

Alta ingestão de alimentos ultra processados durante a pandemia em pessoas com ansiedade e depressão

High intake of ultra-processed foods during the pandemic in people with anxiety and depression

Alta ingesta de alimentos ultraprocesados durante la pandemia en personas con ansiedad y depresión

Recebido: 23/10/2022 | Revisado: 30/10/2022 | Aceitado: 30/10/2022 | Publicado: 05/11/2022

Samara Julia Da Cunha Goes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2753-3662>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: Samarajuliagoes@gmail.com

José Carlos de Sales Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1867-8229>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: jcarlos.sales@gmail.com

Rebeca Sakamoto Figueiredo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9819-8099>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: rebeca.figueiredo@fametro.edu.br

Resumo

Introdução: Diante o atual cenário de a pandemia de COVID-19, é razoável esperar que muitos comportamentos sejam modificados, sendo um deles a alimentação. analisando o alto consumo de ultra processados e os fatores alimentares que implicam na saúde psica. *Objetivo:* objetiva-se investigar a interrelação entre a incidência do alto consumo de alimentos ultra processados durante a pandemia de COVID-19 e a influência desses alimentos no organismo e saúde mental destacando pessoas com ansiedade e depressão. *Método:* No presente estudo foi realizado um estudo de cunho quali-quantitativo, de revisão de literatura, que abrangeu livros, revistas, Diretrizes Sociedades Brasileiras, bases de artigos em sites Pubmed, Acadêmico (Scholar.Google), Scientific Electronic Library Online (Biblioteca Científica Eletrônica On-line) nos anos de 2020. *Resultados:* Há pretensão de contribuir com informações sobre o tema com intuito de despertar uma nova visão e conhecimentos ao público em questão, onde possa contribuir de forma positiva no âmbito alimentar de pessoas com ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Pandemia; Alimentos ultraprocesados; COVID-19; Ansiedade e depressão.

Abstract

Introduction: Given the current scenario of the COVID-19 pandemic, it is reasonable to expect that many behaviors will be modified, one of them being food. analyzing the high consumption of ultra-processed foods and the dietary factors that affect mental health. *Objective:* the objective is to investigate the interrelationship between the incidence of high consumption of ultra-processed foods during the COVID-19 pandemic and the influence of these foods on the body and mental health, highlighting people with anxiety and depression. *Method:* In the present study, a qualitative-quantitative study of literature review was carried out, covering books, magazines, Brazilian Society Guidelines, article bases on Pubmed, Academic (Scholar.Google), Scientific Electronic Library Online (Library Científica Eletrônica On-line) in the 2020s. *Results:* There is an intention to contribute with information on the subject with the aim of awakening a new vision and knowledge to the public in question, where it can contribute positively in the food field of people with anxiety and depression.

Keywords: Pandemic; Ultra-processed foods; COVID-19; Anxiety and depression.

Resumen

Introduction: Given the current scenario of the COVID-19 pandemic, it is reasonable to expect that many behaviors will be modified, one of them being food. analyzing the high consumption of ultra processed foods and the food factors that imply psychological health. *Objective:* the objective is to investigate the interrelationship between the incidence of high consumption of ultra-processed foods during the COVID-19 pandemic and the influence of these foods on the body and mental health, highlighting people with anxiety and depression. *Method:* In the present study, a qualitative-quantitative study of literature review was carried out, covering books, magazines, Brazilian Society Guidelines, article bases on Pubmed, Academic (Scholar.Google), Scientific Electronic Library Online (Library Científica Eletrônica On-line) in the 2020s. *Results:* There is an intention to contribute with information on the subject

in order to awaken a new vision and knowledge to the public in question, where it can contribute positively in the food field of people with anxiety and depression.

Palabras clave: Pandemic; Ultra-processed foods; COVID-19; Anxiety and depression.

