



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MACEIÓ - UNIMA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ISABELLY GOMES RODRIGUES SERRANEGRA
TATIANNE PATRÍCIA ARRUDA MARTINS

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19:
IMPLICAÇÕES EM TEMPOS DE CRISE

MACEIÓ/AL
2025

ISABELLY GOMES RODRIGUES SERRANEGRA
TATIANNE PATRÍCIA ARRUDA MARTINS

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19:
IMPLICAÇÕES EM TEMPOS DE CRISE**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário de
Maceió - UNIMA como requisito básico
para a conclusão do curso de Nutrição.
Orientador (a): Prof. Mcs. Cristhiano
Sibaldo de Almeida.

MACEIÓ/AL
2025

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos fortalecer e sustentar em cada etapa desta caminhada, especialmente nos momentos mais desafiadores.

Ao nosso orientador, Professor Cristhiano Sibaldo, registramos nossa sincera gratidão pela paciência, incentivo e direcionamento ao longo deste processo tão importante da nossa formação.

Estendemos nossos agradecimentos a todos os professores que fizeram parte da nossa trajetória acadêmica, deixando marcas significativas em nossa construção como profissionais e seres humanos.

Às nossas famílias e amigos, por todo o suporte emocional, carinho e compreensão ao longo desses anos. E a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este trabalho se tornasse realidade, o nosso muito obrigado.

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: IMPLICAÇÕES EM TEMPOS DE CRISE

EATING BEHAVIOR DURING THE COVID-19 PANDEMIC: IMPLICATIONS IN TIMES OF CRISIS

Isabelly Gomes Rodrigues Serranegra¹
Tatianne Patrícia Arruda Martins¹
Cristhiano Sibaldo de Almeida²

RESUMO

A pandemia de COVID-19 desencadeou mudanças profundas nos padrões de vida e no estado emocional da população, afetando diretamente a forma como as pessoas se relacionaram com a alimentação. A combinação entre isolamento social, medo da contaminação, instabilidade financeira, e ruptura das rotinas cotidianas gerou um ambiente propício a alterações no comportamento alimentar, evidenciando a influência simultânea de fatores psicológicos, sociais, e econômicos sobre as escolhas alimentares. O presente estudo teve como objetivo analisar as principais transformações no comportamento alimentar durante a pandemia de COVID-19, considerando fatores psicológicos, sociais e econômicos que influenciaram as escolhas alimentares da população. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de natureza exploratória e qualitativa, realizada através de artigos publicados entre o período de dezembro de 2019 a dezembro de 2024. Por meio de buscas nas bases de dados PubMed (Science Direct e US National Library of Medicine), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Wiley Online Library. Foram utilizados descritores “comportamento alimentar”, “pandemia” e “COVID-19”, combinados pelo operador booleano “AND”. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 10 artigos foram selecionados para análise e síntese temática. Os resultados evidenciaram que o isolamento social, o estresse e o medo do contágio provocaram aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, doces e bebidas alcoólicas, redução na prática de atividade física e agravamento de distúrbios alimentares. Por outro lado, parte da população apresentou mudanças positivas, como o preparo de refeições caseiras e maior consumo de frutas e verduras. Conclui-se que a pandemia intensificou comportamentos alimentares disfuncionais, mas também despertou uma nova percepção sobre a alimentação como forma de autocuidado e promoção da saúde, reforçando a importância da abordagem nutricional comportamental e de políticas públicas voltadas à segurança alimentar e nutricional.

Palavras-chave: Crise, Pandemia, Comportamento alimentar.

