

## Hábitos alimentares durante a pandemia da COVID-19: O que mudou?

Eating habits during the COVID-19 pandemic: What has changed?

Hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID-19: ¿Qué ha cambiado?

Recebido: 10/08/2022 | Revisado: 29/08/2022 | Aceito: 01/09/2022 | Publicado: 08/09/2022

### **Jardel Alves da Costa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9844-0770>  
Universidade Federal do Piauí, Brasil  
E-mail: [jardelalves@ufpi.edu.br](mailto:jardelalves@ufpi.edu.br)

### **Fernando Antonio Madeira Marinho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3703-9366>  
Centro Universitário Facid Wyden, Brasil  
E-mail: [fernandomadeiramed@gmail.com](mailto:fernandomadeiramed@gmail.com)

### **Alice Cruz Reis**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4113-7738>  
Universidade Federal do Piauí, Brasil  
E-mail: [aliccereis@ufpi.edu.br](mailto:aliccereis@ufpi.edu.br)

### **Gicinayana Luz Sousa Pachêco Bezerra**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1757-2588>  
Universidade de Fortaleza, Brasil  
E-mail: [gicinayana@hotmail.com](mailto:gicinayana@hotmail.com)

### **Gidelânia da Silva Carvalho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4434-7060>  
Universidade Federal do Piauí, Brasil  
E-mail: [delania0133@gmail.com](mailto:delania0133@gmail.com)

### **Janaina Moraes da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6089-1181>  
Hospital Universitário do Piauí, Brasil  
E-mail: [janainamoraissasilva@gmail.com](mailto:janainamoraissasilva@gmail.com)

### **Orácio Carvalho Ribeiro Junior**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3212-9936>  
Universidade Estadual do Pará, Brasil  
E-mail: [oracio.junior@uepa.br](mailto:oracio.junior@uepa.br)

### **Francisco Railan Alves de Moraes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3875-2131>  
Universidade Estadual do Piauí, Brasil  
E-mail: [railanfau@gmail.com](mailto:railanfau@gmail.com)

### **Gabriela Lima Guerino**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1753-0617>  
Universidade Cesumar, Brasil  
E-mail: [gabrielalimaguerino@gmail.com](mailto:gabrielalimaguerino@gmail.com)

### **Leonardo Dias Negrão**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4268-8045>  
Faculdade de Saúde Pública, Brasil  
E-mail: [lnegrao@usp.br](mailto:lnegrao@usp.br)

### **Resumo**

A presente revisão visa realizar uma abordagem sobre os principais impactos causados pelo isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19 sobre os hábitos alimentares de algumas populações. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada no período de julho de 2022, construída para realizar a explanação das mudanças de hábitos alimentares acarretadas pela pandemia da COVID-19. O procedimento de elaboração dividiu-se em 2 etapas: Primeiro definiu-se a pergunta de pesquisa: Quais as principais modificações observadas nos hábitos alimentares das populações durante o isolamento social? Em seguida foi realizada busca por artigos nas bases de dados para o fomento teórico discursivo acerca da indagação. Foi realizada inicialmente a leitura de todos os títulos e resumos, respeitando-se os critérios de inclusão e exclusão, resultando na elegibilidade 22 de artigos para compor os resultados e discussão do estudo. Os resultados da pesquisa apontam que as medidas de distanciamento social podem incentivar os consumidores a diminuir o consumo de frutas e vegetais e aumentar o consumo de produtos ultraprocessados com teor excessivo de açúcar, gordura e sódio, com ingestão aumentada principalmente de carnes vermelhas e processadas, *fast food*, doces e cereais refinados. Em conclusão a literatura disponível, as práticas alimentares foram uma das que mais se modificaram em diversas populações, em decorrência das circunstâncias, de modo que o consumo de

alimentos poucos saudáveis de características hipercalóricas e baixo valor nutricional tendeu a aumentar em detrimento da alimentação caseira antes prevalente.