1. Introdução

O Coronavírus (COVID-19) é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2 potencialmente grave e de elevada transmissibilidade. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. O termo “pandemia” se refere à distribuição geográfica de uma doença e não à sua gravidade. As repercussões foram não apenas de ordem biomédica e epidemiológica em escala global, mas também repercussões e impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e históricos. (OPAS/OMS,2020)

Para conter o avanço do novo coronavírus, alguns governos decretaram medidas de restrição de movimentos a seus cidadãos, como o isolamento social e quarentena, para evitar o colapso dos sistemas de saúde e reduzir o número de óbitos. Tal medida teve objetivo de inibir a propagação da doença e a transmissão local por pessoas infectadas. Sendo a medida mais eficaz, pois a forma de contágio acontece pelo contato de pessoas infectadas (Aquino et al., 2020)

Houve o fechamento de escolas, universidades e do comércio não essencial, áreas de lazer públicas, restaurantes e bares, além da restrição para o consumo de refeições nos locais. Ocorreu então o fortalecimento de rede de supermercados, aplicativos de delivery etc., expandindo a aquisição de alimentos rápidos e ou do tipo fast-food. Essas medidas de restrições de circulação que foram impostas, contribuíram para um maior consumo de alimento ultra processados (Unicef, 2021).

A pandemia do coronavírus atravessou esferas sociais, não poupando praticamente nenhuma área da vida coletiva ou individual, tendo repercussões da espera da saúde mental. A própria Organização Mundial de Saúde, reconheceu que a pandemia gera grande estresse. Estudos apontam a prevalência de pessoas psicologicamente afetadas ser maior que o e pessoas acometidas pela infecção, sendo estimado que um terço da população possa apresentar consequências psicológicas e psiquiátricas caso não recebam cuidados adequados.

A alimentação é uma necessidade biológica para a nossa sobrevivência e realizações de atividades vitais no organismo humano abrangendo os aspectos físicos, mentais e sociais. Pesquisas apontam que a alimentação não só tem um papel crucial em nossa saúde física como também na mental, há ainda evidências sobre a importância da nutrição e sua implicância na incidência de distúrbios mentais. Da perspectiva nutricional, pacientes psiquiátricos também apresentam comorbidades, como diabetes e depressão que se relacionam com as mudanças que ocorrem no organismo em um nível molecular, onde se encontram em um estado de inflamação sistema leve (ASBRAN, 2019).

A depressão e a ansiedade são patologias mentais, caracterizadas por serem incapacitantes, que podem estar associadas a uma alimentação de baixa qualidade e a um estilo de vida inadequado (França et al., 2012). As doenças em questão têm caráter multifatorial, ou seja, são causadas por fatores genéticos, biológicos e ambientais, atingindo pessoas em todas as fases da vida. Embora a medicação seja considerada a primeira linha de intervenção, muitos indivíduos não têm uma boa adesão ao tratamento. O acompanhamento nutricional e a fitoterapia surgem como recurso terapêutico na melhora dos sintomas e na promoção da saúde dessas patologias (França et al., 2012)

2. Metodologia

Foi realizado um estudo de cunho quali-quantitativo, de revisão de literatura sobre o tema “Alta ingestão de alimentos ultra processados durante a pandemia em pessoas com ansiedade e depressão” com dados subjetivos descritivos.

A busca de dados da literatura abrangeu livros, revistas, Diretrizes Sociedades Brasileiras, bases de artigos em sites Pubmed, Acadêmico (Scholar.Google), Scientific Electronic Library Online (Biblioteca Científica Eletrônica On-line), Lume - Repositório Digital da UFRGS.

Para levantamento de dados foram utilizados os descritores: “Ultra processados”, “Pandemia”, “Últraprocessados”, “COVID-19” e “Ansiedade e depressão”. A busca abrangeu os anos de 2020 a 2022.

Após as informações e dados abordados na pesquisa, por meio do critério de inclusão e exclusão das informações coletadas foi possível visualizar uma nova percepção sobre a influência dos ultras processados durante o período de isolamento em pessoas com ansiedade e depressão.