¹ Acadêmica do curso de Nutrição do Centro Universitário de Maceió - UNIMA/AL

E-mail: tatiarrudanutri@gmail.com

¹ Acadêmica do curso de Nutrição do Centro Universitário de Maceió - UNIMA/AL

E-mail: isabellygomes98@gmail.com

² Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Maceió - UNIMA/AL

E-mail: cristhiano.almeida@afya.com.br

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic brought profound changes to people's lifestyles and emotional well-being, directly affecting how individuals related to food. The combination of social isolation, fear of contamination, financial instability, and disruptions in daily routines created an environment conducive to changes in eating behavior, highlighting the simultaneous influence of psychological, social, and economic factors on food choices. The present study aimed to analyze the main changes in eating behavior during the COVID-19 pandemic, considering the psychological, social, and economic factors that influenced the population's food choices. This is an integrative literature review, exploratory and qualitative in nature, conducted through articles published between December 2019 and December 2024. Searches were carried out in the PubMed and SciELO databases. The descriptors "eating behavior," "pandemic," and "COVID-19" were used, combined with the Boolean operator "AND." After applying inclusion and exclusion criteria, 10 articles were selected for analysis and thematic synthesis. The results showed that social isolation, stress, and fear of contagion led to an increase in the consumption of ultra-processed foods, sweets, and alcoholic beverages, a reduction in physical activity, and a worsening of eating disorders. On the other hand, part of the population presented positive changes, such as preparing more homemade meals and increasing the intake of fruits and vegetables. In conclusion, the pandemic intensified dysfunctional eating behaviors but also encouraged a new perception of food as a form of self-care and health promotion, reinforcing the importance of behavioral nutrition approaches and public policies aimed at food and nutritional security.

Keywords: Crisis, Pandemic, Eating behavior

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 METODOLOGIA	7
3 RESULTADOS	8
4 DISCUSSÃO	14
5 CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS	17

1 INTRODUÇÃO

O termo crise pode ser compreendido como um período de instabilidade e ruptura que gera incertezas e desafios em diferentes dimensões da vida humana, exigindo adaptações rápidas diante de situações imprevisíveis (Menezes e Silva, 2020). Esses momentos afetam a economia, o bem-estar social e a saúde mental da população, refletindo diretamente no comportamento e nas práticas cotidianas, incluindo os hábitos alimentares (Souza; Lima; Nascimento, 2021). Em tais circunstâncias, sentimentos como medo, ansiedade e insegurança tornam-se mais frequentes, influenciando decisões relacionadas ao consumo e às escolhas de alimentos (Oliveira; Santos, 2022). Nesse contexto, a pandemia de COVID-19 representou uma crise sem precedentes na história recente, pois ultrapassou o campo sanitário e atingiu profundamente as esferas psicológica, social e econômica, modificando rotinas, padrões de vida e práticas alimentares em escala global (World Health Organization, 2020; Monteiro et al., 2021).

As medidas de contenção, como o distanciamento social, a suspensão de atividades escolares e laborais presenciais, as restrições de circulação, o fechamento de comércios e a desorganização da cadeia de produção e distribuição de alimentos, impactaram não apenas a saúde física da população, mas também o cotidiano, as condições socioeconômicas e as práticas relacionadas à alimentação (World Health Organization, 2020; Monteiro et al., 2021).

O comportamento alimentar é um fenômeno multifatorial, determinado por aspectos biológicos, psicológicos, culturais e sociais (Alvarenga et al., 2015). Fatores emocionais, como ansiedade, estresse e tédio, influenciam diretamente as escolhas alimentares, podendo levar ao aumento da ingestão de produtos ultraprocessados ricos em açúcar, gordura e sódio, frequentemente utilizados como forma de regulação emocional. Durante o período pandêmico, esse mecanismo foi intensificado pelas condições de isolamento social e pela incerteza quanto ao futuro, resultando em mudanças expressivas na dieta de diferentes grupos populacionais (Moreschi et al., 2021; Penaforte et al., 2021).

Estudos apontaram que, durante o isolamento, ocorreram mudanças ambivalentes nos hábitos alimentares. De um lado, observou-se o aumento no preparo de refeições caseiras e maior consumo de frutas, legumes e verduras, especialmente entre famílias que puderam dedicar mais tempo às atividades domésticas. De outro, verificou-se elevação no consumo de doces, bebidas alcoólicas e alimentos ultraprocessados, motivada por fatores emocionais e pela praticidade desses produtos (Silva et al., 2022).

Essas transformações foram mediadas por variáveis contextuais como renda, escolaridade, disponibilidade de tempo para cozinhar, acesso a alimentos e condições de saúde

mental. Em grupos socioeconomicamente vulneráveis, à insegurança alimentar e nutricional se agravou, evidenciando o paradoxo da fome oculta, no qual desnutrição e obesidade coexistem em decorrência do maior consumo de produtos ultraprocessados de baixo custo (Food and Agriculture Organization 2021; Silva et al., 2022).

O cenário pandêmico, portanto, não apenas alterou o comportamento alimentar, mas também expôs e intensificou desigualdades sociais preexistentes. Diante disso, compreender as transformações nas práticas alimentares em tempos de crise torna-se essencial para avaliar suas repercussões sobre a saúde e subsidiar a formulação de estratégias de enfrentamento em situações futuras. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre as transformações no comportamento alimentar durante a pandemia de COVID-19, com foco nos fatores psicossociais e socioeconômicos associados ao aumento do consumo de ultraprocessados e álcool, e suas implicações para obesidade.

