

## HÁBITOS ALIMENTARES DE MULHERES DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UM ESTUDO QUALITATIVO

WOMEN'S EATING HABITS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A QUALITATIVE STUDY

DOI: 10.16891/2317-434X.v12.e3.a2024.pp4147-4155

Recebido em: 09.09.2023 | Aceito em: 21.04.2024

**Elisangela Borges de Freitas Forestieri<sup>a</sup>, Ana Maria Pujol Vieira dos Santos<sup>a\*</sup>,  
Guilherme Anziliero Arossi<sup>b</sup>**

**Universidade Luterana do Brasil – ULBRA, Canoas – RS, Brasil<sup>a</sup>  
University of Maryland, Baltimore, United States<sup>b</sup>  
\*E-mail: anapujol@ulbra.br**

### RESUMO

Alterações psicoemocionais e ambientais estão ligadas às mudanças alimentares observadas durante a pandemia. O isolamento social e as implicações relacionadas ao comportamento alimentar, nesse período, ainda é pouco explorado pela literatura. O objetivo da pesquisa foi analisar a percepção das mulheres sobre os hábitos alimentares durante a pandemia de Covid-19. Estudo qualitativo realizado com 15 mulheres frequentadoras da Unidade Descentralizada de Reabilitação do Município de Campo Novo do Parecis, Mato Grosso. Após o aceite de participação, realizou-se uma entrevista individual, presencial e semiestruturada entre junho e agosto de 2022. Os dados foram avaliados pela Análise de Conteúdo na Modalidade Temática de Minayo. Para a maioria, a pandemia alterou os hábitos alimentares, gerando aumento do peso corporal. O isolamento social impulsionou a adoção do trabalho remoto, que, por um lado, proporcionou maior segurança; mas, por outro, foi desafiador, especialmente porque as pessoas tiveram que administrar as rotinas domésticas e familiares no mesmo ambiente de trabalho. Algumas mulheres passaram a priorizar a compra de alimentos mais saudáveis e o preparo de comida em casa, enquanto outras passaram a consumir mais lanches. Os resultados encontrados podem apoiar profissionais de saúde e gestores na elaboração de estratégias de promoção de saúde no período pós pandemia, para evitar maiores agravos.

**Palavras-chave:** Alteração de peso; Alimentação; Isolamento Social.

### ABSTRACT

Psychosocial and environmental changes are linked to the observed dietary changes during the pandemic. Social isolation and the implications related to eating behavior during this period are still underexplored in the literature. The research aimed to analyze women's perceptions of their eating habits during the Covid-19 pandemic. This qualitative study was conducted with 15 women who attend the Decentralized Rehabilitation Unit in the Municipality of Campo Novo do Parecis, Mato Grosso. After obtaining their consent to participate, individual, in-person, semi-structured interviews were conducted between June and August 2022. Data were analyzed using Minayo's Thematic Content Analysis. For most of the participants, the pandemic altered their eating habits, leading to weight gain. Social isolation prompted the adoption of remote work, which, on the one hand, provided greater safety but, on the other hand, was challenging, especially because people had to manage their domestic and family routines in the same workspace. Some women started prioritizing the purchase of healthier foods and cooking at home, while others increased their consumption of snacks. The findings can support healthcare professionals and policymakers in developing health promotion strategies in the post-pandemic period to prevent further health issues.

**Keywords:** Weight Changes; Diet; Social Isolation.

## INTRODUÇÃO

A pandemia de Covid-19 foi um episódio sem precedentes nos últimos 100 anos de história da humanidade. Além da ameaça imediata à saúde, empregabilidade e renda, a alimentação também foi impactada (CRANFIELD, 2020). Diversos países tiveram de iniciar medidas estritas devido à pandemia de Covid-19, entre elas, proibições de viagens e isolamento social. Ficar períodos prolongados em ambientes fechados pode levar a condições de estresse, podendo ocasionar uma mudança nos hábitos alimentares. Em situações de estresse prolongado, o corpo libera o cortisol, que aumenta a sensação de fome, que pode levar a um consumo maior de alimentos em quantidade ou frequência, como forma de lidar com o medo e a ansiedade (DALTOE; DEMOLINER, 2020).

