

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

*CAMPUS* UFRJ-MACAÉ

CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES DA  
POPULAÇÃO NORTE FLUMINENSE DURANTE A PANDEMIA  
DA COVID-19.

MACAÉ

2021

MARIANA MORAES

AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES DA  
POPULAÇÃO NORTE FLUMINENSE DURANTE A PANDEMIA  
DA COVID-19.

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Graduação em  
Nutrição da Universidade Federal do Rio  
de Janeiro - Macaé, como parte dos  
requisitos necessários à obtenção do grau  
de bacharel em Nutrição.

Orientadora  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Naiara Spernadio  
Co-Orientação  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Laiz Aparecida Azevedo Silva

MACAÉ  
2021

## CIP - Catalogação na Publicação

M827

Moraes, Mariana

Avaliação das práticas alimentares da população norte fluminense durante a pandemia de Covid-19 / Mariana Moraes. -- Macaé, 2021.

46 f.

Orientadora: Naiara Sperandio.

Coorientadora: Laiz Silva.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Campus Macaé Professor Aloisio Teixeira, Bacharel em Nutrição, 2021.

1. Hábitos alimentares. 2. Coronavírus. 3. Norte Fluminense, Região (RJ).  
4. Nutrição. I. Sperandio, Naiara orient. II. Silva, Laiz coorient. III. Título.

CDD 612.3

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca com os  
dados fornecidos pelo(a) autor(a)  
Campus UFRJ-Macaé Professor Aloisio Teixeira  
Bibliotecário Anderson dos Santos Guarino CRB7 – 5280

## FOLHA DE APROVAÇÃO

Mariana Moraes

Avaliação das práticas alimentares da população Norte Fluminense durante a pandemia da COVID-19.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro – Campus UFRJ-Macaé, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau em bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 03/03/2021.

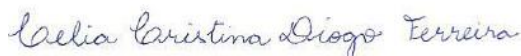
### BANCA AVALIADORA



Naiara Sperandio (Orientadora)  
<http://lattes.cnpq.br/4829264914612277>



Laiz Aparecida Azevedo Silva (Coorientadora)  
<http://lattes.cnpq.br/3650820658750269>



Célia Cristina Diogo Ferreira (Banca Examinadora)  
<http://lattes.cnpq.br/9629725598118020>



Luana Silva Monteiro (Banca Examinadora)  
<http://lattes.cnpq.br/5232488518757449>

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus que me sustentou e me permitiu chegar até aqui. Agradeço aos meus pais que me ajudaram e me deram força durante toda a jornada, sem eles eu não conseguiria. Mantenho vivo e registrado meu amor e saudade pelo meu pai Mario, que hoje está no céu vibrando essa vitória junto comigo. Agradeço minhas orientadoras que foram um anjo e estiveram comigo, me ajudaram a concluir esse sonho. Agradeço a minha amiga de nome, aniversário e agora de TCC, Marizinha que sempre esteve comigo, assim como muitas amigas e amigos de graduação. Agradeço as pessoas que diretamente e indiretamente me ajudaram com palavras e força durante todo o processo desse sonho, incluindo amigos e família! Por fim, agradeço a banca que aceitou esse pedido e todos os professores que fizeram parte da minha graduação.

## RESUMO

MORAES, Mariana. Avaliação das práticas alimentares da população Norte Fluminense durante a Pandemia da COVID-19. Macaé – Rio de Janeiro, 2021. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Nutrição, Campus UFRJ-Macaé, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

As práticas alimentares estão constantes mudanças, isso porque diversos fatores podem contribuir para as escolhas alimentares do ser humano. A chegada de um novo vírus (SARS-CoV-2) altamente contagioso que fez o mundo parar pode fazer com que haja mudança nas práticas alimentares, tanto de forma positiva, em que as pessoas pensam em melhorar sua alimentação para ter uma boa imunidade ou de forma negativa, em que o cenário estressante e totalmente desconhecido pode trazer mais a vontade de comer de forma não saudável. O objetivo do estudo é avaliar as práticas alimentares da população Norte Fluminense durante a pandemia da COVID-19. Trata-se de um estudo do tipo transversal, com amostragem não probabilística, que é um recorte de uma pesquisa maior intitulada “Situação Alimentar na região Norte-fluminense no Contexto da Pandemia de COVID-19”, desenvolvida a partir da parceria entre o Programa Saúde na Escola (PSE) do município de Campos dos Goytacazes e o Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola (NESANE) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) *Campus UFRJ-Macaé*. A coleta dos dados envolveu o envio de um questionário, elaborado via *Google Form*, através da web, via WhatsApp, e-mails e páginas da internet, como o Instagram, para os residentes dos municípios da região Norte Fluminense. Para alcançar o público alvo, a coordenação do PSE de Campos dos Goytacazes criou um Grupo de Trabalho (GT) envolvendo as coordenações do PSE de todos os municípios que compõem a região Norte Fluminense. Sendo assim, as coordenações do PSE de cada município ficou responsável por capilarizar e divulgar a pesquisa entre seus munícipes. A amostra final da pesquisa contou com 1.397 indivíduos e os resultados apontaram um aumento no consumo de alimentos saudáveis e diminuição dos considerados não saudáveis. Além disso, houve um aumento da prática de cozinhar durante a pandemia. Foi possível concluir que a população teve uma melhora da qualidade alimentar, porém deve manter um alerta devido a diferença de resultado com outros estudos e uma possível mudança alimentar devido a preocupação com a pandemia. É importante manter uma alimentação saudável a fim de reforçar o sistema imunológico, além de evitar uma possível obesidade, a qual tem uma correlação com o quadro de piora da COVID. Ademais ressaltar a importância das políticas públicas nesse momento pandêmico.

**Palavras-chave:** Práticas alimentares, COVID-19, alimentação, região norte fluminense, pandemia.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

POF	Pesquisa de Orçamento Familiar
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
PSE	Programa Saúde na Escola
NESANE	Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola
UFRJ	Universidade Federal do Rio de Janeiro
Fiocruz	Fundação Oswaldo Cruz
OMS	Organização Mundial da Saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
MEI	Microempreendedores individuais
UFMG	Universidade Federal de Minas Gerais
Unicamp	Universidade Estadual de Campinas
GT	Grupo de trabalho
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## LISTA DE TABELAS E ILUSTRAÇÕES

Tabela 1: Distribuição percentual das características socioeconômicas e demográficas dos participantes da pesquisa na região Norte Fluminense .....	22
Tabela 2: Nível de escolaridade e situação profissional antes e depois da pandemia dos participantes da pesquisa na região Norte Fluminense .....	23
Tabela 3: Modificações das práticas alimentares no contexto da pandemia na região Norte Fluminense .....	25
Tabela 4: Modificações da frequência alimentar no contexto da pandemia na região Norte Fluminense .....	26



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1: Modificações do consumo alimentar no contexto da pandemia .....	24
--	----

## SUMÁRIO

1.	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	12
2.	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	14
2.1.	PANORAMA DA COVID-19.....	14
2.2.	COVID-19 E OS IMPACTOS SOBRE AS PRÁTICAS ALIMENTARES DA POPULAÇÃO BRASILEIRA.....	16
3.	<b>OBJETIVOS</b> .....	18
3.1.	OBJETIVO GERAL.....	18
3.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	18
4.	<b>METODOLOGIA</b> .....	19
4.1.	POPULAÇÃO E DESENHO DO ESTUDO .....	19
4.2.	COLETA DE DADOS .....	20
4.3	VARIÁVEIS DO ESTUDO .....	20
4.4	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO .....	21
4.5	ASPECTOS ÉTICOS.....	21
4.6	ANÁLISE ESTATÍSTICA .....	21
5.	<b>RESULTADOS</b> .....	22
6.	<b>DISCUSSÃO</b> .....	27
7.	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	32
8.	<b>CONCLUSÃO</b> .....	33
9.	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	34