2 METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, de natureza exploratória e qualitativa, realizada com o objetivo de analisar como o comportamento alimentar em tempos de crise, durante a pandemia de COVID-19, afetou a relação das pessoas com os alimentos.

A primeira fase do estudo envolveu a formulação da pergunta: “existe a relação entre pandemia de COVID-19 e comportamento alimentar?”. Essa pergunta norteadora foi quem guiou toda a investigação, focando-se na forma como a pandemia de COVID-19 afetou o comportamento alimentar da população. Para garantir a pertinência da seleção, definiram-se critérios de inclusão e exclusão rigorosos para os artigos. Foram adotados como critérios de inclusão: artigos disponíveis integralmente, publicados em português ou inglês, relacionados à temática e que apresentassem conteúdo em consonância com os objetivos do estudo. Foram estabelecidos como critérios de exclusão: artigos duplicados, de acesso restrito (pagos), não disponíveis na íntegra e aqueles que não apresentavam relevância para a questão norteadora da pesquisa.

Em seguida, procedeu-se à Busca na Literatura. Esta etapa foi executada em bases de dados eletrônicas de grande relevância, como tais como PubMed (Science Direct e US National Library of Medicine), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Wiley Online Library. A busca teve como base descritores específicos cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Os descritores utilizados foram: *comportamento alimentar*, *pandemia* e *COVID-*

19, em português e inglês, combinados por meio de operadores booleanos (AND). Utilizaram-se combinações de descritores e palavras-chave como "COVID-19" AND "comportamento alimentar" e "hábito alimentar" AND "pandemia", "COVID-19" AND "eating behavior" AND "eating habit" AND "pandemic", para otimizar os resultados.

A seleção dos estudos ocorreu em etapas: primeiro, foi pré-selecionados os artigos através da análise de seus títulos e resumos. Posteriormente, realizou-se a leitura integral dos textos pré-selecionados para confirmar a aderência aos critérios de inclusão, culminando na definição da amostra final que compôs a revisão.

A terceira fase consistiu na Coleta e Organização de Dados. Para cada estudo selecionado, extraíram-se as informações consideradas relevantes, utilizando um instrumento padronizado (fichamento) que incluía detalhes sobre os objetivos, o desenho metodológico, a amostra, autor/ano, principais achados. Esses dados foram organizados e sistematizados para facilitar a análise subsequente.

Na fase de Análise e Interpretação, realizou-se, primeiramente, a avaliação crítica da qualidade metodológica de cada artigo incluído. Posteriormente, os dados extraídos foram analisados e sintetizados tematicamente. Os resultados foram agrupados (tabela 1) em categorias permitindo a identificação de padrões, similaridades e divergências nos achados da literatura sobre a resposta alimentar à crise.

Finalmente, na Apresentação dos Resultados, os dados sintetizados foram discutidos, interpretando-se as evidências encontradas, comparando-se os achados e identificando-se as principais lacunas de conhecimento. O trabalho culminou na apresentação da revisão, na qual se sintetizou o conhecimento produzido, fornecendo as conclusões que responderam à pergunta norteadora e apresentando sugestões para futuras pesquisas na área.

3 RESULTADOS

Foram identificados, inicialmente, artigos científicos nas bases de dados consultadas, sendo PubMed (12), SciELO (13) , Wiley Online Library (5). Após a leitura de títulos e resumos, e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados artigos (30) para leitura completa. Destes, 20 foram excluídos por não apresentarem relação direta com a temática proposta, resultando em 10 estudos que atenderam aos critérios metodológicos e compuseram a presente revisão integrativa os resultados encontram-se descritos na (Figura 1).

A Figura 1 apresenta o fluxograma de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos, elaborado de acordo com o modelo PRISMA. A Tabela 1, por sua vez, descreve as

principais características dos estudos incluídos, apresentando informações referentes ao autor, ano de publicação, objetivo, amostra, local, tipo de estudo, classificação Qualis e principais achados.

Os estudos selecionados apresentaram delineamentos metodológicos variados, predominando os de revisão integrativa e transversal (5), seguidos de revisões narrativas (2), seguidos de revisões sistemáticas (1), revisões teórico-prática (1) e estudos longitudinais prospectivos (1). O período de publicação dos artigos analisados variou de 2019 a 2024, coincidindo com os anos de maior impacto da pandemia de COVID-19 sobre a saúde pública e os hábitos alimentares.