A adoção de práticas alimentares saudáveis configura-se como a estratégia mais eficaz na prevenção de doenças infecciosas e metabólicas. Em períodos de confinamento ou isolamento social, as pessoas têm a oportunidade de adquirir várias competências, incluindo o desenvolvimento de habilidades culinárias. Entretanto, a pandemia e o consequente isolamento social têm impactos diretos na saúde mental, culminando no aumento dos sintomas de ansiedade e depressão. A ansiedade e a depressão emergem como fatores de risco substanciais não somente para a fome emocional e o comportamento alimentar compulsivo, mas também para sintomas relacionados à anorexia (LIMA JÚNIOR, 2020).

A pandemia trouxe consigo alterações significativas nos padrões alimentares da população, influenciadas por diversos fatores, como desigualdades sociais, econômicas e de gênero. Essas mudanças foram impulsionadas pela transformação na disponibilidade e nos preços dos alimentos, agravada pela instabilidade financeira vivenciada por grande parte da sociedade, resultando em uma diminuição do poder aquisitivo (RAPHAELLI *et al.*, 2021). Nesse contexto, pesquisadores têm direcionado seus esforços para analisar os impactos da alimentação durante a pandemia. Um exemplo foi o estudo conduzido por Alpino *et al.* (2020), que explora as iniciativas governamentais voltadas para a segurança alimentar e nutricional durante o período de crise. Entre as ações adotadas, merecem destaque as intervenções relacionadas ao acesso à renda, como o auxílio emergencial, e ao fornecimento de alimentos, como a autorização para a distribuição alimentar fora dos ambientes escolares, utilizando recursos do Programa

Nacional de Alimentação Escolar. Outro exemplo foi o estudo conduzido pela coorte NutriNet Brasil, que envolveu a participação de mais de 10.000 indivíduos, explorando os hábitos alimentares em relação ao consumo de indicadores de alimentação saudável (como hortaliças, frutas e leguminosas) e não saudável (alimentos ultraprocessados). Resultados revelaram um padrão menos favorável de mudanças alimentares, indicando uma tendência de aumento tanto no consumo de marcadores relacionados a uma dieta saudável quanto naqueles associados a uma dieta menos saudável nas macrorregiões Nordeste e Norte e entre pessoas com menor nível educacional, ressaltando desigualdades sociais evidentes nas respostas à pandemia (STEELE *et al.*, 2020).

Pessoas acima do peso responderam de forma heterogênea à pandemia, e foi observado uma tendência a comportamentos nutricionais bastante desfavoráveis, com aumento da ansiedade e associação a alimentos com alta densidade energética, especialmente os lanches, o que acarretou ganho de peso (ROBINSON *et al.*, 2021). Este pode se tornar permanente em alguns indivíduos e levar a mais ganho de peso no futuro, ainda mais se os comportamentos nutricionais desfavoráveis, observados durante o isolamento, não forem revertidos. Isso é preocupante, especialmente para quem já estava com sobrepeso ou obeso no início da pandemia. A partir da análise individual, principalmente no período pós pandemia, levando em consideração alguns fatores que podem influenciar os hábitos alimentares do indivíduo, o papel do nutricionista se torna fundamental para elaborar planos de ação que possam melhorar positivamente os hábitos e as práticas alimentares (MALTA *et al.*, 2020).