**ANEXO I** ..... 37

**ANEXO II** ..... 38

## 1. INTRODUÇÃO

O ato de se alimentar é uma prática antiga que teve início na pré-história, quando o homem saiu em busca de alimento e começou o cultivo de cereais e condimentos. Após isso houve uma evolução da produção alimentar com a descoberta de novos plantios, especiarias e alimentos vindo de outras culturas. O hábito alimentar da população brasileira originou-se de diversas misturas culturais existentes no país, começando pelos indígenas que usufruíram muito do que a natureza oferecia, principalmente a pesca e o plantio, que é uma prática muito comum até os dias atuais. Com isso, o alimento desde sempre está disponível para todos, mas nem todos têm acessibilidade e aquisição financeira para a melhor escolha (ABREU, 2001).

Alguns fatores interferem e influenciam no processo de construção da escolha alimentar. Desde a infância uma pessoa pode despertar ou não o desejo por determinados tipos de alimentos, que é influenciado por fatores culturais, sociais e econômicos como, por exemplo, a disponibilidade, renda e preço, que serão primordiais na hora da escolha. Além disso, determinadas situações como estresse e ansiedade podem alterar os hábitos e as escolhas alimentares (BORGES, 2015).

Com a chegada de um novo vírus, denominado SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, importantes mudanças vêm acontecendo na vida da população em todo o mundo. Esta pandemia, que chegou no Brasil em fevereiro de 2020, abalou a economia, principalmente das famílias de baixa e média renda, visto que a COVID-19 paralisou os mercados globais e atividades econômicas no mundo todo, com impactos na produção industrial, comércio, emprego e renda. Os países precisaram tomar atitudes emergenciais a fim de tentar diminuir a disseminação do vírus, movimentar a economia e principalmente minimizar os impactos sobre a insegurança alimentar e nutricional, devido especialmente ao desemprego, que aumentou nesse período, a paralisação de quase todo comércio e a redução salarial de muitos trabalhadores (LANA, et al., 2020).

No Brasil, medidas diversas têm sido tomadas para o enfrentamento da COVID-19, dentre elas, fechamento de fronteiras, cancelamento de eventos que

geram aglomeração, isolamento social, suspensão das aulas presenciais, dentre outras (BRASIL, 2020). Tais medidas, sem dúvida essenciais para o controle da pandemia, impactam diretamente no cotidiano das pessoas e grupos, interferindo nas relações sociais e afetivas, nas formas de trabalho e de lazer, bem como nas práticas alimentares.

Essa interferência na prática alimentar pode se expressar no nível individual, sendo que uma pessoa pode, por exemplo, aumentar ou diminuir o consumo de certos alimentos, sendo esta escolha influenciada por fatores como a renda, disponibilidade e estresse emocional; no nível domiciliar podem haver modificações na alimentação devido, por exemplo, à necessidade de cozinhar mais frequentemente ou à dificuldade e medo de sair para comprar alimentos; e em nível nacional envolvendo toda uma estrutura de rede de alimentação nas diversas localidades, desde o plantio até o consumo dos alimentos (MARTINEZ, 2020).

Incertezas permeiam a alimentação neste momento. A busca por alimentos ultraprocessados pode aumentar dada sua maior durabilidade e facilidade de acesso, tendo em vista que um dos principais mecanismos de distribuição dos alimentos *in natura*, que são as feiras livres, foram fechadas em vários municípios em decorrência da pandemia. Apesar da mais recente Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) mostrar que os ultraprocessados estão cada vez mais presentes na casa dos brasileiros (IBGE, 2020), o Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda fortemente uma alimentação mais natural possível, sendo balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis. A base da alimentação deve conter em grande parte alimentos *in natura* ou minimamente processados, ou seja, comida de verdade. Os alimentos processados podem estar presentes na alimentação dos brasileiros, desde que em quantidades limitadas, e os ultraprocessados devem ser evitados (BRASIL, 2014).

Diante desse cenário, este estudo se propôs avaliar as práticas alimentares da população Norte-Fluminense do Estado do Rio de Janeiro, durante a pandemia do coronavírus. Trata-se de um recorte de um trabalho maior desenvolvido a partir da parceria entre o Programa Saúde na Escola (PSE) do município de Campos dos

Goytacazes e o Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola (NESANE) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) *Campus* UFRJ-Macaé.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Panorama da COVID-19

O coronavírus é uma grande família de vírus comuns presentes em alguns animais, que foi isolado pela primeira vez em 1937. Após 28 anos de sua descoberta foi denominado como coronavírus, devido sua aparência de coroa quando visto microscopicamente. Até então, era uma transmissão que ocorria mais de animal para animal e raramente atingia o ser humano. Porém, no final de 2019, em Wuhan, na China, um novo vírus foi identificado (SARS-CoV-2) como o causador da COVID-19, que é uma doença respiratória que se apresenta de forma diferente em cada indivíduo (FIOCRUZ, 2020).

De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz, a origem da transmissão foi importante para que os pesquisadores chineses identificassem os morcegos, como o causador inicial desse novo vírus, e entendessem que ocorreu o fenômeno de “transbordamento zoonótico”, que fez com que um coronavírus que acomete morcegos sofresse uma mutação e passasse a infectar humanos. As pesquisas permitiram concluir que essa mutação foi um processo natural e não induzido pelo homem (LIMA, 2020).

Este é um vírus altamente contagioso, com alta transmissibilidade, que ocorre através do contato, podendo ser um aperto de mão contaminada, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, e também através de objetos ou superfícies contaminadas. Neste sentido, a disseminação mundial ocorreu de forma rápida e descontrolada, sem tempo ágil para elaboração de planos estratégicos que contivessem esse vírus e seus impactos. No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia do novo coronavírus, pois estava ocorrendo uma elevação de maneira acelerada da sua

disseminação geográfica em todo mundo. Segundo a afirmação de Tedros Adhanom, diretor geral da organização "A OMS tem tratado da disseminação [da Covid-19] em uma escala de tempo muito curta, e estamos muito preocupados com os níveis alarmantes de contaminação e, também, de falta de ação [dos governos]" (FREITAS, 2020).

Algumas medidas foram tomadas ao redor do mundo como forma de minimizar o contágio, a maioria delas incluem etiqueta respiratória, proibição de aglomeração, o uso de máscaras e de álcool 70° para higiene das mãos. Todavia, como o número de casos foi crescendo com o decorrer do tempo e o número de mortes aumentando em uma proporção alarmante, principalmente nos Estados Unidos que lidera o ranking de mortes, perdendo só para a Índia e o Brasil, até o presente momento, uma medida drástica foi tomada e a maioria dos governantes recomendaram a importância do isolamento social de toda população. Essa estratégia foi utilizada como uma saída para diminuir a quantidade de pessoas na rua, e conseqüentemente a circulação do vírus, pois algumas pessoas são assintomáticas ou possuem sintomas leves, mas são capazes de transmitir o vírus, e com isso acabam contaminando outras pessoas sem saberem (PEREIRA, 2020).