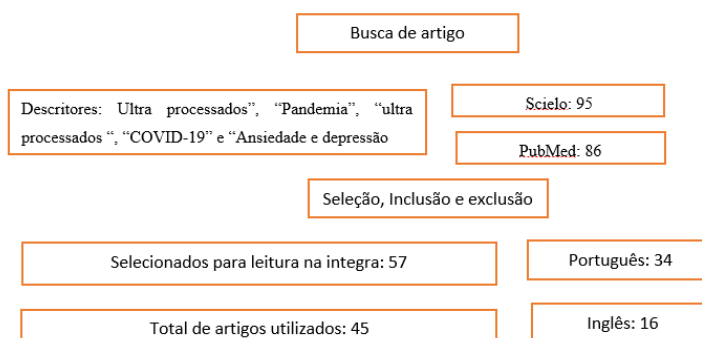
Os artigos possuíram suas informações concentradas nos tópicos: autor/ano, idioma, objetivo e resultados, os quais foram tabulados e apresentados na Quadro 1 e Tabela 1.

Quadro 1 - Corpus de estudo.

Ano	Autor	Tema	Periódico
2021	Japur, C. C., et al.	Disponibilidade de informação sobre quantidade de açúcar em alimentos industrializados	<i>Ciência & Saúde Coletiva</i>
2018	Milhomem, A. C. M., Calefi, M. P. S. S., & Marodin, N. B	Visita terapêutica de cães a pacientes internados em uma unidade de cuidados paliativos	<i>Comunicação em Ciências da Saúde</i>
2014	Nogueira, M. B., et al	Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados no primeiro ano de vida em Cruzeiro do Sul, Acre, Brasil	<i>Depressão e atividade física</i>
2020	Rodriguez-Morales, A. J. et al	Combinations of laxatives and green banana biomass on the treatment of functional constipation in children and adolescents: a randomized study	<i>Travel Medicine and Infectious Disease,</i>
2019	Tolkien, K., Bradburn, S., & Murgatroyd, C.	An anti-inflammatory diet as a potential intervention for depressive disorders: A systematic review and meta-analysis.	Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Tabela 1 - Fluxograma.



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

3. Resultados e Discussão

3.1 Pandemia e isolamento social

Em 31 de dezembro de 2019, Organização Mundial da Saúde (OMS) foi notificada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Após uma semana, no dia 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas comprovaram que haviam descoberto um novo tipo de coronavírus. Surgiu uma nova cepa (tipo) de coronavírus que não havia sido reconhecida ainda em seres humanos. Eles são a segunda principal causa de resfriado comum

(após rinovírus) e, até as últimas décadas, raramente causavam doenças mais graves em humanos do que o resfriado comum (Paho, 2020)

Foram informados novos casos de Covid-19 fora da china, o novo tipo de vírus já tinha se alastrado por diversos países. OMS reconheceu então como estado de emergência internacional em saúde pública. Na América Latina, o primeiro caso registrado foi em São Paulo, no Brasil, no dia 26 de fevereiro de 2020 (Croda et al., 2020).

Com a chegada da COVID-19 no Brasil, diferentes medidas para um controle e prevenção da doença foram aplicadas pelas autoridades sanitárias em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais). As medidas foram diferentes conforme região e país, entretanto a norma mais aplicada pelas autoridades foi a prática do distanciamento social, compreendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social (Pires, 2020).

O isolamento social, é definido por uma medida onde o paciente acometido pela patologia é isolado de outros indivíduos não doentes, com fins de se evitar a disseminação da doença. O isolamento pode ser vertical, em que somente pacientes que compõem o grupo de risco para a doença ficam isolados, ou horizontal no qual somente os serviços essenciais são mantidos. O isolamento social horizontal é uma medida em que se isola o maior número de pessoas em suas residências e, por esse motivo, foi o mais indicado no cenário, uma vez que apresenta maior potencial para conter a epidemia. No entanto, apesar de apresentar essa vantagem do ponto de vista epidemiológico, é o que mais afeta economia, tendo em vista que os setores primário, secundário e terciário têm suas atividades reduzidas. Por outro lado, o isolamento social vertical é uma medida que visa isolar os indivíduos que compõem o grupo de risco e, por esse motivo, apresenta o menor potencial para conter a epidemia e menor impacto econômico (Ferguson et al., 2020).