Os hábitos alimentares revelam a complexidade dos modelos de consumo e seus fatores determinantes. Entender como a pandemia de Covid-19 afetou os hábitos alimentares das mulheres, uma vez que as mudanças nos hábitos alimentares podem ter implicações significativas para a saúde e o bem-estar das mulheres, é relevante. Por ser um fenômeno novo, o isolamento social e suas implicações ainda são pouco explorados pela literatura. Assim, esta pesquisa teve como objetivo analisar a percepção sobre os hábitos alimentares de mulheres do município do interior do Mato Grosso durante a pandemia.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo qualitativo, analítico e de caráter exploratório realizado com 15 mulheres que faziam acompanhamento nutricional na Unidade

Descentralizada de Reabilitação (UDR) do município de Campo Novo do Parecis/MT. Esse está localizado a 389 km da capital do estado do Mato Grosso, na Região Centro-Oeste do Brasil. Sua população estimada, para o ano de 2021, foi de 36.917 habitantes (IBGE, 2020). O município possui economia predominantemente agrícola, com destaque para a produção de soja, milho, girassol, algodão, sorgo e amendoim. O comércio e a prestação de serviços também apresentam crescimento expressivo. A agroindústria está em desenvolvimento, é o maior produtor nacional de girassol e pipoca, é conhecido como o Celeiro Nacional da Produção do estado e possui cerca de 42% do território destinado às safras de grãos.

Foram incluídos na pesquisa as participantes do sexo feminino, adultas, que faziam acompanhamento nutricional na UDR. Os critérios de exclusão foram usuários que apresentaram alguma comorbidade ou que recusaram responder a entrevista presencial.

As mulheres foram convidadas a participar da pesquisa e, antes de iniciar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados contou com um questionário sociodemográfico para caracterizar a amostra e uma entrevista semiestruturada com quatro perguntas relacionadas às percepções sobre os hábitos alimentares. A entrevista foi realizada pela pesquisadora, em uma sala reservada na Unidade Descentralizada de Reabilitação (UDR), com duração de aproximadamente 30 minutos, durante os meses de junho a agosto de 2022. Para preservar a identidade das entrevistadas, foram utilizados códigos de identificação (P01, P02, ...).

Na verificação dos dados, utilizou-se a Análise de Conteúdo na modalidade temática, proposta por Minayo

(2014), que compreendeu a ordenação dos dados, a classificação e a análise final. A primeira fase incluiu a transcrição das entrevistas, a releitura do material e a organização dos relatos, de acordo com o objetivo do estudo. A classificação dos dados passou por uma leitura exaustiva/flutuante dos textos de cada entrevista, cada palavra e frase. Após, agrupou-se o texto em unidades de sentido, para que se pudesse realizar a análise final e organizar os resultados em temas e categorias. Assim, na sequência, foram apontadas duas categorias relacionadas ao objetivo da pesquisa: Hábitos Alimentares durante a Pandemia e alteração de peso corporal e saúde mental na pandemia.

A pesquisa seguiu as recomendações da Resolução nº 466/2012 e nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e foi aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com Seres Humanos da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA (CAAE: 57643222.8.0000.5349).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da coleta de dados foi possível traçar o perfil sociodemográfico e antropométrico das mulheres participantes (Tabela 1). A média de idade das entrevistadas foi de  $28,2 \pm 8,57$  anos, a maioria se autodeclarou parda (60%), 66,64% possuíam o Ensino Médio completo e 46,64% indicaram ter renda de um salário-mínimo. Em relação à caracterização antropométrica, as participantes apresentavam média de peso  $66,59 \pm 11,44$ , altura  $1,61 \pm 0,08$  e Índice de Massa Corporal (IMC) de  $25,59 \pm 4,29$ , caracterizando sobrepeso.

