



Artigo original

Alterações no estilo de vida de nutricionistas decorrentes do isolamento social durante a pandemia

Changes in the lifestyle of nutritionists arising from social isolation during the pandemic

Alice Marques Alves¹ , Miguel Angelo Mendes da Silva¹ , Wanessa Casteluber Lopes²  e Lucinéia de Pinho^{1,3} .

¹ Faculdades de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI), Montes Claros-MG, Brasil.

² Universidade Federal dos Vales de Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Diamantina-MG, Brasil.

³ Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros-MG, Brasil.

Resumo

Objetivo: analisar as alterações no estilo de vida dos profissionais nutricionistas durante a pandemia do Coronavírus (Covid-19). **Materiais e Métodos:** trata-se de um estudo transversal quantitativo realizado por intermédio de um questionário via plataforma do *Google forms* com perguntas relacionadas à alimentação, atividade física, peso corporal, ingestão de álcool, uso de tabaco e sintomas de ansiedade ou depressão. **Resultados:** foram respondidos 101 formulários, sendo 90,1% dos participantes do sexo feminino e 53,0% tinham idade entre 20 e 30 anos, 11,9% perderam o trabalho e 29,7% conseguiram nova oportunidade durante a pandemia; apenas 11,9% assumiram ter cumprido rigorosamente o distanciamento social, 44,6% relataram ganho de peso e 6,9% aumentaram o consumo de bebida alcoólica. Somente 1,0% começou a fumar. O tempo livre foi destinado a assistir a filmes e séries (23,8%), uso de computadores e/ou celulares (20,8%), fazer atividade física (14,9%) e ler (9,9%). **Conclusão:** a preocupação em manter uma boa alimentação, com hábitos saudáveis, sem o consumo de álcool ou fumo, foi mantida durante a pandemia. **Palavras-chave:** Ciência da Nutrição. COVID-19. Comportamento alimentar. Distanciamento Social.

Abstract

Objective: to analyze changes in the lifestyle of nutritionists during the Coronavirus (COVID-19) pandemic. **Materials and Methods:** this is a quantitative cross-sectional study carried out through a questionnaire via the Google forms platform with questions related to food, physical activity, body weight, alcohol intake, tobacco use and symptoms of anxiety or depression. **Results:** 101 forms were answered, 90.1% of the participants were female and 53.0% were aged between 20-30 years, 11.9% lost their jobs and 29.7% got a new opportunity during the pandemic, only 11.9% assumed they had strictly complied with social distancing, 44.6% reported weight gain and 6.9% increased their alcohol consumption and only 1.0% started smoking. Free time was spent watching movies and series (23.8%), using computers and/or cell phones (20.8%), doing physical activity (14.9%) and reading (9.9%). **Conclusion:** the concern to maintain a good diet, with healthy habits, without the consumption of alcohol or tobacco was maintained during the pandemic. **Keywords:** Nutrition Science. COVID-19. Feeding behavior. Social distancing.

Autor correspondente: Miguel Angelo Mendes da Silva | miguelsilva.nutri@outlook.com

Recebido em: 19|05|2022. **Aprovado em:** 17|08|2022.

Como citar este artigo: Alves AM, Silva MAM, Lopes WC, Pinho L. Changes in the lifestyle of nutritionists arising from social isolation during the pandemic. Bionorte. 2022 July-dec;11(2):245-54.

<https://doi.org/10.47822/bn.v11i2.232>



Introdução

Em novembro de 2019, um novo vírus (SARS-CoV-2), responsável por afetar o sistema respiratório, surgiu na cidade de Wuhan, na China, provocando inúmeros casos confirmados de contaminação e óbitos. Em virtude da velocidade e severidade com que o vírus espalhou-se, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou, no início de 2020, estado de pandemia. O vírus, classificado com alto nível de transmissibilidade, possui um período de incubação de 14 dias, durante os quais, os sintomas da patologia inicialmente são: tosse, fadiga, febre, dores corporais, dispneia e diarreia¹.

Com a inexistência de um tratamento específico, foram decretados protocolos em virtude da pandemia desse vírus no Brasil. O país contabilizou 22.204.941 casos e 617.395 óbitos por COVID-19 do início da pandemia até dezembro de 2021¹. Tendo em vista a redução do contágio, as medidas de contenção da doença adotadas foram: utilização de máscaras faciais, uso de álcool para a higienização das mãos e objetos compartilhados, o isolamento social, em que a população é instruída a ficar em casa e o *lockdown*, que é o isolamento obrigatório, deliberado por entidades governamentais¹.