A amostra total analisada pelos estudos revisados compreendeu adultos de diferentes faixas etárias, majoritariamente do sexo feminino, localizados principalmente no Brasil, com destaque também para análises conduzidas em países europeus e latino-americanos. As revistas em que os estudos foram publicados apresentaram classificação Qualis variando entre A1 e B2, demonstrando boa relevância científica e consistência metodológica.

De forma geral, os achados indicam que o isolamento social, a ansiedade e o medo do contágio foram fatores determinantes na mudança do comportamento alimentar durante a pandemia. Houve aumento expressivo do consumo de alimentos ultraprocessados, doces, bebidas alcoólicas e lanches entre as refeições, bem como redução na prática de atividade física e aumento do sedentarismo (Aro et al., 2021; Souza et al., 2021; Araújo & Bezerra, 2021). Esse conjunto de fatores esteve diretamente associado ao ganho de peso corporal e ao agravamento da obesidade.

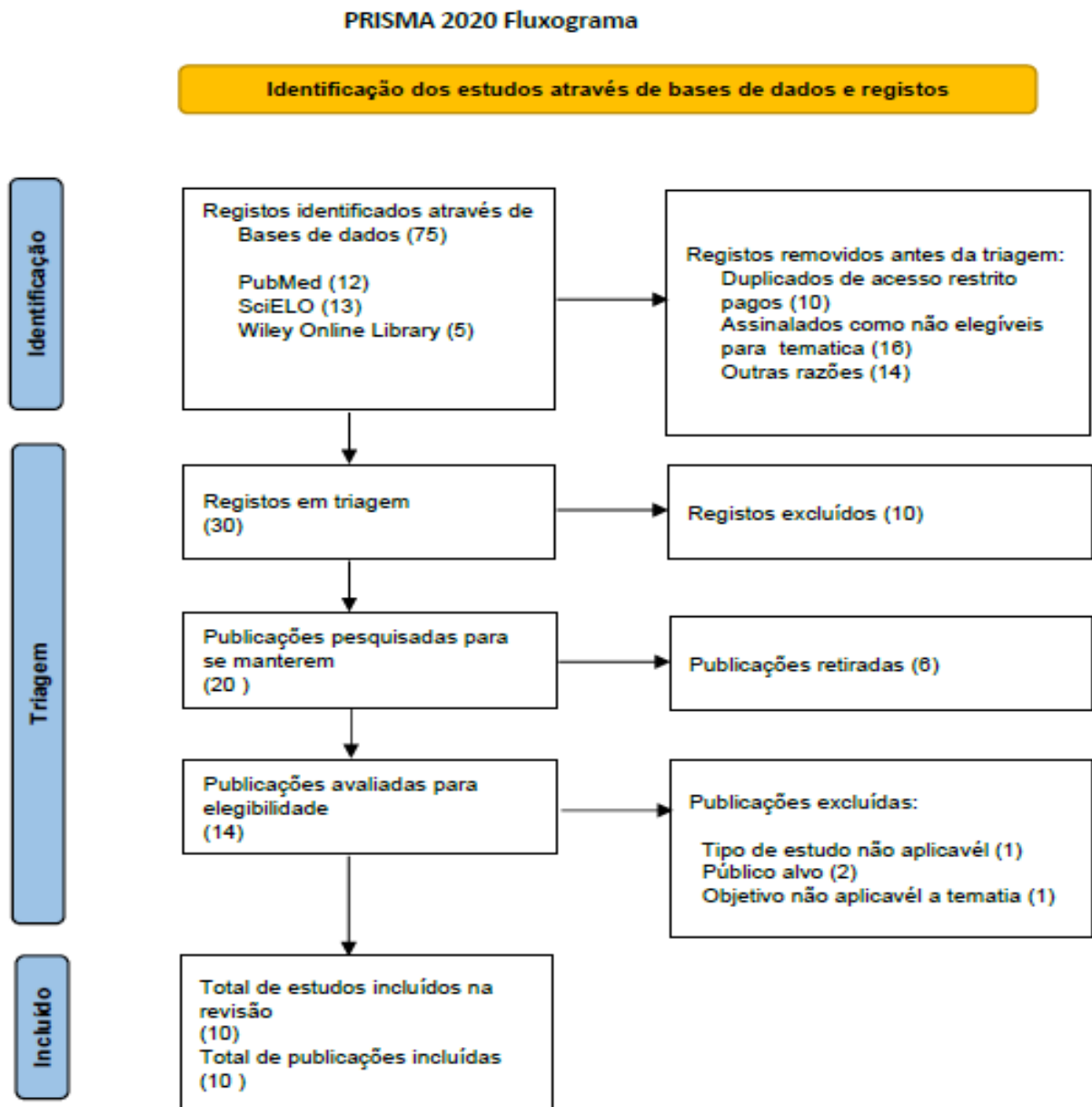
Paralelamente, uma parcela menor da população apresentou mudanças positivas, como maior preparo de refeições caseiras e maior consumo de frutas, verduras e legumes, conforme apontado por Sato et al. (2020). Tais diferenças reforçam que o impacto da pandemia sobre os hábitos alimentares não foi homogêneo, mas sim mediado por fatores socioeconômicos, psicológicos e culturais.