**Tabela 1.** Perfil sociodemográfico e antropométrico das mulheres participantes da pesquisa (2022).

Variáveis	n	Frequência (%)	Média ± Desvio Padrão
<b>Idade (Anos)</b>			28,2±8,57
18 – 29	7	46,66	
30 – 39	7	46,66	
Acima de 40	1	6,68	
<b>Cor Autodeclarada</b>			
Branca	6	40	
Parda	9	60	
<b>Estado Civil</b>			
Solteira	7	46,66	
Casada	7	46,66	
Divorciada	1	6,68	
<b>Escolaridade</b>			
Ensino F. Completo	1	6,68	
Ensino F. Incompleto	1	6,68	
Ensino Médio Incompleto	1	6,68	
Ensino Médio Completo	10	66,64	
Ensino Superior Completo	2	13,32	
<b>Renda Individual</b>			
Sem renda	1	6,68	
01 Salário-mínimo	7	46,64	
02 Salários-mínimos	6	40,00	
03 Salários-mínimos	1	6,68	
<b>Peso (Kg)</b>			66,59±11,44
30 – 49	1	6,68	
50 – 69	7	46,66	
70 – 89	7	46,66	
<b>Altura (m)</b>			1,61±0,08
1,40 – 1,59	5	33,34	
1,60 – 1,79	10	66,66	
<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>			25,59±4,29
Menor 18,5	1	6,68	
18,5 – 24,9	5	33,34	
25,0 – 29,9	7	46,66	
30,0 – 34,9	2	13,32	

A partir da Análise de Conteúdo das entrevistas, emergiram duas categorias temáticas, definidas com base na literatura, nas falas dos participantes e no objetivo do estudo: a) hábitos alimentares durante a pandemia c) alteração de peso corporal e saúde mental. As entrevistas foram realizadas nos meses de junho a agosto de 2022, momento em que não havia mais medidas de distanciamento social. Dessa forma, as participantes relataram vivências que foram mudando ao longo do tempo, com o desenrolar dos acontecimentos da pandemia. O início foi marcado por mais medo e insegurança, ao passo que no momento da entrevista foi referido que muitas situações difíceis haviam sido superadas ou adaptadas.

### *Hábitos Alimentares durante a Pandemia*

A maioria das participantes relataram que a pandemia gerou modificações na rotina diária, no trabalho e na saúde, em especial, nas práticas alimentares. O isolamento social impulsionou a adoção do trabalho remoto, proporcionando maior segurança. Entretanto, foi desafiador, pois as pessoas tiveram de administrar as rotinas domésticas e familiares no mesmo ambiente de trabalho.

A expressão "ficar mais tempo em casa" emergiu como um fator determinante que provocou diversas abordagens em relação à alimentação. Para algumas mulheres, isso desencadeou um cenário de desorganização alimentar, com influências negativas provenientes dos

maus hábitos alimentares de seus familiares. Em contrapartida, outras mulheres receberam apoio para manter hábitos alimentares saudáveis. Elas relataram um aumento notável no consumo de alimentos frescos, como frutas e legumes, percebendo isso como uma maneira eficaz de proteger sua saúde:

*O convívio familiar ficou mais difícil, porque minha mãe era do grupo de risco e cozinhava para nós e como não visitava mais e ficamos somente eu e meu esposo em casa e com isso nós comia mais lanches. Mudou tudo ficou bem desregrada, porque como a gente ficou vários dias em casa, então não tinha mais aquele horário certo e passou a se alimentar cada dia em um horário diferente e às vezes fazia um lanche e nem almoçava (P03).*

*A gente ficava muito em casa e a gente comia muito delivery, e não tinha muito convívio com outras pessoas (P05).*

*No início da pandemia eu não visitava meus parentes, eu morava com meus filhos e marido e ficava somente nós em casa e comia basicamente muito lanche (P04).*

*Mudou alguns pontos nesse período descobrindo alguns alimentos que fazem mal como massas, sal e procuramos consumir os alimentos que nos beneficiam na saúde como os que têm vitamina C para aumentar a imunidade (P12).*

*Eu cuidava da alimentação com medo de pegar a doença, comprava mais frutas, uva, laranja, maçã para aumentar a imunidade (P15).*

*Na pandemia eu comi muito quando fiquei doente porque tinha medo de ficar entubada e com isso passei a jantar porque o médico me disse que eu tinha que comer para aumentar minha imunidade e passei a jantar depois disso passei a comer mais (P02).*