Os sintomas da COVID-19, nos casos leves, são muito parecidos com uma gripe, o que dificulta muito o diagnóstico imediato, visto que, são sintomas muito comuns como febre, dor de garganta, dor no corpo, dor de cabeça, tosse e coriza. Entretanto, existem outros sintomas como perda de olfato (anosmia), dificuldade de respirar, alteração do paladar (ageusia), distúrbios gastrointestinais (náuseas, vômitos e diarreia), cansaço (astenia), diminuição do apetite (hiporexia) e dispnéia (falta de ar). Os sintomas da COVID-19 aparecem em média 5 a 6 dias após a infecção, visto que esse tempo médio é o período de incubação do vírus, mas o tempo que ele costuma ficar presente no indivíduo é de 1 a 14 dias. O diagnóstico pode ser realizado por meio de alguns exames laboratoriais, como o RT-PCR, que envolve uma coleta através do swab nasal em até oito dias depois do início dos sintomas. Outro exame é o imunológico, onde ocorre a coleta de sangue através de alguns métodos que verificam se o corpo do indivíduo produziu ou está produzindo anticorpos para o vírus, esses testes devem ser realizados a partir do oitavo dia de início dos sintomas. Além disso, pode ser realizado diagnóstico clínico pelo

profissional de saúde, com base nos sintomas relatados e o contato com pessoas contaminadas nos últimos 14 dias (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

No Brasil, o coronavírus chegou oficialmente no dia 26 de fevereiro quando foi notificado o primeiro caso, mas só em março, com o anúncio da OMS, foi decretada a pandemia, devido ao aumento desenfreado de casos em todo mundo. A COVID-19 trouxe muitos impactos para o país, sendo eles econômicos, em que foi preciso criar um auxílio emergencial, pois grande parte da população ficaria vulnerável à insegurança alimentar, devido ao cenário que o Brasil começava a enfrentar. Outro impacto sofrido foi no sistema de saúde, pois o Brasil que já sofria dificuldades com a gestão e financiamento do Sistema Único de Saúde (SUS), viu a realidade se agravar com a pandemia. Por isso, foi preciso criar mais hospitais, denominados hospital de campanha, com mais leitos dedicados a pacientes com COVID-19 (FERNANDES, 2020).

Até o presente momento, dia 14 de fevereiro de 2021, o Brasil registrou 9.834.513 casos confirmados de COVID-19 e 239.245 óbitos, sendo 3.579.664 casos e 110.469 óbitos na região Sudeste, que representa a região da amostra do presente estudo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). O governo federal forneceu auxílio emergencial de abril a dezembro de 2020, o qual foi um suporte financeiro destinado aos trabalhadores informais, microempreendedores individuais (MEI), autônomos e desempregados. O valor desse auxílio foi alterado em setembro, passando de R\$600,00 reais para R\$300,00 reais até dezembro de 2020 (ALPINO, et al., 2020).

Com o fim do auxílio emergencial e perspectiva de manutenção ou até mesmo aumento do desemprego, muitas famílias estarão vulneráveis à insegurança alimentar, com possibilidade de vivenciar dificuldades no acesso à alimentação adequada, o que trará impactos em suas práticas alimentares.

## 2.2 COVID-19 e os impactos sobre as práticas alimentares da população brasileira



Nos últimos anos, observa-se importantes transformações nas práticas alimentares do brasileiro. Segundo a POF de 2017, cerca de metade (49,5%) das calorias totais disponíveis para consumo nos domicílios brasileiros provém de alimentos *in natura* ou minimamente processados, 22,3% de ingredientes culinários processados, 9,8% de alimentos processados e 18,4% de alimentos ultraprocessados. A evolução da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil, estimada com base nas versões da pesquisa realizadas em 2002-2003, 2008-2009 e 2017-2018, indica que alimentos *in natura* ou minimamente processados e ingredientes culinários processados vêm perdendo espaço para alimentos processados e, sobretudo, para alimentos ultraprocessados. Com base nesses resultados, fica evidente a inserção dos ultraprocessados na alimentação da população nos últimos anos (IBGE, 2020).

De acordo com o novo Guia Alimentar para População Brasileira, ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados devido à composição de seus nutrientes, e em alta frequência eles se tornam ricos em gorduras e/ou açúcares; além do alto teor de sódio que tem papel de aumentar a durabilidade dos produtos e sua palatabilidade. Tendem a ser pobres em fibras e micronutrientes, importantes para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2014).

Considerando que um cenário pandêmico pode gerar modificações comportamentais em uma população, alguns estudos têm sido desenvolvidos neste período a fim de avaliar os impactos que a COVID-19 provocou nas práticas alimentares dos brasileiros. Um desses estudos foi desenvolvido com base em resultados antes e durante a pandemia, sobre a alimentação de 10 mil pessoas de todo o Brasil. Os resultados retrataram um aumento modesto, porém, estatisticamente significativo, no consumo de marcadores de alimentação saudável (hortaliças, frutas e leguminosas) e estabilidade no consumo de marcadores de alimentação não saudável (alimentos ultraprocessados). Esse padrão favorável de mudanças na alimentação com a pandemia se repetiu na maior parte dos estratos sociodemográficos. Porém, vale ressaltar as diferenças regionais no Brasil, que são marcadas pela desigualdade, em que nem todas as regiões têm acesso a uma alimentação mais favorável e a escolaridade ainda é baixa (MARTINEZ, 2020).

Em contrapartida, a pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), UFMG e Unicamp - *ConVid – pesquisa de comportamentos*- revelou que a população brasileira tem consumido menos alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes e feijão, durante a pandemia, sendo a redução mais acentuada, a de verduras e legumes, que caiu 4%. Em paralelo, o número de pessoas que consumiu alimentos ultraprocessados, pelo menos duas vezes na semana, cresceu durante a COVID-19, sendo que o aumento foi de 5% em embutidos e hambúrgueres e 6% para chocolates e doces (COnVid, 2020).

A partir do cenário retratado, percebe-se que ainda não existe um consenso na literatura sobre os impactos da COVID-19 nas práticas alimentares do brasileiro, sendo necessário a realização de mais pesquisas que possam contribuir com a literatura científica sobre esse tema.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Avaliar as práticas alimentares da população Norte Fluminense durante a pandemia da COVID-19.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Descrever as características socioeconômicas da amostra;
- Analisar as principais modificações das práticas alimentares durante a pandemia;
- Descrever o uso de estratégias para o planejamento das refeições;

- Avaliar a mudança de consumo de alguns itens alimentares durante a pandemia;
- Caracterizar a frequência de realização das refeições e das práticas culinárias no contexto do isolamento social.

## 4. METODOLOGIA

### 4.1 População e Desenho do estudo

Estudo do tipo transversal, com amostragem não probabilística, que envolveu residentes dos municípios da região Norte Fluminense, do Estado do Rio de Janeiro. Como tratou-se de uma amostragem não probabilística, não foi realizado cálculo amostral, sendo que a amostra final foi constituída pelo número de pessoas que responderam o questionário. Esse estudo foi um recorte de um estudo maior intitulado “Situação Alimentar na região Norte-fluminense no Contexto da Pandemia de COVID-19”, que foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), *Campus* UFRJ-Macaé (Anexo I).