Além disso, estudos como o de Magalhães (2021) destacaram o agravamento de perturbações do comportamento alimentar, como compulsão, anorexia e bulimia, durante o confinamento, em virtude da intensificação da ansiedade e da limitação de acesso a acompanhamento especializado. Tais evidências sugerem que o período pandêmico funcionou como um gatilho emocional e comportamental, impactando tanto indivíduos previamente saudáveis quanto aqueles com histórico de desordens alimentares.

A Tabela 1 sintetiza os principais estudos incluídos nesta revisão, apresentando suas características e principais resultados. Em conjunto, as evidências apontam que o período de pandemia intensificou os fatores de risco para comportamentos alimentares disfuncionais e

doenças crônicas não transmissíveis, revelando a importância da abordagem nutricional comportamental como estratégia de enfrentamento e promoção da saúde em situações de crise.

Figura 1 – Fluxograma do estudo.



Fonte: Autores (2025)

Tabela 1: Principais características dos estudos utilizados para a revisão.

AUTOR/ ANO	OBJETIVO	AMOSTRA	QUALIS	IDADE / SEXO / LOCAL	TIPO DO ESTUDO	PRINCIPAIS ACHADOS
Andrade, G. C. et al. (2023)	Avaliar mudanças nos marcadores da alimentação durante a pandemia de COVID-19 no Brasil	45.161 participantes do inquérito nacional Vigitel	A1 (<i>Revista de Saúde Pública</i>)	Adultos de ambos os sexos, Brasil	Estudo transversal nacional	Identificou polarização nos hábitos alimentares: parte da população aumentou o consumo de frutas e verduras, enquanto outra intensificou o consumo de ultraprocessados devido à queda de renda e estresse.
Aro, A. A. et al. (2021)	Compreender o comportamento alimentar em tempos de pandemia por COVID-19	1.278 participantes	B1 (<i>Research, Society and Development</i>)	Adultos de ambos os sexos, Brasil	Estudo transversal descritivo	Aumento do comer emocional, “beliscar” entre refeições e preferência por alimentos ricos em gordura e açúcar; maior preparo de refeições caseiras e valorização da alimentação saudável.
Magalhães, M.I.L. (2021)	Investigar o impacto da pandemia nas perturbações do comportamento alimentar	Revisão narrativa de 72 artigos	(Trabalho acadêmico, Univ. do Porto)	Não aplicável	Revisão narrativa	A revisão apontou que a pandemia agravou sintomas de perturbações do comportamento alimentar, além de intensificar ansiedade e depressão.

Araújo, A.K.F.Bezerra, K.C.B. (2021)	Revisar mudanças no comportamento alimentar e obesidade no isolamento	Estudos de 2020 selecionados em bases SciELO, PubMed, Google Acadêmico	(Revista Arquivos Científicos – IMMES)	Não aplicável	Revisão integrativa	O isolamento social esteve associado ao maior consumo de doces, ultraprocessados, fast-food e álcool, acompanhado pela redução da atividade física. O estudo destacou o aumento da obesidade como importante fator de risco para formas graves da COVID-19
Santos, L. A. S.; Almeida, A. R.; Santos, M. N. (2024)	Analisar como a pandemia afetou o ambiente alimentar e os padrões de consumo no Brasil	Revisão narrativa de estudos nacionais publicados durante a pandemia	A4 (Saúde Coletiva)	Não aplicável	Revisão narrativa	A pandemia intensificou desigualdades socioeconômicas, reduziu o acesso a alimentos <i>in natura</i> e aumentou o consumo de ultraprocessados entre populações vulneráveis. O ambiente alimentar tornou-se mais desigual, contribuindo para o aumento de obesidade e risco de DCNT.
Farias, G. C.; Nascimento, C. F.; Lima, S. C. (2021)	Investigar o impacto psicossocial da pandemia de COVID-19 em indivíduos com transtornos alimentares	Pacientes diagnosticados com transtornos alimentares acompanhados em serviço especializado	B1 (Psicologia / Interdisciplinar)	Adultos; ambos os sexos; Brasil	Estudo observacional descritivo	A pandemia intensificou a ansiedade, medo e isolamento, aumentando o comer emocional, episódios de compulsão e comportamentos de risco. Houve piora da relação com a comida e maior consumo de ultraprocessados e bebidas alcoólicas, aumentando risco metabólico e vulnerabilidade nutricional.