No Brasil existe um agravante que tem dificultado o processo de isolamento que é a desigualdade sociais e regionais, pois conta com uma população de pessoas pobres e extremamente pobres que ultrapassa os 66 milhões brasileiros, e são essas pessoas que tem que sair de casa em busca de subsistências para si próprio e familiares, aumentando o risco de infecção e transmissão do novo coronavírus (Oliveira, et al., 2020).

Ao ser colocado em prática o isolamento social durante a pandemia acaba por aumentar as chances perturbações de ordem psicossocial, como medo, incertezas, inseguranças, rupturas nas suas vidas, que pode ultrapassar a capacidade de enfrentamento da população e ter como conseqüências o sofrimento psíquico, que é mediado por outras preocupações como: problemas ligados a economia, explosão de notícias, entre outras fatores aplicados a realidade de cada pessoas que mantem relações no dia a dia. Questões como esses, são capazes de ocasionar o aparecimento ou o agravamento de sintomas psicológicos, tais como: ansiedade, estresse e depressão (Ornell, et al., 2020). Vale ressaltar que não existe apenas um grupo específico que venha sofre com os efeitos do isolamento social, mas sim todas as pessoas das diferentes faixas etárias e grupo sociais estão sujeitos aos efeitos psicológicos ocasionados por esse período de pandemia (Martin & Silva, 2020).

3.2 Alimentos industrializados

O aumento da população global, e por conseqüência, o crescimento da demanda por produtos alimentícios, resultou na necessidade de desenvolver técnicas aprimoradas de processamento desde preservação, embalagem até a distribuição. O processamento de alimentos, que varia do processamento mínimo ao extensivo, é definido como qualquer procedimento que altere os alimentos a partir do seu estado natural (Chen et al.,2018).

Conforme a classificação NOVA, os alimentos são classificados segundo o grau e finalidade de processamento a que são subordinados. Os alimentos podem ser classificados em 4 grupos diferentes; alimentos in natura ou minimamente processados (grupo 1), ingredientes culinários processados (grupo 2), alimentos processados (grupo 3) e alimentos ultra processados (grupo 4).

Alimentos do grupo 1 (in natura ou minimamente processados) são adquiridos por meio de plantas sem sofrer nenhuma alteração, como as frutas, legumes, verduras, ovos, carnes. O grupo 2 (ingredientes culinários processados) são definidos como substâncias extraídas de alimentos do primeiro grupo por procedimentos físicos como prensagem, centrifugação e concentração, como por exemplo em caso da manteiga obtida do leite, do açúcar obtido da cana de açúcar e só azeite obtido das azeitonas. Os alimentos processados são desenvolvidos por itens do primeiro grau (in natura e minimamente processados) modificados por métodos industriais que contam com a adição de uma ou mais substâncias do segundo grupo, como sal, açúcar ou gordura. Esse grupo inclui, por exemplo, conserva de legumes ou de pescado, frutas em calda e queijos e pães do tipo artesanal, esses alimentos processados aumentam a durabilidade de seus ingredientes originais, além de contribuir para uma alimentação variada. As bebidas e alimentos ultra processados, não se caracterizam com alimentos, mas sim formulação de substâncias a partir de alimentos do grupo um. Substâncias que incluem adquiridos por meio de óleo, gorduras, e açúcar, além de isolados ou concentrados proteicos (Nupens, 2020).