As medidas de distanciamento social e as mudanças no estilo de vida decorrentes da pandemia de Covid-19 podem ter afetado os hábitos alimentares das pessoas, como o aumento no número de refeições e a escolha de alimentos não nutritivos, com alta energia e baixa densidade nutricional (ISMAIL *et al.*, 2020). O ficar em casa pode levar ao consumo excessivo de calorias e à compulsão alimentar (POULSEN *et al.*, 2019; RAYNOR, 2004). Neste estudo, embora muitas participantes tenham

optado por realizar mais refeições em casa, o que, à primeira vista, poderia ser considerado positivo devido à associação frequentemente feita entre a alimentação caseira e escolhas mais saudáveis, observou-se que nem todas seguiram essa mesma tendência. Durante o período da pandemia, os hábitos alimentares nutricionalmente saudáveis sofreram deterioração, influenciados em parte por mudanças no comportamento alimentar decorrentes de fatores econômicos e sociais. É relevante destacar que ocorreu um aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados, tanto entre adultos quanto entre adolescentes, ao longo do curso da pandemia (RAPHAELLI *et al.*, 2021). Além disso, no contexto brasileiro, foram observadas mudanças desfavoráveis nos hábitos alimentares durante a pandemia. Em comparação ao período que antecedeu o isolamento social, houve um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e uma redução na ingestão de frutas e vegetais (MALTA *et al.*, 2020). As medidas implementadas para combater a pandemia, resultaram em uma redução de renda e um aumento do desemprego. Esses fatores, por sua vez, incentivaram a preferência por alimentos de baixo valor nutricional, uma vez que esses produtos costumam ser mais acessíveis financeiramente. A diminuição das oportunidades de sair de casa limitou a aquisição de alimentos frescos, como frutas, vegetais, legumes e carne, que são conhecidos por sua contribuição para uma alimentação saudável. Isso também impulsionou a inclinação por alimentos menos saudáveis, que geralmente têm uma vida útil mais prolongada (STEELE *et al.*, 2020).

Por outro lado, o aumento do tempo em casa pode auxiliar na adoção de hábitos alimentares novos e mais saudáveis, como apontado por algumas mulheres deste estudo. O planejamento das refeições e o controle da composição alimentar e do conteúdo calórico das refeições são importantes para combater os maus comportamentos alimentares, sendo estratégias utilizadas para combater hábitos alimentares pouco saudáveis durante o confinamento (AMMAR *et al.*, 2020). Algumas mulheres deste estudo relataram ter mais tempo para cozinhar em casa e escolher alimentos frescos e saudáveis, além de terem mais consciência da importância da nutrição para a saúde. A vontade das mulheres de consumir alimentos frescos e mais saudáveis para reforçar a imunidade pode estar correlacionada com a crescente preocupação da população com sua saúde, uma vez que uma dieta equilibrada pode desempenhar um papel fundamental no fortalecimento do sistema imunológico (STEELE *et al.*, 2020).

## *Alteração do peso corporal e saúde mental*

Quando foram questionadas sobre percepção do seu peso corporal e os motivos desta mudança durante a pandemia, a maioria das mulheres relataram ter aumentado o apetite com consequente ganho de peso, principalmente devido ao estresse e ansiedade:

*A pandemia teve influência negativa pelo ganho de peso, ansiedade e insônia devido ao medo do que ia acontecer comigo (P03).*

*A pandemia veio para nos deixar com essa insegurança e muita ansiedade do que pode ser o amanhã, a alimentação a gente manteve, porém, os alimentos ficaram mais fácil o acesso por ficarmos em isolamento e isso nos causou muita ansiedade e consequentemente aumento de peso (P10).*

*Aumentei de peso, porque antes não jantava e hoje janto diariamente comida normal, eu mesma que preparo e com a pandemia tive muito estresse e ansiedade e devido ao isolamento e porque tive que parar de trabalhar, e faço uso de remédio até hoje (P02)*

No contexto do isolamento social, é plausível antecipar a ocorrência de mudanças não intencionais no comportamento alimentar das mulheres. Essa expectativa se origina da natureza preventiva e prioritária das medidas de saúde implementadas, as quais, por um lado, podem resultar em impactos positivos no padrão alimentar feminino. Entretanto, por outro lado, tais medidas podem desencadear sintomas de depressão e ansiedade, ao mesmo tempo em que prolongam o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos, exercendo, assim, uma influência negativa sobre os hábitos alimentares das mulheres (MAYNARD *et al.*, 2020).