A região Norte Fluminense é uma das mesorregiões do Estado do Rio de Janeiro formada por nove municípios, sendo eles: Quissamã, Macaé, Conceição de Macabu, Carapebus, São João da Barra, São Francisco de Itabapoana, São Fidélis, Campos dos Goytacazes e Cardoso Moreira. Essa região possui o maior PIB *per capita* do Estado. Em comum, esses municípios mantêm a economia regional baseada, direta e indiretamente, na produção de petróleo e gás natural da Bacia de Campos. Pode-se afirmar que os municípios da região Norte, especialmente Macaé e Campos, enfrentam desafios semelhantes, muitos deles associados à indústria do petróleo, como: crescimento acelerado, problemas de planejamento urbano e de infraestrutura de moradia e saneamento básico (PASSOS e BARBOSA, 2019).

## 4.2 Coleta de dados

Foi formulado um questionário via *Google Form* (Anexo 2) com perguntas que abarcam as seguintes questões: sexo, idade, cor da pele, estado civil, dados socioeconômicos e percepção pessoal acerca da alimentação no contexto de pandemia. No questionário não é possível a identificação dos participantes garantindo sigilo quanto à sua identidade. A coleta dos dados envolveu o envio do questionário através da web, via WhatsApp, e-mails e páginas da internet como Instagram para os residentes dos municípios da região. E esse questionário ficou aberto para respostas no período de abril a novembro de 2020.

Para que o questionário chegasse até os municípios da região Norte-Fluminense, a Coordenação do Programa Saúde na Escola (PSE) do município de Campos dos Goytacazes criou um Grupo de Trabalho (GT), que englobou as coordenações do PSE de todos os municípios dessa região. A partir desse GT, foi apresentada a proposta da pesquisa e solicitado apoio às coordenações para a divulgação do questionário entre seus municípios, sendo assim possível capilarizar e divulgar a pesquisa entre os municípios.

O Programa Saúde na Escola (PSE) do município de Campos dos Goytacazes é parceiro do Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola (NESANE) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) *Campus* UFRJ-Macaé, no desenvolvimento desta e de outras pesquisas.

## 4.3 Variáveis do estudo

As variáveis utilizadas para realização deste estudo estão descritas a seguir:

### *Condições socioeconômicas*

Sexo, idade em anos completos, cor/raça/etnia, estado civil, situação do domicílio (rural o urbano), escolaridade, profissão, número de pessoas residentes no domicílio.

### *Percepção acerca da alimentação durante a pandemia*

Mudanças nos hábitos alimentares, adoção de estratégias para o planejamento da alimentação, prática de cozinhar, modificação de consumo de alguns itens alimentares, frequência e modo de realização das refeições durante a pandemia.

#### 4.4 Critérios de inclusão e exclusão

A primeira parte do questionário do estudo envolve a descrição do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Só é possível preencher e enviar as respostas se o participante marcar a opção “Li e CONCORDO em participar da pesquisa” que vem logo abaixo da descrição do TCLE. Se essa opção não for marcada não é possível prosseguir com o questionário. Somente foram incluídos participantes maiores de 18 anos, sendo essa pergunta obrigatória de resposta no questionário, e residentes dos municípios da região avaliada.

#### 4.5 Aspectos éticos

O estudo maior foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFRJ *Campus* Macaé (CAAE: 36962120.4.0000.5699) e somente foi permitida a participação daqueles que concordaram com o TCLE (Anexo I).

#### 4.6 Análise estatística

Foi realizada uma análise descritiva das variáveis estudadas por meio de distribuições de frequências absolutas e relativas. Os dados foram analisados no software *Statistical Package for the Social Sciences*– SPSS, versão 20.

## 5. RESULTADOS

Participaram do estudo 1.489 pessoas, sendo que dessas, 92 foram excluídas por não residir na região Norte-Fluminense ou por possuir menos de 18 anos, sendo a amostra final composta por 1397 indivíduos. A maior parte dos munícipes (69,08%) participantes do estudo eram de Campos dos Goytacazes. A amostra era predominantemente do sexo feminino (83,54%), com residência urbana (89,19%), idade entre 31 e 59 anos (65,86%) e estado civil casado(a) ou em coabitação (48,96%); além disso, a cor/raça e etnia foi majoritariamente composta pela cor branca, 51,61% do total (Tabela 1).

Tabela 1: Distribuição percentual das características socioeconômicas e demográficas dos participantes da pesquisa na região Norte Fluminense (Abril a novembro de 2020)

Variável	n (1397)	%
<b>Gênero</b>		
Masculino	225	16,11%
Feminino	1167	83,54%
Prefiro não comentar	5	0,36%
<b>Faixa etária</b>		
18 a 30 anos	382	27,34%
31 a 59 anos	920	65,86%
> 60 anos	95	6,80%
<b>Cor/Raça/Etnia</b>		
Amarela	28	2,00%
Branca	721	51,61%
Indígena	5	0,36%
Parda	459	32,86%
Preta	184	13,17%
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	530	37,94%
Casado	684	48,96%

Divorciado	158	11,31%
Viúvo	25	1,79%
<b>Situação do seu domicílio</b>		
Rural	151	10,81%
Urbano	1246	89,19%
<b>Municípios da região</b>		
Quissamã	16	1,15%
Macaé	189	13,53%
Conceição de Macabu	66	4,72%
Carapebus	12	0,86%
São João da Barra	49	3,51%
São Francisco de Itabapoana	15	1,07%
São Fidélis	77	5,51%
Campos dos Goytacazes	965	69,08%
Cardoso Moreira	8	0,57%

Em relação à escolaridade, 28,35% tinham completado a pós graduação e 20,19% o ensino médio. Ainda sobre as questões socioeconômicas, verificou-se um aumento de quase 10% do desemprego quando comparado à situação profissional anterior e desde o início da pandemia (Tabela 2).

Tabela 2: Nível de escolaridade e situação profissional antes e depois da pandemia dos participantes da pesquisa na região Norte Fluminense (Abril a novembro de 2020)

Variável	n (1397)	%
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Fundamental Incompleto	58	4,15%
Ensino Fundamental Completo	31	2,22%
Ensino Médio Incompleto	66	4,72%
Ensino Médio Completo	282	20,19%
Ensino Superior Incompleto	253	18,11%
Ensino Superior Completo	243	17,39%
Pós Graduação Incompleta	68	4,87%
Pós Graduação Completa	396	28,35%

**Situação profissional anterior à pandemia**

Aposentado	26	1,86%
Autônomo	193	13,82%
Contrato	252	18,04%
Desempregado	265	18,97%
Do lar	11	0,79%
Estagiário	11	0,79%
Estudante	21	1,50%
Servidor Público	548	39,23%
Outros	70	5,01%