Em alimentos ultra processados regularmente são acrescentados aromatizantes, emulsificantes, espessantes, corantes entre outros aditivos que dão as caracterizações de propriedades sensoriais, agindo para camuflar aspectos indesejados do produto. Todos os processos e ingredientes para fabricação de produtos industrializados tem o intuito de criar produtos com fins lucrativos, além de vantagens com o baixo custo e uma longa durabilidade dos produtos. Tendo proveito sua conveniência (imperecíveis, prontos o consumo), alta palatabilidade (sabor de intensidade extrema), além de promoções e marketings que dão a esses produtos umas grandes vantagens no mercado sobre todas as outras classes de grupo alimentares (Nupens, 2020).

No grupo incluem, refrigerantes, bebidas lácteas, néctar de frutas, misturas em pó para preparação de bebidas com sabor de frutas, salgadinhos de pacote, doces e chocolates, pães e outros panificados embalados, margarinas e outros substitutos de manteiga, bolachas e biscoitos, bolos e misturas para bolos, salsichas, hamburques e outros produtos de carne reconstituída, marcarão instantâneo, misturas em pó para preparação de sopas ou sobremesas e muitos outros produtos. Há vários estudos que demonstram o efeito nocivo dessa classe de alimentos, a ideia de ultra processados estão relacionados a um aumento do risco de obesidade e outras doenças crônicas associada a uma alimentação ruim (Nupens, 2020).

x

3.3 Alimentos mais consumidos durante a pandemia

É razoável presumir que muitos comportamentos sejam alterados com a pandemia de Covid-19, sendo um deles a alimentação. Podendo esses diversos fatores ocasionados por tal brusca mudança, estar associados a qualidade de alimentação, tanto positivamente quanto negativamente. A maior permanência das pessoas em ambiente doméstico, aliada ao fechamento de diversos estabelecimento como bares, restaurantes e outros negócios que servem alimentos ou refeições para consumo local, faz pressupor um aumento na quantidade de refeições feitas na própria residência dessas pessoas, o que seria positivo se levarmos em conta que alimentação consumida em casa tende a ser mais saudável do que a consumida fora de casa (Andrade et al., 2019).

Contudo um estudo realizado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), sobre as mudanças de comportamento alimentar devida á pandemia de Covid-19 no Brasil, com amostra probabilística de 44.062 pessoas no ano de 2020, destacando a distribuição sociodemográfica da população brasileira, no resultado demonstram uma de teorização da qualidade da alimentação durante a pandemia, revela tanto uma frequência menor do consumo de frutas hortaliças e feijão quanto pela maior frequência de consumo de ultra processado (Fiocruz, 2020).

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC), evidencia um consumo maior na faixa etária em brasileiros de 45 a 55 anos, o índice saltou de 9% a 16% entre 2019 e 2020; entre os entrevistados de 18 a 55 anos, durante a pandemia o consumo de salgadinhos e biscoitos salgados aumentou de 30% para 35%; margarina, maionese, ketchup e outros molhos de 50% para 54%. Analisando as regiões, 57% da população no Sudeste relatou consumir margarina.

Em 2019, 50% das pessoas dessa região o fizeram. Em segundo lugar ficaram os sucos de fruta em caixa, caixinha ou lata ou refrescos em pó, com um aumento de 30% para 36% no período. Já na terceira posição ficou o salgadinho de pacote ou biscoito salgado, de 27% para 33% (IDEC, 2020).

Em relação à escolaridade dos participantes, 33% das pessoas que estudaram até o ensino fundamental consumiram salsicha, linguiça, mortadela, presunto e outro alimento embutido em 2020, enquanto esse consumo era de 24% no ano anterior. Podendo ser observado, no estudo novos elementos que aceleram a predisposição das desigualdades no consumo alimentar. A variação dos preços de alimentos in natura como dos tubérculos, raízes, legumes, hortaliças, verduras e frutas afetaram diretamente o consumo desses alimentos (Costa et al., 2020).⁷

3.4 Comportamento e Alimentação

Realizando um papel primordial na prevenção e no tratamento de patologias, o comportamento alimentar se relaciona de modo direto com a necessidade fisiológica do ser humano, a qual auxilia para a funcionalidade do organismo. A alimentação apropriada desde a infância pode representar o crescimento e desenvolvimento adequado, além de constituir um dos básicos fatores para prevenção e tratamento de doenças durante a vida. Em 2017, a OMS evidenciou conforme ao crescente impacto social e econômico por condições clínicas, que aproximadamente 4,4% da população mundial sofre de transtornos depressivos, ao mesmo tempo que 3,6% da população é acometida por algum distúrbio relacionado a ansiedade. (OMS, 2017).