A preocupação com a saúde mental durante a pandemia pode ter afetado os hábitos alimentares das pessoas, que podem ter recorrido a alimentos menos saudáveis como forma de lidar com o estresse e a ansiedade. As pessoas são seres sociáveis, e esse período de isolamento social pode ter pressionado psicologicamente levando-as a comer mais, em quantidade e frequência, como um mecanismo para compensar o medo e a ansiedade crescentes (ABBAS; KAMEL, 2020). O medo esteve presente nos discursos e pode ter influenciado o estado emocional, intensificando a ansiedade entre os respondentes. Algumas revelaram,

inclusive, o medo da morte, por estarem no grupo de risco para a doença, ou por terem familiares e amigos que contraíram a doença e vieram a óbito.

Afora o medo, outras justificativas foram descritas como gatilhos para a ansiedade: o confinamento, a distância dos entes queridos, a incerteza sobre a evolução do contexto, a insegurança com as novas metodologias e a sobrecarga de trabalho. As mudanças nos hábitos sociais durante o contexto pandêmico, apesar de terem sido medidas imprescindíveis para o controle das infecções, foram impostas repentinamente, gerando impactos psicológicos como ansiedade e alteração dos comportamentos alimentares (LIMA, 2020).

A inclinação por alimentos de alto teor calórico, combinada com os sintomas de ansiedade, estresse, tédio e sensação de inutilidade, culminou em um aumento de peso relatado durante o período da pandemia. Alimentos que são ricos em gordura, açúcares e sal, como pizzas, hambúrgueres e refeições fast-food, passaram a ser mais proeminentes, à custa de escolhas alimentares naturais e saudáveis (LEÃO; FERREIRA, 2021). Sentimentos como tristeza, depressão, ansiedade, baixa autoestima, alegria e motivação podem interferir de maneira positiva ou negativa nos hábitos alimentares.

Além dos acontecimentos mencionados, a preocupação com a disponibilidade de alimentos resultante do esvaziamento dos supermercados fez com que as pessoas acumulassem produtos industrializados e de maior durabilidade em suas casas, facilitando hábitos não saudáveis e transtornos alimentares (CECCHETTO *et al.*, 2021; COAKLEY *et al.*, 2021; COULTHARD *et al.*, 2021). Durante a quarentena, ouvir ou ler continuamente sobre a pandemia, sem interrupção, também pode ter sido estressante. Consequentemente, isso pode ter levado as pessoas a comerem em excesso, principalmente, à procura de "alimentos de conforto" e consequentemente a um aumento de peso nas mulheres desta pesquisa.

Para muitas pessoas, a resposta típica a situações de estresse crônico não é evitar alimentos, mas procurar e consumir alimentos com alto teor de energia (MATTIOLI *et al.*, 2020). A interrupção da rotina de trabalho devido à quarentena pode ter desencadeado o sentimento de tédio, que por sua vez está associado a um aumento na ingestão de energia, resultando em maior consumo de gorduras, carboidratos e proteínas (MOYNIHAN *et al.*, 2015). Diante da redução dos espaços de convivência e das possibilidades de obtenção de prazer, o indivíduo pode utilizar a comida como uma tentativa de busca pelo bem-estar (ALVARENGA *et al.*, 2019).