Aro, F. Pereira, B.V. Bernardo, D.N.A. (2021)	Compreender a influência do distanciamento social no comportamento alimentar	415 participantes (fase 1, 2020) e 161 (fase 2, 2021)	B2 (Brazilian Journal of Development)	Adultos, maioria mulheres, 41–60 anos, Brasil	Estudo longitudinal prospectivo	O estudo identificou aumento do estresse, maior consumo de ultraprocessados, doces e bebidas alcoólicas, ganho de peso corporal e hábito de beliscar, além de registrar como ponto positivo o aumento na prática de exercícios físicos.
Martínez, López e Ramírez (2021)	Investigar a relação entre saúde mental e comportamento alimentar durante a pandemia	Adultos acompanhados por inquérito epidemiológico	B1 (psicologia / saúde coletiva).	Adultos de ambos os sexos	Estudo observacional	A ansiedade e o estresse intensificaram o comer emocional e aumentaram o consumo de ultraprocessados e álcool.
Di Renzo et al. (2020)	Revisar impactos do lockdown sobre alimentação, atividade física e estilo de vida	Artigos publicados entre 2020 e 2021	A1 (nutrição / ciências da saúde)	Não aplicável	Revisão narrativa	Aumento do consumo de ultraprocessados, álcool e sedentarismo durante o confinamento.
Silva, Andrade e Moura (2022)	Revisar evidências sobre o impacto da pandemia na obesidade	Artigos publicados entre 2020 e 2022	A2 (ciências da saúde)	Não aplicável	Revisão integrativa	Estresse, sedentarismo, ultraprocessados e álcool contribuíram para aumento de peso e piora metabólica.

4 DISCUSSÃO

A pandemia de COVID-19 instaurou um cenário global de instabilidade sanitária, emocional e econômica que impactou profundamente os comportamentos alimentares da população. O distanciamento social, o medo da contaminação e as mudanças nas rotinas familiares e profissionais alteraram significativamente a forma como os indivíduos se relacionaram com a comida, influenciando tanto a qualidade quanto a quantidade dos alimentos consumidos. Estudos realizados no Brasil e em outros países revelaram que essas mudanças não ocorreram de forma homogênea, mas sim marcada por uma dualidade alimentar: enquanto parte da população passou a valorizar a saúde e aumentou o consumo de alimentos naturais e preparações caseiras, outro grupo apresentou piora nos hábitos alimentares, com maior ingestão de ultraprocessados e redução no consumo de frutas, verduras e proteínas de origem animal, como observado por Andrade et al. (2023). Essa polarização reflete diferentes condições socioeconômicas, emocionais e culturais, revelando a complexidade do comportamento alimentar em contextos de crise.

O comer emocional destacou-se como um dos fenômenos mais recorrentes durante o confinamento, funcionando como uma estratégia de autorregulação frente ao estresse e à incerteza. Conforme Aro et al. (2021) e Magalhães (2021), o aumento da ansiedade e da solidão levou muitas pessoas a recorrer à comida como forma de alívio momentâneo, especialmente a alimentos ricos em açúcares e gorduras, capazes de proporcionar prazer imediato pela liberação de dopamina. Esse comportamento gera um ciclo de culpa e restrição, comprometendo o equilíbrio físico e emocional, visto que, em situações de estresse e restrição emocional, há tendência à ruptura da alimentação intuitiva, levando o indivíduo a comer por impulso e não por fome fisiológica.

Segundo Araújo e Bezerra (2021), o isolamento social esteve associado ao maior consumo de doces, ultraprocessados, fast-food e bebidas alcoólicas, além da redução significativa da atividade física. Esse conjunto de fatores contribuiu para o aumento do peso corporal e para a intensificação da obesidade, reconhecida como um dos principais fatores de risco para formas graves da COVID-19. Dessa forma, observou-se que as mudanças no comportamento alimentar durante a pandemia também refletiram desigualdades socioeconômicas (Santos, Almeida e Santos, 2024), já que parte da população passou a recorrer a alimentos mais baratos e disponíveis, geralmente ricos em calorias e pobres em nutrientes, o que agravou ainda mais os indicadores de saúde. Esses achados reforçam que, em contextos de crise, tanto fatores emocionais quanto estruturais influenciam diretamente a qualidade da

alimentação e as condições metabólicas da população. As transformações no comportamento alimentar durante a pandemia foram fortemente influenciadas pelo contexto econômico. De acordo com Santos, Almeida e Santos (2024), a redução da renda e o aumento da insegurança alimentar levaram muitas famílias a substituir alimentos *in natura* por ultraprocessados, que eram mais baratos e acessíveis. Essa mudança favoreceu um padrão alimentar de baixa qualidade nutricional e maior densidade calórica, contribuindo para o aumento do peso corporal e o agravamento de doenças crônicas não transmissíveis.