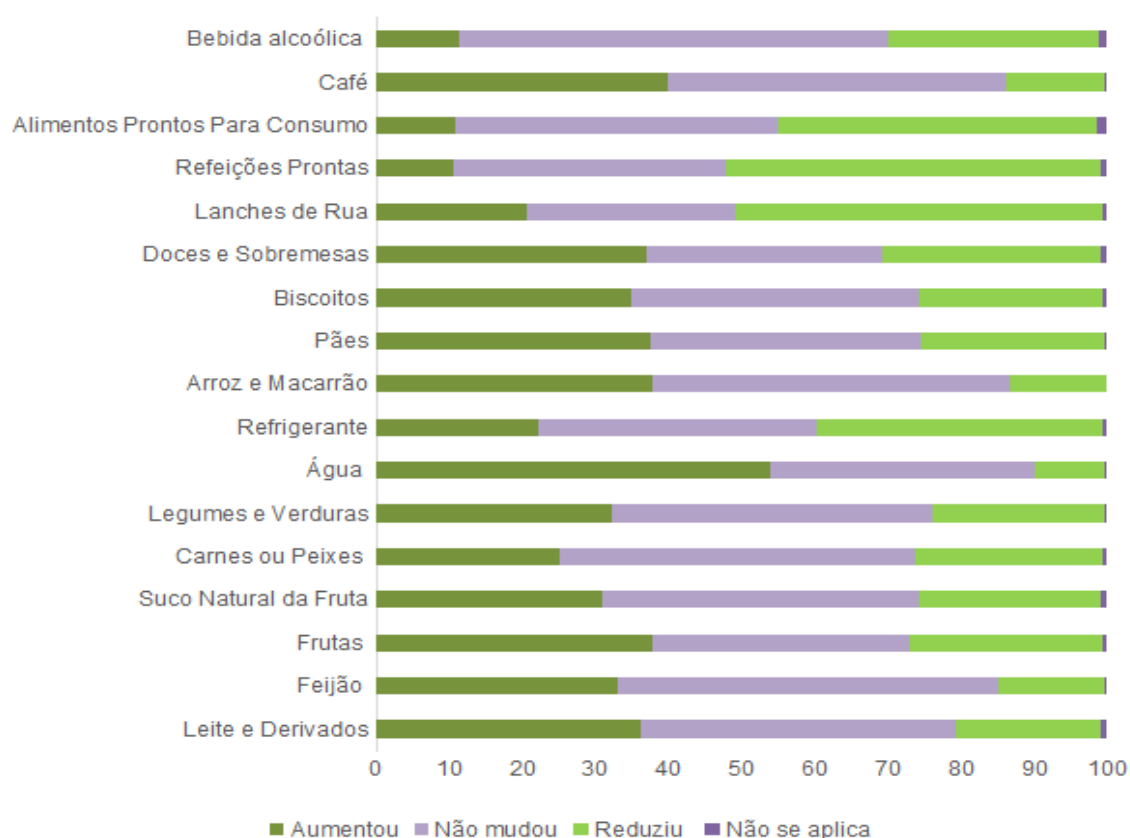
**Situação profissional desde o início da pandemia**

Aposentado	27	1,93%
Autônomo	142	10,16%
Contrato	218	15,60%
Desempregado	364	26,06%
Do lar	12	0,86%
Estagiário	5	0,36%
Estudante	18	1,29%
Servidor Público	545	39,01%
Outros	66	4,72%

No que diz respeito às modificações no consumo alimentar, segundo análise de grupos alimentares, aqueles que apresentaram aumento do consumo foram as frutas (37,72%), água (53,97%), doces e sobremesas (37,08%) e pães (37,51%). No gráfico 1 é possível observar os grupos que reduziram o consumo, sendo eles: lanches de rua, salgadinhos, pizza e sanduíches (50,32%), refrigerante, guaraná natural/suco e mate industrializados (38,87%) e refeições prontas (51,04%). Por fim, os grupos que não houveram mudança de consumo foram as carnes e peixes (48,46%), leite e derivados (43,09%), feijão (52,18%), suco natural da fruta (43,24%), legumes e frutas (43,95%), arroz e macarrão (48,82%), biscoitos (39,44%), alimentos prontos para consumo [nuggets, lasanha, congelados] (43,95%), café (46,31%) e bebida alcoólica (58,63%).

Gráfico 1: Modificações do consumo alimentar no contexto da pandemia na região Norte Fluminense (Abril a novembro de 2020)





Quanto às modificações das práticas alimentares, observou-se que 45,96% das pessoas do estudo responderam que houve uma piora na alimentação, 37,58% responderam que não houve modificação e 16,46% responderam que a alimentação melhorou na pandemia.

Alguns resultados positivos relativos às práticas alimentares foram observados como, por exemplo, o uso de lista de compras, em que 66,14% disseram que têm esse hábito e 80,96% afirmaram que verificam a data de validade dos produtos. Além disso, a procura por novas receitas e a prática de cozinhar aumentou durante o isolamento social, sendo, respectivamente, 56,19% e 81,12% da amostra (Tabela 3).

Tabela 3: Modificações das práticas alimentares no contexto da pandemia na região Norte Fluminense (Abril a novembro de 2020)

Perguntas	Sim		Não	
	N	%	n	%
Tem elaborado cardápio	444	31,78	953	68,22
Utiliza lista de compras	924	66,14	473	33,86
Tem observado a data de validade dos alimentos	1131	80,96	266	19,04
Tem buscado mais serviços de entregas de alimentos de mercados/mercearias/hortifrutti	501	35,86	896	64,14
Durante o isolamento social você tem cozinhado com mais frequência	1143	81,82	254	18,18
Tem buscado receitas de preparações diferentes na internet	785	56,19	612	43,81

Das seis refeições distribuídas ao longo do dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite) apenas o lanche da manhã e o da noite não são feitos regularmente, como pode-se observar na tabela 4.

Tabela 4: Modificações da frequência alimentar no contexto da pandemia na região Norte Fluminense (Abril a novembro de 2020)

Refeições	Todos os dias		5-6 vezes na semana		3-4 vezes na semana		1-2 vezes na semana		Nunca	
	n	%	n	%	N	%	n	%	N	%
Café da	994	71,15	71	5,08	138	9,88	121	8,66	64	4,58

manhã										
Lanche da manhã	364	26,06	27	1,93	114	8,16	219	15,68	666	47,67
Almoço	1210	86,61	76	5,44	74	5,30	31	2,22	4	0,29
Lanche da tarde	687	49,18	84	6,01	243	17,39	208	14,86	172	12,31
Jantar	627	44,88	118	8,45	244	17,47	183	13,10	218	15,60
Lanche da noite	380	27,20	66	4,72	163	11,67	255	18,25	532	38,08

## 6. DISCUSSÃO

Em relação às características da amostra participante da pesquisa, os resultados apresentados neste estudo retrataram que a maioria é do sexo feminino, adultos com mais de 30 e menos de 60 anos, casados, cor da pele branca, com pós graduação completa e residentes em domicílios urbanos. A maioria dos municípios são de Campos dos Goytacazes. Observou-se aumento de quase 10% de desempregados desde o início da pandemia. No tocante às modificações do consumo alimentar, observou-se resultado positivo com o aumento no consumo de alimentos como frutas, água e pães e redução do consumo de lanches, salgadinhos, pizza, refrigerante, guaraná natural/mate/suco industrializados e refeições prontas; em contrapartida também foi referido aumento no consumo de doces e sobremesas. Práticas positivas, como uso de lista de compras, observação da data de validade, maior frequência na cozinha para preparo de refeições e busca de receitas na internet, também foram relatadas.

Em 2020, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou os resultados da pesquisa referentes aos hábitos alimentares da população brasileira coletados entre 2017 e 2018. Essa pesquisa, que faz parte das Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF), analisou o consumo alimentar pessoal no Brasil, com objetivo de obter informações sobre a composição orçamentária doméstica e sobre as condições de vida da população, envolvendo a percepção subjetiva da qualidade

de vida, a fim de gerar bases de dados e estudos sobre o perfil nutricional da população (IBGE, 2020).