Neste estudo, a média de IMC das participantes indicava que elas estavam com sobrepeso e reportaram aumento no peso corporal durante a pandemia, corroborando com os resultados de uma pesquisa dos hábitos alimentares realizado no Chile (REYES-OLAVARRÍA *et al.*, 2020). Foi identificada uma forte associação entre a ansiedade e a piora dos hábitos alimentares, o ganho de peso, o que permitiu os autores inferirem que a ansiedade foi um preditor para o aumento do peso, especialmente entre aqueles que já tinham excesso de peso. Outro estudo realizado no Reino Unido durante o distanciamento social identificou que muitos participantes relataram mudanças negativas no comportamento alimentar (consumir mais lanches) e enfrentaram barreiras para o controle de peso (por exemplo, problemas com motivação e controle em relação à comida) em comparação com antes do distanciamento social. Essas tendências foram particularmente pronunciadas entre os participantes com IMC mais alto (ROBINSON *et al.*, 2021). Na população iraniana adulta, houve um aumento significativo no número de indivíduos com sobrepeso e obesidade em comparação com o período anterior à pandemia de Covid-19 (MAHARAT; SAJJADI; MOOSAVIAN; 2023). Entre universitárias sauditas foi encontrada uma associação significativa entre o confinamento e ganho de peso durante a pandemia. Mudança de estilo de vida, disponibilidade de alimentos em casa e estresse/ansiedade devido à Covid-19 foram os fatores mais comuns relatados para ganho de peso (KHATTAB *et al.*, 2022).

O presente estudo apresentou algumas limitações. Primeiro, a amostra foi limitada a mulheres que faziam acompanhamento nutricional na Unidade Descentralizada de Reabilitação, o que pode ter levado a um viés de seleção. Em segundo lugar, os dados foram autorrelatados pelas entrevistadas, o que poderia levar a um viés de

memória. Apesar dessas limitações potenciais, essas descobertas fornecem informações valiosas sobre como o surto de Covid-19 impactou nos hábitos alimentares de mulheres.

## CONCLUSÃO

O estudo concluiu que a pandemia de Covid-19 teve um impacto significativo nos hábitos alimentares das mulheres entrevistadas. O isolamento social, embora tenha proporcionado um senso de segurança em alguns aspectos, também afetou adversamente a saúde mental das mulheres. Algumas participantes optaram por priorizar a compra de alimentos mais saudáveis e o preparo de refeições em casa, enquanto outras aumentaram o consumo de lanches. A desorganização alimentar, associada a uma maior ingestão de alimentos com maior teor calórico, resultou em um aumento de peso percebido pelas participantes.

Considera-se a importância de mais pesquisas nesta temática, com análise de questões vinculadas à saúde e bons hábitos de vida, em um momento único como de pandemia, tencionando contribuir para a melhoria de hábitos alimentares da população. Esses resultados podem apoiar profissionais de saúde e gestores na priorização de estratégias de promoção de saúde durante e após a pandemia. Torna-se fundamental a continuidade das ações da atenção primária à saúde, no acompanhamento aos usuários com mensagens educativas, sobre hábitos saudáveis para toda a população, que devem ser desencadeadas pelos governos, bem como ações intersetoriais.

## REFERÊNCIAS

ABBAS, A. M.; KAMEL, M. M. Dietary habits in adults during quarantine in the context of Covid-19 pandemic. **Obesity Medicine**, v. 19, p. 100254, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100254>.

ALPINO, T.M.A.; SANTOS, C.R.B; BARROS, D.C; FREITAS, C.M. Covid-19 e (in)segurança alimentar e nutricional: ações do Governo Federal brasileiro na pandemia frente aos desmontes orçamentários e institucionais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 8,

e00161320, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00161320>.

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F. ANTONACCIO, C. **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019.

AMMAR, A. *et al.* Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online

Survey. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1583, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12061583>.

CECCHETTO, C.; AIELLO, M.; GENTILI, C.; LONTA, S.; OSIMO, S.A. Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. **Appetite**, v. 160, p. 105122, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105122>.