**Palavras-chave:** Dieta; Padrão alimentar; Escolhas alimentares; Isolamento; COVID-19.

### Abstract

This review aims to address the main impacts caused by social isolation resulting from the COVID-19 pandemic on the eating habits of some populations. This is a narrative review of the literature carried out in the period of July 2022, built to explain the changes in eating habits caused by the COVID-19 pandemic. The elaboration procedure was divided into 2 stages: First, the research question was defined: What are the main changes observed in the eating habits of populations during social isolation? Then, a search was carried out for articles in the databases for the theoretical discursive promotion about the inquiry. Initially, all titles and abstracts were read, respecting the inclusion and exclusion criteria, resulting in the eligibility of 22 articles to compose the results and discussion of the study. The survey results point out that social distancing measures can encourage consumers to decrease fruit and vegetable consumption and increase consumption of ultra-processed products with excessive sugar, fat and sodium content, with increased intake mainly of red and processed meats, fast food, sweets and refined cereals. In conclusion, in the available literature, dietary practices were one of the most modified in different populations, as a result of circumstances, so that the consumption of unhealthy foods with hypercaloric characteristics and low nutritional value tended to increase to the detriment of homemade food before prevalent.

**Keywords:** Diet; Food standard; Food choices; Isolation; COVID-19.

### Resumen

Esta revisión tiene como objetivo abordar los principales impactos causados por el aislamiento social derivado de la pandemia de COVID-19 en los hábitos alimentarios de algunas poblaciones. Esta es una revisión narrativa de la literatura realizada en el período de julio de 2022, construida para explicar los cambios en los hábitos alimentarios provocados por la pandemia de COVID-19. El procedimiento de elaboración se dividió en 2 etapas: En primer lugar, se definió la pregunta de investigación: ¿Cuáles son los principales cambios observados en los hábitos alimentarios de las poblaciones durante el aislamiento social?. Luego, se realizó una búsqueda de artículos en las bases de datos para la promoción discursiva teórica sobre la indagación. Inicialmente, todos los títulos y resúmenes fueron leídos, respetando los criterios de inclusión y exclusión, resultando en la elegibilidad de 22 artículos para componer los resultados y la discusión del estudio. Los resultados de la encuesta señalan que las medidas de distanciamiento social pueden alentar a los consumidores a disminuir el consumo de frutas y verduras y aumentar el consumo de productos ultraprocesados con un contenido excesivo de azúcar, grasas y sodio, con una mayor ingesta principalmente de carnes rojas y procesadas, comida rápida, dulces y cereales refinados. En conclusión, en la literatura disponible, las prácticas dietéticas fueron unas de las más modificadas en diferentes poblaciones, como consecuencia de las circunstancias, por lo que tendió a aumentar el consumo de alimentos poco saludables con características hipercalóricas y de bajo valor nutritivo, en detrimento de la comida casera antes predominante.

**Palabras clave:** Dieta; Norma alimentaria; Opciones de comida; Aislamiento; COVID-19.

## 1. Introdução

Desde o início de 2020, o novo coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2) que causa a pandemia de COVID-19, surgida em Wuhan, China, levou os sistemas de saúde em todo o mundo a enfrentar recursos insuficientes (Wu, et al., 2020).

Para combater a disseminação do novo coronavírus devido à ausência de vacinas, a China adotou ações de saúde pública rigorosas e abrangentes, incluindo bloqueios nos setores público e privado, sustentando o isolamento social e a quarentena. Depois que as intervenções sociais foram aplicadas, o número diário de novos casos na China diminuiu. Seguindo essas práticas, vários países impuseram bloqueio e isolamento em diferentes magnitudes para mitigar a propagação viral (Hu, et al., 2021; de Souza et al., 2021; Parmet & Sinha, 2020).

As medidas tomadas por governos em todo o mundo para conter a disseminação da COVID-19 tiveram impactos mensuráveis na saúde e nos hábitos das pessoas em todos os lugares. Uma consequência geral da quarentena é uma mudança no estilo de vida: atividade física reduzida e escolhas alimentares pouco saudáveis (Tallei et al., 2020).

De acordo com Tan e cols (2020), o isolamento social limita o acesso a alimentos in natura, principalmente devido às dificuldades de transporte, distribuição e entrega, levando a uma maior ingestão de alimentos ultraprocesados. Condições inerentes ao confinamento domiciliar, como estresse, medo, ansiedade, raiva e distúrbios emocionais, também podem gerar

mudanças nos hábitos alimentares.