Os fatores psicossociais também tiveram papel determinante nas mudanças alimentares durante a pandemia. Conforme Farias, Nascimento e Lima (2021), sentimentos como ansiedade, medo e solidão intensificaram o comer emocional, estimulando o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas alcoólicas como forma rápida de alívio. Já para Martínez, López e Ramírez (2021), sintomas como ansiedade, irritabilidade e tristeza também intensificaram o comer emocional, levando parte da população a buscar alimentos ultraprocessados e bebidas alcoólicas como estratégias de conforto imediato.

A interação entre saúde emocional e hábitos alimentares tornou-se ainda mais evidente durante a pandemia. Paralelamente, foi observado menor consumo de alimentos frescos e nutritivos, o que contribuiu para desequilíbrios nutricionais. Essas mudanças refletem o impacto do sofrimento emocional sobre as escolhas alimentares e ajudam a explicar a maior prevalência de padrões dietéticos inadequados no período.

A revisão realizada por Di Renzo et al. (2020) aponta que o confinamento alterou diversos determinantes do estilo de vida, incluindo alimentação, atividade física e sono. Os autores mostram que a ruptura das rotinas, o medo da doença e o aumento da incerteza levaram muitas pessoas a adotar comportamentos alimentares impulsivos, com preferência por alimentos ultraprocessados e refeições prontas. O aumento do consumo de álcool, relatado como forma de lidar com o estresse, também foi identificado em diferentes populações. Esses fatores contribuíram para a elevação da ingestão calórica e para o desequilíbrio metabólico observado em diversos grupos durante a pandemia.

No estudo de Silva, Andrade e Moura (2022) demonstrou que o período pandêmico favoreceu condições que contribuíram para o aumento da obesidade. Os autores identificam que o estresse, a desorganização das rotinas e o maior tempo em casa estimularam o consumo de alimentos ultraprocessados e reduziram a prática de atividade física. Aumento do uso de bebidas alcoólicas e alterações no sono também foram relatados como fatores que influenciaram negativamente o metabolismo e o peso corporal. Esses achados reforçam como o contexto emocional e comportamental da pandemia resultou em mudanças expressivas nos padrões

alimentares. O isolamento intensificou o comer emocional e o consumo de ultraprocessados, enquanto o tempo em casa e a necessidade de autocuidado favoreceram o retorno ao preparo doméstico e à alimentação mais natural. Essa dualidade reforça a ideia de que o comportamento alimentar é determinado por uma rede complexa de fatores biológicos, psicológicos, culturais e sociais (Alvarenga et al., 2019).

5 CONCLUSÃO

A presente revisão permitiu compreender como a pandemia de COVID-19 impactou o comportamento alimentar da população, revelando que as mudanças ocorridas nesse período ultrapassaram o campo biológico, alcançando dimensões emocionais, sociais e econômicas. O isolamento social, o medo da doença, a incerteza financeira e a ruptura das rotinas cotidianas contribuíram para a intensificação de comportamentos alimentares disfuncionais, como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, doces e bebidas alcoólicas, além da redução da prática de atividades físicas e da piora dos indicadores nutricionais e de saúde mental. Esse conjunto de fatores favoreceu o ganho de peso e ampliou o risco de obesidade, condição que se mostrou especialmente sensível às mudanças impostas pela pandemia.

Os achados analisados evidenciam que o comer emocional e a busca por alimentos palatáveis funcionaram como mecanismos de regulação frente ao estresse e à ansiedade, reforçando a importância de abordagens nutricionais que considerem os determinantes psicológicos e comportamentais na alimentação. A insegurança alimentar, o desemprego e o aumento do custo dos alimentos saudáveis favoreceram a substituição por produtos industrializados e de menor valor nutricional, ampliando as desigualdades e reforçando o ciclo de vulnerabilidade nutricional.