COAKLEY, K. E.; DAVID, L.; HOLLADAY, K.R.; AMORIM, F.T.; ZUHL, M.H. Physical activity behavior and mental health among university students during COVID-19 lockdown. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 3, p. 682175, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.682175>.

COULTHARD, H.; SHARPS, M.; CUNLIFFE, L.; VAN DEN TOL, A. Eating in the lockdown during the Covid 19 pandemic, self-reported changes in eating behaviour, and associations with BMI, eating style, coping and health anxiety. **Appetite**, v. 161, p. 105082, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105082>.

CRANFIELD, J. A. L. Framing consumer food demand responses in a viral pandemic. **Canadian Journal of Agricultural Economics/Revue canadienne d'agroéconomie**, v. 68, n. 2, p. 151-156, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1111/cjag.12234>.

DALTOE, L. M.; DEMOLINER, F. Covid-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 36-50, 2020. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/510>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua trimestral. Brasília, 2020. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/5919#resultado>.

ISMAIL, L.C. *et al.* Eating Habits and Lifestyle during COVID-19 Lockdown in the United Arab Emirates: A Cross-Sectional Study. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 3314, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12113314>.

KHATTAB, R *et al.* Pandemia de COVID-19 afeta estilo de vida e hábitos alimentares de estudantes universitárias. **Jornal Internacional de Medicina Comunitária e**

**Saúde Pública**, v. 9, pág. 3418–3425, 2022. DOI: <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20222202>.

LEÃO, G.C., FERREIRA, J.C.S. Nutrição e mudanças alimentares em meio a pandemia COVID-19. **Research, Society and Development**, v.10, n.7, p. e11610716602, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16602>.

LIMA JÚNIOR, L.C. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v.3, n. 9, p. 33–41, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3988664>.

LIMA R.C. Distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis**, v.30, n.2, p. e300214, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>.

MAHARAT, M., SAJJADI, S. F.; MOOSAVIAN, S. P. Changes in dietary habits and weight status during the COVID-19 pandemic and its association with socioeconomic status among Iranians adults. **Frontiers in public health**, v.10, p.1080589, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1080589>.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia da Covid-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v.29, n.4, p. e2020407, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.

MATTIOLI, A.V.; SCIOMER, S.; COCCHI, C.; MAFFEI, S.; GALLINA, S. Quarantine during Covid-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, v. 30, n. 9, p. 1409-1417, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.020>.

MAYNARD, D C. *et al.* Consumo Alimentar e Ansiedade da População Adulta Durante a Pandemia do COVID-19 no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e4279119905, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9905>.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MOYNIHAN, A. B. *et al.* Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self.



**Frontiers in Psychology**, v. 6, p. 369, 2015. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00369>.

POULSEN, M. N., BAILEY-DAVIS, L.; POLLAK, J. HIRSCH, A.G; SCHWARTZ, B.S. Household food insecurity and home food availability in relation to youth diet, body mass index, and adiposity. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 119, n. 10, p. 1666-1675, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.01.001>.

RAPHAELLI, C.O.; FIGUEIREDO, M. F.; PEREIRA, E. S.; GRANADA, G. G A pandemia de COVID-19 no Brasil favoreceu o consumo de alimentos ultraprocessados? **Brazilian Applied Science Review**, v.5, n.3, p: 1297-1313, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34115/basrv5n3-002>.

RAYNOR, H. A.; POLLEY, B.A.; WING, R.R.; JEFFERY, R.W. Is dietary fat intake related to liking or household availability of high- and low-fat foods?

**Obesity Research**, v. 12, n. 5, p. 816-823, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1038/oby.2004.98>.

REYES-OLAVARRÍA, D. *et al.* Positive and negative changes in food habits, physical activity patterns, and weight status during Covid-19 confinement: associated factors in the chilean population. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 15, p. 5431, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155431>.

ROBINSON, E. *et al.* Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. **Appetite**, v. 156, p. 195-6663, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>.

STEELE, E. M. *et al.* Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 91, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002950>.