Os importantes problemas que constitui a nutrição e a alimentação acontecem devido ao excesso ou da carência de determinados nutrientes. Para alguns estudiosos, o problema se relaciona ao excesso de nutrientes, como a obesidade ou a ausência do mesmo, como a anemia que configura como umas das prioridades nas ações atuais de saúde. Alguns sinais e sintomas dessas patologias decorrem após um período constante de uma alimentação inadequada. Os sinais e os sintomas dessas doenças ocorrem após um período constante de consumo inadequado de alimentos. O comportamento alimentar vem desempenhando uma função central na prevenção e no tratamento de patologias (Fernanda et al, 2008).

Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Por meio desta definição é possível compreender que a saúde mental, que durante anos foi negligenciada, é parte integrante da saúde e que se relaciona fortemente com a saúde física e com o comportamento alimentar, demonstrando ser essencial para o bem-estar dos indivíduos, e da sociedade em geral. Na Europa, as perturbações psíquicas têm prevalência de 22,9%, apresentando um considerável desafio da atualidade. A ansiedade e depressão são intrínsecos na sociedade modernas em que vivemos e as intervenções no estilo já demonstram ser significativas na atenuação. (OMS, 2004).

Distúrbios de saúde mental, como a depressão, mostram condições inflamatórias e as formas de alimentação dos indivíduos podem modificar essa condição clínica, como foi verificado na metanálise relacionando uma dieta pró-inflamatória com alimentos processados, e o elevado risco de sintomas ou diagnóstico de depressão e ansiedade, comparados a uma alimentação anti-inflamatória a base de frutas e vegetais. Os autores sugerem para o tratamento da doença uma maior compreensão sobre mudanças do estilo de vida, como a dieta saudável (Tolkien et al., 2019).

É importante destacar que a condição emocional do indivíduo pode influenciar no seu comportamento alimentar, pois as escolhas dos alimentos implicam em diversos fatores, entre os quais, aqueles de natureza psicológica. Diversos estudos têm evidenciado a relação do hábito alimentar de pacientes com o surgimento de sintomas relativo aos transtornos depressivos, demonstrando que os alimentos mais consumidos nesse processo são aqueles ricos em carboidratos e em gorduras saturadas. Os efeitos da ansiedade e da depressão são modulados pela qualidade da dieta, portanto, é indicado um padrão de alimentação

saudável com o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios de baixo teor de gordura, peixe e azeite para uma melhora na sintomatologia e nos marcadores inflamatórios desses transtornos. (Oliveira, 2014; Garcia et al 2018).

O Departamento de Psiquiatria do Hospital Universitário de Cracóvia realizou um estudo com 114 paciente que foram diagnosticados com depressão e 50 voluntários saudáveis, foi mostrado a relação ente os níveis baixos de zinco sérico e os sintomas da doença. Por meio da coleta sanguínea, foi observado uma significativa diferença na concentração de zinco entre os pacientes depressivos e os voluntários saudáveis, com uma redução expressiva desse mineral nos pacientes com depressão. Portanto, segundo os resultados dos dados o controle dos sintomas da ansiedade e depressão podem estar associados também com a deficiência de mineiras (Sttczèn et al., 2017).

Segundo Brunoni et al., (2021), a ocorrência de sintomas como ansiedade, evidente aumentou durante a pandemia, principalmente nos primeiros meses de 2020, mas apresentou queda considerável no final do mesmo ano. Ao mesmo tempo, a maioria dos transtornos mentais, como a depressão, permaneceu em níveis elevados durante a pandemia, afetando cerca de 30% da população.