O distanciamento físico e o auto-isolamento tiveram um forte impacto na vida dos cidadãos, afetando sobretudo os hábitos alimentares e os comportamentos quotidianos (Di Renzo *et al.*, 2020). Existem duas grandes influências: ficar em casa (que inclui educação digital, trabalho inteligente, limitação de atividades físicas ao ar livre e na academia) e estocar alimentos, devido à restrição nas compras de supermercado. Além disso, a interrupção da rotina de trabalho causada pela quarentena pode resultar em tédio, que por sua vez está associado a uma maior ingestão energética (Moynihan *et al.*, 2015).

Uma dieta saudável, baseada em gorduras e proteínas vegetais, juntamente com exercícios regulares e exposição à luz solar, é de suma importância para ajudar a prevenir infecções virais, fortalecendo o sistema imunológico. No entanto, o sedentarismo, o mal-estar e o tédio causados pelo isolamento social podem levar a mudanças e piora nos padrões de estilo de vida, além de promover a compulsão alimentar, que é agravada pelo acesso limitado a alimentos saudáveis, ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes naturais (Celorio-Sardà *et al.*, 2021).

Diante deste contexto, a presente revisão visa realizar uma abordagem sobre os principais impactos causados pelo isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19 sobre os hábitos alimentares de algumas populações.

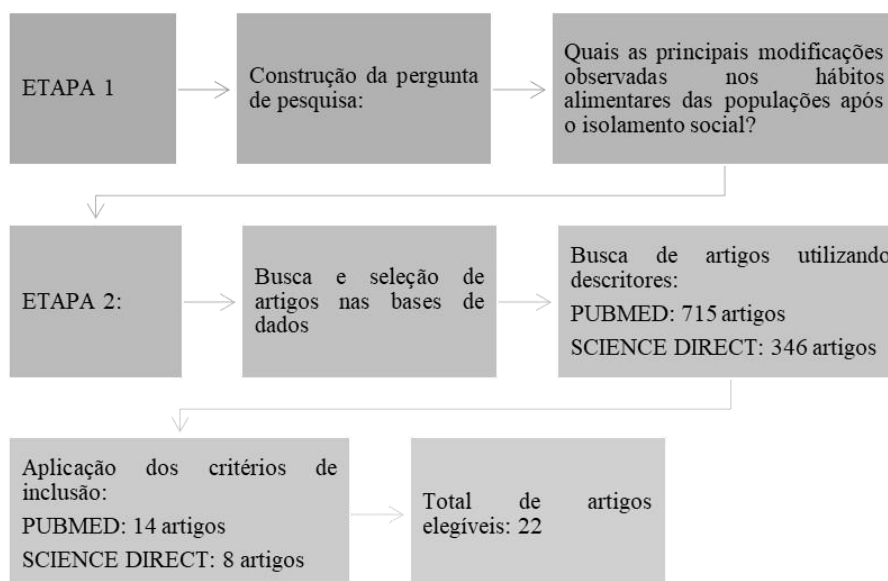
## 2. Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura de acordo com Rother (2007) realizada no período de julho de 2022, construída para realizar a explanação das mudanças de hábitos alimentares acarretadas pela pandemia da COVID-19. O procedimento de elaboração dividiu-se em 2 etapas:

Primeiro definiu-se a pergunta de pesquisa: Quais as principais modificações observadas nos hábitos alimentares das populações durante o isolamento social?

Em seguida foi realizada busca por artigos nas bases de dados Pubmed/Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) e Science Direct para o fomento teórico discursivo acerca da indagação. Os critérios de inclusão foram estudos disponíveis em língua portuguesa e inglesa publicados entre 2016 e 2022. Foram excluídos teses e artigos que por meio da leitura prévia do título e resumo não contemplava relação com a proposta do estudo. Na Figura 1 é possível visualizar de forma sintética o processo metodológico para construção da revisão narrativa.

**Figura 1** – Síntese do processo metodológico.



Fonte: Autores.

Foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações de acordo com os critérios de cada base de dados: “Dieta, padrão alimentar, escolhas alimentares, Isolamento e COVID-19”, traduzidos para o inglês, utilizando o termo “and” como operador booleano. Foi realizada inicialmente a leitura de todos os títulos e resumos, respeitando-se os critérios de inclusão e exclusão, resultando na elegibilidade 22 de artigos para compor os resultados e discussão do estudo.

### 3. Resultados e Discussão

No Quadro 1 é possível visualizar autores, ano e título dos estudos elegidos de acordo com o processo metodológico.