Estudos científicos recentes sugerem que pessoas obesas são mais propensas às formas graves de COVID-19, além de terem maior probabilidade de necessitar de ventilação mecânica e, documenta-se, nesse público, maiores taxas de mortalidade pela doença². Condições relacionadas à gestação, idade avançada e doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, tabagismo, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), dentre outras, são fatores de risco para possíveis complicações de COVID-19³.

A atenção profissional é fundamental para esse período de pandemia em que os profissionais estão susceptíveis à contaminação pela doença e a problemas advindos da sobrecarga psicológica. Tal fato pode desencadear hábitos que são prejudiciais ao organismo, como tabagismo, ingestão de álcool, falta de prática de atividades físicas, dentre outras ações que interferem de forma negativa na saúde⁴.

Como forma de auxiliar nessa questão, têm-se as recomendações de apoio e orientação para os profissionais de saúde que estão na linha de frente do combate à pandemia. Reconhecer e valorizar esses profissionais é fundamental para que consigam enfrentar a tarefa para a qual foram destinados a se empenhar cotidianamente. E a área da nutrição deve ser reconhecida como as demais atuantes na pandemia, pois, mesmo que os médicos e os enfermeiros sejam os profissionais

considerados como mais influentes na pandemia, deve haver também projetos relacionados às outras áreas que trabalham na prevenção e tratamento de COVID-19⁴.

Dentro dessa lógica, os Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas (CFN e CRN) estabeleceram as recomendações para a atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante a pandemia de COVID-19. As recomendações apresentadas têm como objetivo proteger a saúde dos profissionais da região e da população em geral, criar condições de trabalho para os envolvidos em atividades essenciais ao combate à pandemia, contribuir com as medidas de segurança estabelecidas pelas autoridades sanitárias e proporcionar excelente nutrição e serviços dietéticos⁵.

Em função desse contexto, buscou-se, através deste estudo, analisar as alterações no estilo de vida dos profissionais nutricionistas durante a pandemia de COVID-19 estabelecendo a relação entre isolamento social, estilo de vida, hábitos de alimentação e atividade física e prevalência dos vícios relacionados ao álcool e ao tabaco.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, de análise quantitativa, realizado através do envio de um questionário digital direcionado a nutricionistas selecionados de forma simples e aleatória. Nesse estudo realizado em 2021, adotou-se uma amostra por conveniência dos Nutricionistas bacharelados de Minas Gerais e também dos inscritos no Conselho Regional de Nutrição do Estado, a partir do cálculo amostral de 101 indivíduos, com margem de erro de 5% e nível de confiança de 95%. Os critérios de inclusão adotados consideraram os profissionais com bacharelado e atuação em Nutrição que aceitaram participar da pesquisa de forma voluntária, preenchendo, devidamente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Após validação e aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa, foi realizada a coleta de dados, através de questionário eletrônico adaptado do modelo do observatório COVID-19⁶, realizado de forma anônima por plataforma digital do *Google Forms*, com questões distribuídas em nove seções: identificação; condições de trabalho e saúde; estilo de vida; escala do Medo de COVID-19; uso de suplementos vitamínicos; saúde mental, qualidade de vida e comportamento alimentar.

O questionário foi divulgado como carta convite através de redes sociais como o *Instagram*, *Whatsapp* e correios eletrônicos, por exemplo, *Microsoft Outlook* e *Google Gmail*.

Os dados coletados foram computados e lançados em uma planilha do *Microsoft Excel*® 2007 e transportados para o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), para a geração de gráficos e obtenção de resultados.

Cuidados éticos

Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa (CEP) da Associação Educativa do Brasil (SOEBRAS) pelo parecer substanciado do CEP n. 4.899.853, respeitando os preceitos éticos, de acordo com o Conselho Nacional de Saúde⁷.

Resultados

Participaram deste estudo 101 indivíduos. Na identificação dos profissionais de nutrição que responderam ao formulário, 90,1% (n=91) eram do sexo feminino; 53,5% (n=54) tinham entre 20 e 30 anos de idade, 35,6% (n=36) entre 31 e 40 e 10,9% (n=11) acima de 41 anos; 96,0% (n=97) eram inscritos no CRN e 62,0% (n=63) concluíram o curso superior entre os anos de 2015 a 2021; 27,7% (n=28) possuíam apenas a graduação, 56,4% (n=57) pós-graduação, 11,9% (n=12) mestrado e 4,0% (n=4) doutorado. Quanto à cor da pele, 45,5% (n=46) se consideram brancos, 42,6% (n=43) pardos, 6,9% pretos (n=7) e 5,0% (n=5) se identificaram como da cor amarela ou indígena. Quanto à renda familiar, 59,4% (n=60) estão na faixa de 1 a 4 salários mínimos e 40,6% (n=41) de 5 a 10 salários mínimos.