Foi observado por Benjamin et al., (2019) nas últimas décadas, o aumento de transtornos depressivos está associado a uma diminuição de comportamentos de vida saudáveis, incluindo alimentos de pior qualidade, como a taxa de alimentos ultra processados.

4. Conclusão

Na análise da pesquisa, a dieta tem influência direta sobre as condições psíquicas mentais, no poder de aumentar ou reduzir a incidência de patologia. A alimentação é uma necessidade biológica e necessária para as atividades vitais do nosso corpo, que abrangem o físico, o mental e o social. Considerando que grande parte da dieta da população durante a pandemia foi baseada em alimentos industrializados, que se caracteriza por um regime inflamatório que, juntamente com a inflamação crônica causada pelo distúrbio, pode contribuir ainda mais para o paciente diagnosticado.

Em pesquisas recentes mostram que esses índices atingem a maior parte da população mais vulnerável educacional, socioeconômica, etc. Tanto pelo aumento de transtornos psiquiátricos e o impacto de uma alimentação não saudavel, identificando a predisposição de grupos em riscos futuros conforme sexo, idade, atividade física, doenças crônicas e escolaridades.

Referências

- USP. (2022). A classificação nova Nupens. Faculdade de Saúde Pública da USP (FSP OU USP). <<https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>>.
- Abril. (2022). Alimentos ultra processados elevam risco de doenças cardiovasculares. <<https://saude.abril.com.br/alimentacao/alimentos-ultraprocessados-elevam-risco-de-doencas-cardiovasculares/>>.
- Aquino, E. M. L. et al. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(1), 2423–2446.
- Araújo, A. H. I. De. (2017). Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis. repositorio.unb.br.
- Benjamin, E. J., et al. (2019). Heart disease and Stroke Statistics—2019 Update: A Report From the American Heart Association. *Circulation*, 139(10).
- Benjamin, E. J., et al. (2020). American Heart Association Council on Epidemiology and Prevention Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. Heart Disease and Stroke Statistics-2019 Update: A Report from the American Heart Association. *Circulation*. 5;139(10): e56-e528. 10.1161/CIR.0000000000000659. *Erratum in: Circulation*.141(2): e33. PMID: 30700139.
- Bolzan, B. B. M., & Horvath, J. D. C. (2021). Alimentos processados e Diabetes Mellitus: avaliação de rotulagem de alimentos industrializados indicados para diabéticos. *Revista do Instituto Adolfo Lutz*, v80, p. 1–9, 1.
- Borges, M., Hoffmann, M., Simioni, A., Axelrud, L., Teixeira, D., Zugman, A., & Salum, G. (2022). Deviations from a typical development of the cerebellum in youth are associated with psychopathology, executive functions and educational outcomes. *Psychological Medicine*, 1-11.10.1017/S0033291722002926