**Quadro 1** - Autores, ano e título dos estudos elegidos.

Autores	Ano	Título
Yamamoto <i>et al.</i>	2020	O impacto psicológico do 'bloqueio leve' no Japão durante a pandemia de COVID-19: uma pesquisa nacional sob um estado de emergência declarado.
Altieri & Santangelo.	2021	O impacto psicológico da pandemia de COVID-19 e do bloqueio nos cuidadores de pessoas com demência.
Battle-Bayer <i>et al.</i>	2020	Impactos ambientais e nutricionais das mudanças na dieta na Espanha durante o bloqueio do COVID-19.
Rahman, Asyhari & Al-Turjman.	2022	Estrutura de cluster dinâmica orientada por dados para mitigar o impacto econômico adverso das práticas de bloqueio do COVID-19.
Santomauro <i>et al.</i>	2021	Prevalência global e carga de transtornos depressivos e de ansiedade em 204 países e territórios em 2020 devido à pandemia de COVID-19.
Heena & Ahmad.	2020	COVID-19: doenças de quarentena, isolamento e estilo de vida.
Evren Erzen e Özkan Çikrikci.	2018	O efeito da solidão na depressão: uma meta-análise.
Caputo & Reichert.	2020	Estudos de atividade física e COVID-19 durante a pandemia: uma revisão de escopo.
Cruz <i>et al.</i>	2021	A influência de comportamentos de distanciamento social e fatores psicossociais na atividade física durante a pandemia de COVID-19: estudo de pesquisa transversal.
Mohammadbeigi <i>et al.</i>	2018	Consumo de fast food e prevalência de sobrepeso/obesidade em escolares e sua associação com obesidade geral e abdominal.
Filip <i>et al.</i>	2021	Mudanças nos padrões alimentares e resultados clínicos de saúde em diferentes países durante a pandemia de SARS-CoV-2.
Tan <i>et al.</i>	2020	Obesidade e covid-19: o papel da indústria alimentícia.
Wang <i>et al.</i>	2020	Respostas psicológicas imediatas e fatores associados durante o estágio inicial da epidemia de doença por coronavírus de 2019 (COVID-19) entre a população geral.
Samanta <i>et al.</i>	2022	Alteração de hábitos alimentares e padrão de estilo de vida durante o bloqueio associado à pandemia de COVID-19: um estudo de pesquisa on-line.
Bin Zarah, Enriquez-Marulanda & Andrade.	2020	Relação entre hábitos alimentares, atitudes alimentares e status de segurança alimentar entre adultos que vivem nos Estados Unidos três meses após a quarentena obrigatória: um estudo transversal.
Bin Yu <i>et al.</i>	2021	Impactos do confinamento nos padrões alimentares entre os jovens na China: a Pesquisa de Impacto da COVID-19 na Mudança do Estilo de Vida.
Ammann, Ritzel & El Benni.	2022	Como a pandemia de COVID-19 influenciou o comportamento relacionado à saúde? Uma pesquisa online sobre escolha de alimentos, atividade física e mudanças no peso corporal entre adultos suíços.
Palmer, Bschaden & Stroebele-Benschop.	2021	Mudanças no estilo de vida, dieta e peso corporal durante o primeiro 'bloqueio' do COVID-19 em uma amostra de estudantes.
Negrão <i>et al.</i>	2022	NuMoOS – COVID-19 Nutrition and Mood Online Survey: Percepção sobre aspectos alimentares, estresse, ansiedade e depressão no isolamento social da Doença de Coronavírus 2019.
Ammar <i>et al.</i>	2020	Efeitos do confinamento domiciliar COVID-19 no comportamento alimentar e na atividade física: resultados da pesquisa on-line internacional ECLB-COVID-19.
Bracale & M Vaccaro.	2020	Mudanças na escolha alimentar após medidas restritivas devido ao COVID-19.
Scarmozzino & Visioli.	2020	COVID-19 e o subsequente bloqueio modificaram os hábitos alimentares de quase metade da população em uma amostra italiana.

Fonte: Autores.

Nos subtópicos a seguir são explanados pontos importantes para compreender as principais mudanças ocorridas no estilo de vida das pessoas e subsequentemente uma ênfase nas alterações dos hábitos alimentares, durante a pandemia da COVID-19.