Diante desse contexto, torna-se evidente que estratégias voltadas à promoção da saúde devem incorporar uma perspectiva integrada entre nutrição, comportamento e saúde emocional. A atenção plena e o comer intuitivo surgem como caminhos essenciais para a reconstrução de hábitos alimentares equilibrados e sustentáveis no período pós-pandêmico.

Ressalta-se a necessidade de políticas públicas que garantam o acesso equitativo a alimentos *in natura*, o incentivo à educação alimentar e nutricional e o suporte psicológico à população em situações de crise. A pandemia evidenciou que comer vai muito além de nutrir o corpo. Trata-se também de um ato de cuidado, identidade e resistência. Compreender essa complexidade é fundamental para construir práticas e políticas alimentares verdadeiramente humanas, integradas e resilientes.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. S. et al. *Comportamento alimentar: da biologia à cultura*. Barueri: Manole, 2019.
- ANDRADE, G. C. et al. Mudanças nos marcadores da alimentação durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 57, n. 1, p. 1–12, 2023.
- ARO, A. A. et al. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por COVID-19. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, p. 1–12, 2021.
- BARBOSA, L. et al. Mudanças nos padrões de consumo alimentar durante a pandemia de COVID-19: desigualdades e desafios. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, p. 1–10, 2021.
- BARBOSA, M. R. et al. Efeitos da pandemia na insegurança alimentar e nutricional de famílias brasileiras. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 7, p. 1–10, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- DI RENZO, L. et al. COVID-19 lockdown and lifestyles: A narrative review. *Nutrients*, v. 12, n. 8, p. 1–15, 2020.
- FAO – Food and Agriculture Organization. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2021*. Rome: FAO, 2021.
- FARIAS, G. C.; NASCIMENTO, C. F.; LIMA, S. C. Impacto psicossocial da pandemia de COVID-19 em pacientes com transtornos alimentares. *Revista Saúde em Foco*, v. 8, n. 2, p. 1–12, 2021.
- GOMES, I. R.; SOUZA, M. F. Alimentação e saúde mental em tempos de pandemia: uma análise do comer emocional. *Comunicação em Ciências da Saúde*, v. 32, n. 1, p. 45–52, 2021.
- MARTÍNEZ, C.; LÓPEZ, R.; RAMÍREZ, P. Hábitos de saúde mental e nutricional durante a pandemia de COVID-19. *Revista de Salud Pública*, v. 23, n. 4, p. 1–10, 2021.
- MORESCHI, C. et al. Dietary changes among adolescents during COVID-19 lockdown in Latin America and Europe. *Nutrients*, v. 13, n. 8, p. 1–12, 2021.
- MONTEIRO, C. A. et al. A dimensão social da alimentação e os desafios para a segurança alimentar no Brasil pós-pandemia. *Revista Panamericana de Saúde Pública*, v. 45, p. 1–9, 2021.
- SAFER, D. L.; ADLER, S.; MASSON, D. *Integrative cognitive-behavioral therapy for eating disorders*. New York: Guilford Press, 2021.
- SANTOS, L. A. S.; ALMEIDA, A. R.; SANTOS, M. N. Relações entre alimentação, ambiente e pandemia da COVID-19. *Saúde em Debate*, v. 48, n. 141, e8373, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sdeb/2024.v48n141/e8373/>. Acesso em: 11 nov. 2025.

SATO, P. M. et al. COVID-19 e hábitos alimentares no Brasil: mudanças no preparo e consumo de alimentos. *Revista de Medicina da USP*, v. 99, n. 1, p. 1–8, 2020.

SILVA, A. P. M. et al. Insegurança alimentar e nutricional no Brasil durante a pandemia da COVID-19: determinantes e impactos. *Revista Brasileira de Desenvolvimento Regional*, v. 10, n. 1, p. 123–140, 2022.

SILVA, A. P.; ANDRADE, G. M.; MOURA, R. L. Efeito da COVID-19 na obesidade: revisão integrativa. *Journal of Metabolic Health*, v. 9, n. 1, p. 1–14, 2022.

SILVA, M. J. et al. Aspectos psicológicos e nutricionais do comer emocional durante a pandemia de COVID-19. *Cadernos de Saúde Coletiva*, v. 30, n. 2, p. 1–9, 2022.

SOUZA, R. F.; ARAÚJO, M. N.; BEZERRA, R. C. Estilo de vida e alimentação durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Nutrição*, v. 34, n. 2, p. 75–84, 2021.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. *Intuitive Eating: a revolutionary program that works*. 4. ed. New York: St. Martin's Press, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Food safety. Geneva: WHO, 2022.

Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>. Acesso em: 22 set. 2025.