Em relação às mudanças no consumo alimentar da população, em comparação a pesquisa anterior, que ocorreu em 2008/2009, observou-se que tanto em adultos quanto em idosos houve uma redução na frequência de consumo de alguns alimentos ou grupos alimentares, como arroz, feijão, carne bovina, frutas, leite/laticínios/ preparações e refrescos/refrigerantes e um aumento de consumo de aves e suínos, salada crua e sanduíches/pizzas. Já com relação ao consumo de café e suco houve uma redução por parte dos adultos; diferentemente do que ocorreu com relação aos idosos, em que houve um aumento (IBGE, 2020).

Ao comparar os resultados da POF com os resultados do presente estudo, notou-se resultados semelhantes, à exemplo, em relação ao consumo de refrigerantes, em que houve uma redução nas duas pesquisas. Entretanto, foi possível constatar também alguns resultados diferentes, por exemplo, em relação ao consumo de frutas. A última POF retratou redução no consumo de frutas, enquanto que no presente estudo foi referido aumento desse grupo de alimentos. Esse resultado pode estar associado a uma possível preocupação por parte da população, neste contexto de pandemia, em buscar alimentos mais saudáveis que forneçam nutrientes associados ao aumento da imunidade (IBGE, 2020).

Além disso, os dados da POF apresentaram um crescimento do consumo de sanduíches/pizzas; e, no presente estudo, foi verificada uma redução do consumo de alimentos não saudáveis em geral e aumento do consumo de frutas, pode ser justificado pelo momento atual vivido e, conseqüentemente, por uma maior preocupação das pessoas com relação a saúde (IBGE, 2020).

Ainda são escassos na literatura estudos que relacionem as mudanças nas práticas alimentares ao momento atual da pandemia. Um trabalho publicado em julho de 2020, sobre as mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil, durante a pandemia de Covid-19, mostrou resultados bem similares com o presente estudo, visto que foi identificado um aumento modesto, porém estatisticamente significativo, no consumo de marcadores de alimentação saudável (hortaliças, frutas e leguminosas). Carlos Monteiro (2020) explicou:

“As novas configurações causadas pela pandemia na rotina das pessoas podem tê-las estimulado a cozinhar mais e a consumir mais refeições dentro de casa. Além disso, uma eventual preocupação em melhorar a alimentação e, conseqüentemente, as defesas imunológicas do organismo, podem ser consideradas.”

Além disso, o estudo NutriNet verificou uma estabilidade no consumo de marcadores de alimentação não saudável (alimentos ultraprocessados), entretanto, como o estudo ainda está em vigência, há uma preocupação quanto ao aumento do consumo de tais alimentos. Essa estabilidade no consumo de uma alimentação não saudável pode ser devido às diferentes composições sociodemográficas das populações analisadas e por ser um estudo com uma amostra maior, que abrangeu todo o território brasileiro. No presente estudo, o qual foi especificamente voltado para a região Norte Fluminense do Estado do Rio de Janeiro, os resultados se mostraram semelhantes ao NutriNet, especialmente no tocante à redução do consumo de alimentos ultraprocessados, considerados marcadores de alimentação não saudável (MARTINEZ, S.E et al., 2020).

Além disso, outras semelhanças entre as duas pesquisas se destacam, como uma maior prevalência do sexo feminino, e a faixa etária predominante de adultos. No NutriNet, grande parte da amostra era da região sudeste, representando 61,2% do total, e apresentava um alto grau de escolaridade, que mais uma vez se mostrou similar ao presente estudo (MARTINEZ, et al., 2020).

Vale ressaltar que a presente pesquisa foi realizada em uma amostra menor e específica de uma região; além disso, a amostra estava majoritariamente concentrada na cidade de Campos dos Goytacazes, um município economicamente desenvolvido, o que pode justificar o aumento no consumo de alimentos considerados saudáveis (hortaliças, verduras, frutas). No entanto, há a possibilidade de um crescimento no consumo de alimentos não saudáveis (alimentos prontos, lanches de rua, salgadinhos) por conta das mudanças ocorridas durante a pandemia e que afetam os hábitos alimentares, como por exemplo, o aumento no preço de alguns alimentos considerados básicos, como arroz e feijão, além do fim do auxílio emergencial que pode afetar diretamente as escolhas alimentares.

Com isso, existe uma preocupação em relação ao consumo em excesso desses alimentos, que pode elevar o risco de condições como a adiposidade, obesidade, hipertensão e diabetes, cuja presença aumenta a gravidade e a

letalidade da Covid-19. Além disso, as escolhas alimentares da população podem variar conforme indicadores socioeconômicos, assim sendo, os menos favorecidos podem ter escolhas menos saudáveis (MARTINEZ, S.E et al., 2020).

Um artigo de revisão que incluiu trabalhos publicados entre novembro de 2019 e abril de 2020 sobre a associação da obesidade com o agravamento da Covid-19 sinalizou uma piora do quadro de pacientes obesos que foram infectados pelo vírus e uma associação da obesidade aos casos mais graves da doença. Os autores concluíram que existe sim essa relação comum entre os pacientes internados e uma maior gravidade, e que há necessidade de compreender melhor os mecanismos fisiopatológicos que podem ser a chave dessa correlação. Por isso, é importante que intervenções terapêuticas estimulem alimentação e vida saudável para diminuir os possíveis riscos da obesidade (MOREIRA, et al. 2020).

Diferentemente do observado no NutriNet e na presente pesquisa, um estudo também iniciado em 2020 pela Fundação Oswaldo Cruz, que trata a respeito das mudanças do comportamento alimentar durante a pandemia da Covid-19 no Brasil, publicou alguns resultados preliminares. Esses resultados são alarmantes, pois retrataram piora da qualidade alimentar durante a pandemia, visto que os indicadores alimentares do estudo, entre eles o consumo de chocolates/doces e alimentos não saudáveis, apresentaram aumento durante esse período e houve diminuição do consumo de frutas, verduras e legumes (Convid, 2020).

Apesar de destoar de alguns resultados da pesquisa da Fiocruz, é possível observar concordância em relação ao “aumento do consumo de doces e chocolates durante a pandemia”. Vale destacar, mais uma vez, que é necessário analisar esses resultados a fim de um cuidado mais expressivo com a população, haja visto os problemas gerados pelo alto consumo de alimentos não saudáveis e baixo consumo de alimentos saudáveis (Convid, 2020).

Outro ponto importante a ser abordado sobre os resultados do presente estudo é em relação às práticas alimentares. Uma dessas práticas que teve um aumento de adeptos é a utilização de lista de compras. Essa conduta é muito benéfica, uma vez que a pessoa com esse hábito tende a controlar melhor suas emoções e seus impulsos de compra, tendo como consequência a diminuição do

consumo de alimentos não saudáveis e o aumento do consumo de alimentos saudáveis.

Outra prática que, segundo este estudo, aumentou o número de adeptos devido ao isolamento social foi o ato de cozinhar. Na pandemia, com o fechamento de restaurantes e self-services, essa prática, que antes era dificultada pela “falta de tempo”, passou a ser mais comum. Esse novo hábito proporciona muitos benefícios, como: promoção de uma alimentação mais saudável, valorização da comida e da tradição, independência, autoconfiança, tempo com a família, além da troca de experiências e ideias; ou seja, é um hábito adquirido que deve ser estimulado mesmo pós-pandemia.