### **3.1 Impacto do isolamento social no estilo de vida dos indivíduos.**

Por causa do bloqueio maciço, as condições normais de vida foram interrompidas e as pessoas não infectadas também experimentaram mudanças físicas e mentais significativas. O bloqueio foi introduzido como uma precaução para proteger parentes, amigos e outros membros do grupo da infecção pelo vírus, mas resultou em mudanças comportamentais dramáticas, como doenças fisiológicas, mudanças na dieta e perdas econômicas. Devido às etapas de repressão, o estilo de vida pode ser significativamente distorcido, com o risco de atividades ligadas ao hábito de comer, mudanças no hábito de fumar, taxas de ingestão de álcool, inatividade física e hábitos de sono (Yamamoto *et al.*, 2020; Altieri & Santangelo, 2021; Batlle-Bayer *et al.*, 2020; Rahman *et al.*, 2020).

As medidas de distanciamento social podem incentivar os consumidores a diminuir o consumo de frutas e vegetais e aumentar o consumo de produtos ultraprocessados com teor excessivo de açúcar, gordura e sódio em especial por três motivos principais. Em primeiro lugar, as recomendações obrigatórias de quarentena ou de permanência em casa reduzem o acesso aos alimentos, o que pode levar a uma redução no consumo de alimentos frescos e incentivar os consumidores a estocar produtos estáveis nas prateleiras (Arora & Grey, 2020).

Em segundo lugar, a COVID-19 pode causar uma redução no poder de compra devido à perda de emprego ou cortes salariais, esgotando a possibilidade de as famílias mais vulneráveis terem acesso a uma dieta adequada (Perry, 2021). E em terceiro como já citado anteriormente, a quarentena e o isolamento social podem induzir distúrbios emocionais, tédio, estresse e ansiedade, que por sua vez podem levar a uma maior ingestão energética e estimular o consumo de alimentos ultraprocessados com teor excessivo de açúcar, gordura e sódio (Yılmaz & Gökmen, 2020; Yılmaz & Gökmen, 2020).

Devido a mobilidade humana reduzida durante a pandemia (calculada usando dados de usuários de telefones celulares e informações sobre mandatos de distanciamento físico) o isolamento social foi fortemente relacionada a um aumento na prevalência de transtorno depressivo e transtornos de ansiedade em todo o mundo (Santomauro *et al.*, 2021), resultando também em um aumento no número de pessoas que sofrem de bulimia nervosa, anorexia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica (Rehman & Ahmad, 2020). De acordo com Erzen e Çikrikci (2018) a solidão e o isolamento social são grandes determinantes da saúde e estão associados a medidas de qualidade de vida, afetando não só distúrbios psicológicos como a depressão, mas também a doenças físicas como doenças cardiovasculares e aumento da pressão arterial.

Além disso há evidências crescentes que sugerem que a atividade física diminuiu desde o início do surto de COVID-19. Essa mudança em direção ao sedentarismo foi especialmente alarmante, visto que o sedentarismo e a inatividade física são fatores de risco bem conhecidos para desfechos de longo prazo, como doenças cardiovasculares e mortalidade prematura (Caputo & Reichert, 2020).

Vale ressaltar que as oportunidades de socialização por meio de atividade física (por exemplo, aulas de ginástica, esportes coletivos) diminuíram durante a pandemia de COVID-19. Além disso, as medidas de isolamento social são, por natureza, uma coleção de comportamentos especificamente projetados para minimizar o contato interpessoal, diminuindo ainda mais as oportunidades de interação social (Cross *et al.*, 2021).

Outra consequência marcante do aumento do tempo em residência é que as pessoas são obrigadas a mudar sua dieta e por conta da monotonia o hábito de comprar refeições prontas pode aumentar. O aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados e *fast foods* pode resultar na elevação dos níveis de obesidade, uma doença e fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Mohammadbeigi *et al.*, 2018). Dados divulgados pela Comissão Nacional de

Saúde da China revelaram que 35% dos pacientes que sofrem de COVID-19 também enfrentavam hipertensão e 17% deles tinham doenças cardiovasculares (Zhang *et al.*, 2020).