- Brunoni, A. R., et al. (2021). Prevalence and risk factors of psychiatric symptoms and diagnoses before and during the COVID-19 pandemic: findings from the ELSA-Brasil COVID-19 mental health cohort. *Psychological Medicine*, 1–12, 21.
- Canhada, S. L. (2018). Consumo de alimentos ultraprocessados e incidência de sobrepeso e obesidade e alterações longitudinais no peso e na cintura no ELSA-Brasil. www.lume.ufrgs.br.
- Couto, G., et al. Percepção sobre o consumo de alimentos ultraprocessados e seus riscos à saúde humana Perception of ultraprocessed food consumption and their human health risks. [s.l: s.n.].
- Croda, J. H. R., et al. (2020). Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(1).
- De, J., et al. (2021). Consumo de alimentos ultraprocessados e risco de sobrepeso e obesidade O consumo de alimentos ultraprocessados aumenta o risco de desenvolvimento de sobrepeso e obesidade na população em geral?
- F, W., et al. A New Coronavirus Associated with Human Respiratory Disease in China. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32015508/>>.
- Ferguson, N. M., Laydown, D., Nedjati-Gilani, G., et al. (2020). Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID-19 mortality and healthcare demand. Imperial College London.
- Frutuoso, M. F. L., Vigantzky, V. A., & Gambardella, A. M. D. (2003). Níveis séricos de hemoglobina em adolescents segundo estágio de maturação sexual. *Rev Nutr*. 16(2):155-62
- Fundação Oswaldo Cruz (Brasil). (2020). Informativos para compartilhamento nas redes sociais: informações gerais. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>
- Garcia, G. et al. (2018). Relação entre sintomatologia ansiosa, depressiva e compulsão alimentar em pacientes com doenças cardiovasculares. *Latino-Am. Enfermagem*, São Paulo.
- Hecht, E., Rabil, A., Martinez Steele, E., Abrams, G., Ware, D., Landy, D., & Hennekens, C. (2022). Cross-sectional examination of ultra-processed food consumption and adverse mental health symptoms. *Public Health Nutrition*, 1-10.10.1017/S1368980022001586
- Impactos sociais, econômicos, culturais e políticos da pandemia. <<https://portal.fiocruz.br/impactos-sociais-economicos-culturais-e-politicos-da-pandemia>>.
- Japur, C. C., et al. (2021). Disponibilidade de informação sobre quantidade de açúcar em alimentos industrializados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 1153–1162.
- Lima, R. C. (2020). Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(2).
- Milhomem, A. C. M., Calefi, M. P. S. S., & Marodin, N. B. (2018). Visita terapêutica de cães a pacientes internados em uma unidade de cuidados paliativos. *Comunicação em Ciências da Saúde*, 29(1), 84–87.
- Nogueira, M. B., et al. (2014). Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados no primeiro ano de vida em Cruzeiro do Sul, Acre, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(2), 725–736, 2.
- Pérllyn, S. (2021). Alimentos processados e ultraprocessados e o impacto para a saúde da população. [Unifesp.br](http://unifesp.br).
- Pires, R. R. C. (2020). Os Efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilizados das medidas de enfrentamento à crise sanitária da Covid-19: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública. <http://www.ipea.gov.br>.
- Polakiewicz, R. Coronavírus: isolamento social em tempos de pandemia. <<https://pebmed.com.br/coronavirus-isolamento-social-em-tempos-de-pandemia/>>. Read “Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System” at NAP.edu.
- Reis, L. Pesquisa da Unifesspa mostra como o isolamento social impactou a saúde mental das pessoas. <<https://www.unifesspa.edu.br/unifesspa-na-midia/4843-pesquisa-da-unifesspa-mostra-como-o-isolamento-social-impactou-a-saude-mental-das-pessoas>>.
- Rodríguez-Morales, A. J., et al. (2020). COVID-19 in Latin America: The implications of the first confirmed case in Brazil. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 101613.
- Styczeń, K. et al. (2017). The serum zinc concentration as a potential biological marker in patients with major depressive disorder. *Metabolic brain disease*, 32(1), 97–103.
- Tempo, O. Alimentos ultraprocessados aumentam risco de morte por infarto e AVC | O TEMPO. <<https://www.otempo.com.br/interessa/alimentos-ultraprocessados-aumentam-risco-de-morte-por-infarto-e-avc-1.2471595>>.
- Tolkien, K., Bradburn, S., & Murgatroyd, C. (2019). An anti-inflammatory diet as a potential intervention for depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 38(5), 2045-2052.
- Tsujita, N., et al. (2019). Effect of Tryptophan, Vitamin B6, and Nicotinamide-Containing Supplement Loading between Meals on Mood and Autonomic Nervous System Activity in Young Adults with Subclinical Depression: A Randomized, Double-Blind, and Placebo-Controlled Study. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 65(6), 507–514.
- Unicef. (2021). Fed to Fail? The Crisis of Children’s Diets in Early Life. Child Nutrition Report. UNICEF. 2021. <https://www.unicef.org/reports/fed-to-fail-child-nutrition>
- World Health Organization. (2021). World Health Organization. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19: interim guidance. 16. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331773>
- World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report/a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University. 2004