O Guia Alimentar para a População Brasileira ressaltou que o hábito de cozinhar vem perdendo espaço ao longo dos anos, uma vez que é um processo que passa de geração em geração e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos (BRASIL, 2014).

As razões para isso são complexas e envolvem a desvalorização do ato de preparar, combinar e cozinhar alimentos como prática cultural e social, a multiplicação das tarefas cotidianas e a incorporação da mulher no mercado formal de trabalho, além da oferta massiva e da publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados. As propagandas desses alimentos muitas vezes sugerem que sua fabricação reproduz exatamente os ingredientes e os passos das preparações culinárias, o que não é verdade. Segundo essas propagandas, preparar alimentos em casa seria uma perda de tempo, que poderia ser usado em outras atividades mais “produtivas. (BRASIL, 2014, p. 112)

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa contava com um questionário online, o que foi um determinante na hora de selecionar os indivíduos, visto que nos dias atuais, apesar de ser comum o acesso à internet, existe um público que não está tão inserido ao meio digital, como os indivíduos mais velhos, que tem uma dificuldade maior na hora de mexer no celular. Isso pode explicar a baixa adesão dos idosos na presente pesquisa.

A pesquisa tinha uma parceria com a Coordenação do Programa Saúde na Escola (PSE) do município de Campos dos Goytacazes, isso pode ter influenciado o número de candidatos que responderam o questionário ser majoritariamente desse município. Por fim, o questionário contava com respostas discursivas e objetivas, o que pode ser um determinante devido ao grau de escolaridade de cada indivíduo para escrever as respostas.



## 8. CONCLUSÃO

Os resultados obtidos neste estudo mostram uma melhoria da qualidade alimentar da população Norte Fluminense, em que observou-se predominância de escolhas mais saudáveis nas refeições. Porém, é relevante continuar atento aos hábitos alimentares da população em tempos de pandemia, tendo em vista as mudanças que ocorrem e afetam essas práticas, além da diferença de resultados do presente estudo quando comparado com outros que abordam o mesmo tema, no entanto com uma amostra maior e diferenças sociodemográficas.

Vale destacar que é importante manter uma alimentação saudável afim de reforçar o sistema imunológico, além de evitar uma possível obesidade, considerando que esses fatores podem contribuir para uma piora no quadro da COVID 19. Outro ponto que deve permanecer em execução, é a prática culinária, pois diversos benefícios rodeiam esse ato.

Por fim, vale ressaltar a importância das políticas públicas para a população nesse momento, tendo em vista a busca por um país que luta pelo direito humano a uma alimentação segura e adequada. Sendo assim, é importante pensar na continuação do auxílio emergencial ou ate uma nova medida afim de evitar uma insegurança alimentar e/ou nutricional.

## 9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, E.S. de et al. **Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história.** Saude soc., São Paulo, v. 10, n. 2, p. 3-14, Dec. 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902001000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902001000200002&lng=en&nrm=iso)>. Acessado em: 24 de out. 2020.

**ALPINO, T.M.A. et al. COVID-19 e (in)segurança alimentar e nutricional: ações do Governo Federal brasileiro na pandemia frente aos desmontes orçamentários e institucionais.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 8, e00161320, 2020 .

BELASCO, A.G.S.; FONSECA, C.D. **Coronavírus 2020.** Rev Bras Enferm, v.73, n.2, 2020.

BORGES, C. A. et al . **Quanto custa para as famílias de baixa renda obterem uma dieta saudável no Brasil?.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro , v. 31, n. 1, p. 137-148, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus: sobre a doença.** Disponível em: <http://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#transmissao>. 2020. Acessado em: 12 de out de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 210p.

Convid. Pesquisa de Comportamentos. Disponível em: <https://convid.fiocruz.br/index.php?pag=principaladolescentes>. Acessado em: 01 de nov de 2020.

Estudo da USP mostra melhora no consumo de alimentos saudáveis. Amafresp, 2020. Disponível em: <https://www.amafresp.org.br/noticias/estudo-usp-consumo-de-alimentos-saudaveis-covid19/>

FREITAS, A.R.R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M.R. **Análise da gravidade da pandemia de Covid-19**. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 29, n. 2, 2020.

FIOCRUZ. Portal Fiocruz. COVID-19. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/qual-origem-desse-novo-coronavirus>. Acessado em: 20 de set de 2020.

FERNANDES, L.; ORTEGA, F. **A Atenção Primária no Rio de Janeiro em tempos de Covid-19**. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 30, n. 3, 2020.

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil** / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 120p.

LANA, RM et al. **Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva**. Cadernos de Saúde Pública [online]. v. 36, n. 3, e00019620. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00019620>>. Acessado em: 27 de out. 2020.

LIMA, CMO. **Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19)**. Radiol Bras, São Paulo, v. 53, n. 2, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Painel COVID-19. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acessado em: 22 de out de 2020.

MOREIRA, S.G.; REIS, L.B.S.M.; FREIRE, P.B. **Obesidade e agravamento da COVID 19 – Artigo de revisão**. Health Residencies Journal, v.1, n.6, p. 1-8, 2020.

MARTINEZ, S.E et al. **Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19**. Rev Saude Publica, v.54, n.91, 2020.

PASSOS, E.A.A.B.; BARBOSA, S.N.D.S. **Saúde em Macaé: cenário pré e pós crise e seus determinantes para a sociedade**. In: Silva; Carvalho. Macaé, do Caos ao conhecimento: olhares acadêmicos sobre o cenário de crise econômica. Macaé: Prefeitura Municipal de Macaé, 2019.

PEREIRA, M.D. et al. **The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review**. Research, Society and Development, v.9, n.7, 2020.

## Anexo I



UFRJ - UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
- CAMPUS MACAÉ



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Análise da Situação Alimentar da População Norte-Fluminense durante a Pandemia da COVID-19

**Pesquisador:** Natara Sperandio

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 36962120.4.0000.5689

**Instituição Proponente:** Universidade Federal do Rio de Janeiro Campus Macaé

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 4.401.237

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se da apresentação do protocolo de pesquisa Análise da Situação Alimentar da População Norte-Fluminense durante a Pandemia da COVID-19

#### Objetivo da Pesquisa:

**Objetivo Primário:** Analisar os impactos da pandemia pela Covid-19 nos hábitos alimentares da população Norte-Fluminense.

**Objetivo Secundário:** - Descrever o perfil socioeconômico da amostra; -Avaliar se houve aumento do consumo de alimentos não saudáveis durante a pandemia; -Descrever os principais hábitos alimentares durante a pandemia; -Estimar a associação entre a situação socioeconômica e os principais impactos causados pela pandemia na alimentação da população avaliada.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

**Riscos:** A pesquisadora descreve o projeto da seguinte forma: "risco em participar será mínimo, relacionado apenas ao possível desconforto em responder o questionário".