### 3.2 Mudanças no hábito alimentar das populações durante a pandemia.

Embora a vacinação global e os reforços sejam os principais eixos de contenção do vírus e, assim, mitigando as taxas de transmissão, atrasos no acesso e na implantação da vacina em partes do mundo garantirão que as variantes do SARS-CoV-2 surjam por meio de mutações e continuem a ocorrer espalhadas pelas populações, significando que outras medidas permanecem cruciais para minimizar a propagação viral, como vimos anteriormente na pandemia antes do lançamento da vacinação, medidas de saúde pública, como foco no uso de higiene adequada, distanciamento social, uso de máscaras e bloqueios populacionais, tiveram o efeito de desacelerar a pandemia, mas não sem problemas físicos, sociais e consequências para a saúde mental. Isso teve consequências imprevistas para a saúde da população, ou seja, que as pessoas podem não ter acesso a alimentos saudáveis e, em vez disso, foram confrontadas com escolhas limitadas que afetaram o que consumiam (Filip *et al.*, 2021).

De acordo com Tan e MacGregor (2020), o isolamento social limita o acesso a alimentos in natura, principalmente devido às dificuldades de transporte, distribuição e entrega, levando a uma maior ingestão de alimentos ultraprocessados e condições inerentes ao confinamento domiciliar, como estresse, medo, ansiedade, raiva e distúrbios emocionais, também podem gerar mudanças nos hábitos alimentares.

O acesso limitado a compras regulares de supermercado pode levar a uma redução no consumo de alimentos saudáveis necessários, como frutas, vegetais frescos e componentes ricos em proteínas, em favor de alimentos altamente processados, como *junk food* (alimentos não saudáveis) e alimentos prontos para o consumo, que são ricos em gordura e açúcar. Além disso, os efeitos físicos e mentais do confinamento e da pandemia de COVID-19 podem aumentar o risco de desenvolver hábitos alimentares pouco saudáveis (Wang *et al.*, 2020; Samanta *et al.*, 2022).

Em estudo realizado por Bin Zarah *et al.* (2020) nos Estados Unidos, as análises estatísticas mostraram que a população consumiu principalmente carnes vermelhas e processadas, *fast food*, doces e cereais refinados durante a pandemia, no entanto com a volta da economia americana após o início do controle da pandemia, os preços de mercado para gêneros alimentícios caíram e facilitaram o acesso a vegetais, óleos, nozes e proteínas magras.

Na China, Yu *et al.* (2021) constataram que a frequência geral de ingestão de vegetais frescos, frutas, produtos de soja e laticínios diminuiu durante o isolamento, o consumo médio semanal de arroz diminuiu, mas houve aumento do consumo de produtos de trigo nas faixas etárias mais jovens e outros alimentos básicos, vegetais frescos, frutas frescas, ovos, vegetais em conserva, peixes e laticínios. Além disso, a frequência do consumo de bebidas açucaradas diminuiu, enquanto a frequência de outras bebidas aumentou.

Ammann, Ritzel e El Benni (2022) avaliaram as principais mudanças nos padrões de consumo alimentar da população Suíça e observaram que as categorias de alimentos em que pelo menos um terço dos entrevistados indicaram mudança nos níveis de consumo foram: pães caseiros, refeições prontas in natura e congeladas, bebidas alcoólicas, salgados e doces e refrigerantes, de modo que diminuíram o consumo de vegetais, frutas e suplementos alimentares durante o bloqueio e indicaram que o consumo de salgadinhos, doces e salgados aumentou em comparação ao período antes da pandemia.

Na Alemanha, Palmer, et al., (2021) mostraram através de suas análises que houve alterações de consumo nas seguintes categorias de alimentos: aumento do consumo de frutas, doces e bolos, pães e produtos de panificação, massas, salgadinhos, carnes e embutidos, e estas mudanças foram preditivas de alterações de peso na população.

Já no Brasil, Negrão *et al.* (2022) relataram que embora a maioria dos indivíduos participantes da pesquisa tenha declarado que o consumo alimentar não foi alterado, um considerável aumento de consumo foi detectado em alguns grupos

como pão, macarrão, batata e mandioca, e a ingestão de alimentos à base de plantas permaneceu sem alterações significativas de acordo com os dados coletados. Também foi destacado um aumento de aproximadamente 13,25% de bebidas adoçadas com açúcar, 23,51% de bebidas alcoólicas, 37,25% de adição de açúcar e 20,42% de *fast foods*.