**Benefícios:** Os benefícios estão envolvidos com a contribuição científica para a construção de estratégias de reconhecimento dos impactos que a COVID-19 trouxe para os hábitos alimentares da população.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é relevante pois avaliará os impactos que a pandemia pela COVID-19 está tendo nos

Endereço: Av. Aluizio da Silva Gomes, 50 - Prédio FUNEMAC 2o. andar - Sala do CEP UFRJ-Macaé  
Bairro: Novo Cavaleiros CEP: 27.930-560  
UF: RJ Município: MACAÉ  
Telefone: (22)2141-4008 E-mail: cepufjmacae@gmail.com

## Anexo II

### QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

#### **Situação Alimentar na região Norte-fluminense no Contexto da Pandemia de COVID-19**

Esse questionário tem o intuito de analisar os impactos da pandemia pela Covid-19 nos hábitos alimentares da população Norte-Fluminense. Sua participação é muito importante para que possamos identificar as principais mudanças de hábitos alimentares vivenciadas no momento atual. Os dados são sigilosos e serão usados para traçar estratégias para enfrentamento da situação observada e para fins de pesquisa científica. Sua participação é voluntária e se efetivará a partir da resposta ao questionário a seguir. Se depois de consentir em participar, você desistir de continuar participando, terá o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. Você não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. O risco em participar será mínimo, relacionado apenas ao possível desconforto em responder o questionário e os benefícios estão envolvidos com a contribuição científica para a construção de estratégias de reconhecimento dos impactos que a COVID-19 trouxe para os hábitos alimentares da população.

O questionário deve ser respondido somente por maiores de 18 anos e residentes dos municípios da região Norte-Fluminense ([Quissamã](#), [Macaé](#), [Conceição de Macabu](#), [Carapebus](#), [São João da Barra](#), [São Francisco de Itabapoana](#), [São Fidélis](#), [Campos dos Goytacazes](#) e [Cardoso Moreira](#)). Nos ajude a divulgá-lo junto a seus conhecidos.

Havendo necessidade, entre em contato conosco pelo e-mail: [nesane.net@gmail.com](mailto:nesane.net@gmail.com).

Li o termo de consentimento livre e esclarecido na descrição e:

Li e CONCORDO em participar da pesquisa

Li e NÃO concordo em participar da pesquisa

**Dados pessoais:**

1.Sexo

Feminino  Masculino  Prefere não informar

2.Idade em anos completos \_\_\_\_\_

3.Cor/Raça/Etnia

Branca  Preta  Parda  Amarela  Indígena  Prefere não informar

4.Estado civil

Solteiro(a)  Casado(a) ou em coabitação  Divorciado(a)  Viúvo(a)  Prefere não informar

**Moradia/Trabalho/Socioeconômico**

1.Município \_\_\_\_\_

2. Situação do seu domicílio

( ) Urbano ( ) Rural

3.Escolaridade

( ) analfabeto ( ) ensino fundamental incompleto ( ) ensino fundamental completo  
( ) ensino médio incompleto ( ) ensino médio completo ( ) ensino superior  
incompleto ( ) ensino superior completo ( ) pós graduação incompleto ( ) pós  
graduação completo

4.Qual a sua situação profissional **anterior** a pandemia:

Servidor público ( ) Profissional autônomo ( ) Contrato/prestador de  
serviço/terceirizado ( ) desempregado ( ) Outros \_\_\_\_\_

5.Qual a sua situação profissional desde o **início** da pandemia:

Sou servidor público ( ) Profissional autônomo ( ) Contrato/prestador de  
serviço/terceirizado ( ) desempregado ( ) Outros \_\_\_\_\_

6.Onde você trabalha?

( ) Secretaria de educação ( ) Secretaria de Saúde ( ) Escola ( ) Serviço de Saúde  
( ) Assistência Social ( ) Outros \_\_\_\_\_

Qual a sua profissão? \_\_\_\_\_



7. Além de você, neste momento, mais quantas pessoas residem com você?

\_\_\_\_\_

8. Quem são as pessoas que, antes da pandemia, residiam com você? (pode marcar mais de uma opção)

Moro sozinho  Pais  Cônjuge  Filhos  Amigos

9. Quem são as pessoas que, neste momento, residem com você? (pode marcar mais de uma opção)

Moro sozinho  Pais  Cônjuge  Filhos  Amigos

10. Você está tendo alguma dificuldade financeira para comprar alimentos?

Sim  Não

**Percepção pessoal acerca da alimentação no contexto de pandemia:**

1. Neste contexto de pandemia, seus hábitos alimentares:

Melhoraram

Pioraram

Não se modificaram

2. Você tem adotado alguma(s) da(s) estratégia(s) abaixo para planejamento da alimentação?

2.1 Uso de lista de compras ( ) Sim ( ) Não

2.2 Elaboração de cardápio ( ) Sim ( ) Não

2.3 Observação da data de validade dos alimentos ( ) Sim ( ) Não

2.4 Buscado receitas de preparações diferentes na internet ou outros meios ( ) Sim  
( ) Não

2.5 Buscado mais serviços de entregas de alimentos de mercados/mercearias/hortifruti? ( ) Sim ( ) Não

3. Durante o isolamento social você tem cozinhado com mais frequência?

( ) Sim ( ) Não

4. Quais itens você alterou o consumo durante o isolamento social?

4.1 Leite e derivados ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.2 Feijão ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.3 Frutas ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.4 Suco natural da fruta ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.5 Carnes ou peixes ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.6 Legumes e verduras ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.7 Água ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.8 Refrigerante / guaraná natural/ suco e mate industrializados (caixinha, em pó, garrafa ou lata)

( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.9 Arroz e macarrão ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.10 Pães ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.11 Biscoitos ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.12 Doces e sobremesas ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.13 Lanches de rua (salgadinhos, pizza, sanduíches) ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.14 Refeições prontas (tipo marmitex ou delivery) ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.15 Alimentos prontos para consumo (lasanha, nuggets congelados)

( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.16 Café ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

4.17 Bebida alcoólica ( ) aumentou ( ) reduziu ( ) não mudou

5. O (A) Sr. (a) tem se sentido mais ansioso(a)?

a) Sim

b) Não

6. Se sim, isso influenciou seu consumo alimentar?

a) Não influenciou meu consumo

b) Sim, fez meu consumo aumentar

c) Sim, fez meu consumo reduzir

7. Em média, com que frequência o (a) Sr. (a) está fazendo as seguintes refeições:

**7.1 Café da manhã**

( ) Todos os dias ( ) 5-6 vezes/semana ( ) 3-4 vezes/semana ( ) 1-2 vezes/semana ( ) Nunca

**7.2 Lanche da manhã**

( ) Todos os dias ( ) 5-6 vezes/semana ( ) 3-4 vezes/semana ( ) 1-2 vezes/semana ( ) Nunca

**7.3 Almoço**

( ) Todos os dias ( ) 5-6 vezes/semana ( ) 3-4 vezes/semana ( ) 1-2 vezes/semana ( ) Nunca

**7.4 Lanche da tarde**

( ) Todos os dias ( ) 5-6 vezes/semana ( ) 3-4 vezes/semana ( ) 1-2 vezes/semana ( ) Nunca

**7.5 Jantar**

( ) Todos os dias ( ) 5-6 vezes/semana ( ) 3-4 vezes/semana ( ) 1-2 vezes/semana ( ) Nunca

**7.6 Lanche da noite**

( ) Todos os dias ( ) 5-6 vezes/semana ( ) 3-4 vezes/semana ( ) 1-2 vezes/semana ( ) Nunca

8. Ao comprar seus alimentos você está dando preferência para aqueles que são de produção local e mercearias do bairro?

( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Muitas vezes ( ) Sempre

9. Você passou a fazer refeições sentado(a) à mesa?



Se sim, qual? \_\_\_\_\_

16. O(A) Sr. (a) sabe se no seu município ou no seu bairro está sendo feita alguma ação para ajudar os produtores ou agricultores locais?

( ) Sim ( ) Desconheço ( ) Não está sendo feita ações

Se sim, qual? \_\_\_\_\_