Dados da Ásia, África e Europa mostraram que lanches e hábitos alimentares pouco saudáveis aumentaram durante o confinamento (Ammar *et al.*, 2020). Da mesma forma, dados autorrelatados da Itália indicaram que o consumo de *comfort food*, como lanches açucarados, aumentou (Bracale & Vaccaro, 2020; Scarmozzino & Visioli, 2020).

#### 4. Conclusão

O isolamento social tem efeitos adversos na saúde mental, exercício físico e hábitos alimentares. A comunidade científica tem especulado sobre os efeitos na saúde dessas mudanças no estilo de vida, entendendo que o cenário gerado pela COVID-19 é multifacetado e pode afetar enormemente as práticas alimentares, resultando em efeitos negativos significativos para a saúde das pessoas submetidas a este processo. De acordo com a literatura disponível as práticas alimentares foram uma das que mais se modificaram em diversas populações, em decorrência das circunstâncias, de modo que o consumo de alimentos poucos saudáveis de características hipercalóricas e baixo valor nutricional tendeu a aumentar em detrimento da alimentação caseira antes prevalente. Essas alterações se deram principalmente pelo aumento da tensão psicológica em confinamento, insegurança alimentar, perturbação dos hábitos de sono e diminuição da prática de atividade física.

Pesquisas futuras devem ser realizadas com a finalidade de estudar ainda mais afundo os impactos da pandemia sobre os hábitos alimentares das populações e quais os principais riscos relacionados a qualidade de vida.

#### Referências

- Arora, T., & Grey, I. (2020). Health behaviour changes during COVID-19 and the potential consequences: A mini-review. *Journal of Health Psychology, 25*(9), 1155-1163.
- Altieri, M., & Santangelo, G. (2021). The psychological impact of COVID-19 pandemic and lockdown on caregivers of people with dementia. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 29*(1), 27-34.
- Ammann, J., Ritzel, C., & El Benni, N. (2022). How did the COVID-19 pandemic influence health-related behaviour? An online survey on food choice, physical activity and changes in body weight among Swiss adults. *Food Quality and Preference, 104*625.
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., & ECLB-COVID19 Consortium. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients, 12*(6), 1583.
- Battle-Bayer, L., Aldaco, R., Bala, A., Puig, R., Laso, J., Margallo, M., & Fullana-i-Palmer, P. (2020). Environmental and nutritional impacts of dietary changes in Spain during the COVID-19 lockdown. *Science of The Total Environment, 748*, 141410.
- Bin Zarah, A., Enriquez-Marulanda, J., & Andrade, J. M. (2020). Relationship between dietary habits, food attitudes and food security status among adults living within the United States three months post-mandated quarantine: a cross-sectional study. *Nutrients, 12*(11), 3468.
- Bracale, R., & Vaccaro, C. M. (2020). Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 30*(9), 1423-1426.
- Caputo, E. L., & Reichert, F. F. (2020). Studies of physical activity and COVID-19 during the pandemic: a scoping review. *Journal of Physical Activity and Health, 17*(12), 1275-1284.
- Celorio-Sardà, R., Comas-Basté, O., Latorre-Moratalla, M. L., Zerón-Rugério, M. F., Urpi-Sarda, M., Illán-Villanueva, M., & Vidal-Carou, M. D. C. (2021). Effect of COVID-19 lockdown on dietary habits and lifestyle of food science students and professionals from Spain. *Nutrients, 13*(5), 1494.
- Celorio-Sardà, R., Comas-Basté, O., Latorre-Moratalla, M. L., Zerón-Rugério, M. F., Urpi-Sarda, M., Illán-Villanueva, M., & Vidal-Carou, M. D. C. (2021). Effect of COVID-19 lockdown on dietary habits and lifestyle of food science students and professionals from Spain. *Nutrients, 13*(5), 1494.
- Cross, T. J., Isautier, J. M., Morris, S. J., Johnson, B. D., Wheatley-Guy, C. M., & Taylor, B. J. (2021). The influence of social distancing behaviors and psychosocial factors on physical activity during the COVID-19 pandemic: cross-sectional survey study. *JMIR public health and surveillance, 7*(9), e31278.
- de Souza, W. M., Buss, L. F., Candido, D. D. S., Carrera, J. P., Li, S., Zarebski, A. E., & Faria, N. R. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of the COVID-19 epidemic in Brazil. *Nature human behaviour, 4*(8), 856-865.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of translational medicine, 18*(1), 1-15.

- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.
- Filip, R., Anchidin-Norocel, L., Gheorghita, R., Savage, W. K., & Dimian, M. (2021). Changes in Dietary Patterns and Clinical Health Outcomes in Different Countries during the SARS-CoV-2 Pandemic. *Nutrients*, 13(10), 3612.
- Hu, B., Guo, H., Zhou, P., & Shi, Z. L. (2021). Characteristics of SARS-CoV-2 and COVID-19. *Nature Reviews Microbiology*, 19(3), 141-154.
- Yılmaz, C., & Gökmen, V. (2020). Neuroactive compounds in foods: Occurrence, mechanism and potential health effects. *Food Research International*, 128, 108744.
- Mohammadbeigi, A., Asgarian, A., Moshir, E., Heidari, H., Afrashteh, S., Khazaei, S., & Ansari, H. (2018). Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 59(3), E236.
- Moynihan, A. B., Tilburg, W. A. V., Igou, E. R., Wisman, A., Donnelly, A. E., & Mulcaire, J. B. (2015). Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. *Frontiers in psychology*, 6, 369.
- Negrão, L. D., Natacci, L. C., Alfino, M. C. Z., Marchiori, V. F., Oliveti, D. H., Carioca, A. A. F., & da Silva Torres, E. A. F. (2022). NuMoOS–COVID-19 Nutrition and Mood Online Survey: Perception about dietary aspects, stress, anxiety, and depression in the social isolation of Coronavirus Disease 2019. *Clinical Nutrition ESPEN*, 50, 101-110.
- Palmer, K., Bschaten, A., & Stroebele-Benschop, N. (2021). Changes in lifestyle, diet, and body weight during the first COVID 19 ‘lockdown’ in a student sample. *Appetite*, 167, 105638.
- Parmet, W. E., & Sinha, M. S. (2020). Covid-19—the law and limits of quarantine. *New England Journal of Medicine*, 382(15), e28.
- Perry, R., Reid, L., & Henry, F. (2021). Impact of COVID-19 on Food Security in the Caribbean. *Journal of Food Security*, 9(3), 101-105.
- Rahman, M. A., Zaman, N., Asyhari, A. T., Al-Turjman, F., Bhuiyan, M. Z. A., & Zolkipli, M. F. (2020). Data-driven dynamic clustering framework for mitigating the adverse economic impact of Covid-19 lockdown practices. *Sustainable cities and society*, 62, 102372.
- Rehman, H., & Ahmad, M. I. (2020). COVID-19: quarantine, isolation, and lifestyle diseases. *Archives of Physiology and Biochemistry*, 1-5.
- Samanta, S., Banerjee, J., Rahaman, S. N., Ali, K. M., Ahmed, R., Giri, B., & Dash, S. K. (2022). Alteration of dietary habits and lifestyle pattern during COVID-19 pandemic associated lockdown: An online survey study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 48, 234-246.
- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.
- Scarmozzino, F., & Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*, 9(5), 675.
- Tallei, T. E., Tumilaar, S. G., Niode, N. J., Kepel, B. J., Idroes, R., Effendi, Y., & Emran, T. B. (2020). Potential of plant bioactive compounds as SARS-CoV-2 main protease (Mpro) and spike (S) glycoprotein inhibitors: a molecular docking study. *Scientifica*, 2020.
- Tan, M., He, F. J., & MacGregor, G. A. (2020). Obesity and covid-19: the role of the food industry. *bmj*, 369.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- Wu, Y. C., Chen, C. S., & Chan, Y. J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese medical association*, 83(3), 217.
- Yamamoto, T., Uchiumi, C., Suzuki, N., Yoshimoto, J., & Murillo-Rodriguez, E. (2020). The psychological impact of ‘mild lockdown’ in Japan during the COVID-19 pandemic: a nationwide survey under a declared state of emergency. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9382.
- Yu, B., Zhang, D., Yu, W., Luo, M., Yang, S., & Jia, P. (2021). Impacts of lockdown on dietary patterns among youths in China: The COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey. *Public health nutrition*, 24(11), 3221-3232.
- Zhang, Y., Xiao, M., Zhang, S., Xia, P., Cao, W., Jiang, W., & Zhang, S. (2020). Coagulopathy and antiphospholipid antibodies in patients with Covid-19. *New England Journal of Medicine*, 382(17), e38.