Do total de participantes, 90,1% (n=91) estavam atuando na área e, destes, 56,4% (n=57) atuavam na nutrição clínica, sendo que 16,8% (n=17) atuavam há menos de um ano, 40,6% (n=41) de 1 a 5 anos, 16,8% (n=17) de 6 a 10, 17,8% (n=18) de 11 a 15 e 4,0% (n=5) mais de 16 anos de trabalho.

Dos profissionais que atuavam na área, 15,8% (n=16) tinham carga horária de 2 a 5 horas semanais, 50,5% (n=51) trabalhavam de 6 a 10 horas, 30,7% (n=31) mais de 10 horas e 3,0% (n=4) tinham carga horária indefinida porque trabalhavam sob demanda. Em torno de 24,8% (n=25) desses profissionais atuaram diretamente na linha de frente da pandemia. Sobre os impactos da pandemia na vida profissional, 11,9% (n=12) perderam o trabalho e 29,7% (n=30) conseguiram nova oportunidade conforme exposto na Tabela 1.

**Tabela 1** – Pandemia e o vínculo empregatício do profissional de Nutrição. Minas Gerais, Brasil, 2021. (n=101).

Vínculo profissional	n	%
Não houve mudanças no vínculo de trabalho durante o período da pandemia	48	47,5
Conseguiu nova oportunidade de trabalho durante o período da pandemia	30	29,7
Perdeu o trabalho durante o período da pandemia	12	11,9
Mudou de trabalho durante o período da pandemia	11	10,9

Dentre os profissionais participantes do estudo, 39,6% (n=40) relataram que tiveram a renda familiar ligeiramente diminuída, já para 13,9% (n=14) diminuiu muito. Em relação à jornada de trabalho, 31,7% (n=32) tiveram a redução de renda e 25,7% (n=26) aumentada. Situação que contribuiu para que a satisfação com o trabalho caísse 11,0% (n=12) e a insatisfação crescesse 13,9% (n=14).

Sobre o estilo de vida adotado na pandemia, os entrevistados foram questionados sobre a restrição do contato com as pessoas e, conforme Tabela 2, apenas 11,9% (n=12) assumiram ter cumprido rigorosamente o distanciamento social.

Tabela 2 – Restrição do contato dos nutricionistas com as pessoas durante a pandemia da COVID-19. Minas Gerais, Brasil, 2021 (n=101).

Tipo de restrição	n	%
Fiquei em casa na maior parte dos dias saindo para casa de familiares próximos, compras em supermercado e farmácia	50	49,5
Procurei tomar cuidados, ficar à distância das pessoas, reduzir um pouco o contato com amigos, não visitar idosos, mas continuei saindo.	35	34,6
Fiquei rigorosamente em casa, saindo só por necessidade de atendimento à saúde	12	11,9
Não fiz nada, levei uma vida normal	02	2,0
Somente passei a trabalhar de maneira on-line, mas segui normalmente com outras atividades	02	2,0

O tempo livre foi destinado a assistir a filmes e séries (23,8%; n=24), uso de computadores e/ou celulares (20,8%; n=21), fazer atividade física (14,9; n=15) e ler (9,9%; n=10). Cerca de 46,5% (n=47) declararam se sentir isolados e/ou sozinhos, às vezes. Conforme a Tabela 3, quanto à



frequência da prática de exercícios, 25,7% (n=26) responderam frequentemente e 20,8% (n=21), sempre.

Tabela 3 – Frequência de práticas de exercícios físicos dos nutricionistas no período de pandemia da COVID-19. Minas Gerais, Brasil, 2021 (n=101).

Variáveis	n	%
Nunca se exercita	02	2,0
Raramente se exercita	14	13,9
Às vezes se exercita	24	23,9
Frequentemente	26	25,7
Quase sempre se exercita	14	13,9
Sempre se exercita	21	20,8

Ao avaliarem sua saúde, 65,3% (n=66) consideraram boa, 17,8% (n=18) moderada e 16,8% (n=17) excelente. Manifestaram que, mesmo durante a pandemia, mantiveram uma alimentação saudável, conforme apresentado na Tabela 4, consumindo, por mais de cinco dias na semana, legumes e verduras (73,3%; n=74); frutas (62,4%; n=63); feijão (63,4%; n=64); sem consumir embutidos (30,7%; n=31), pizza, lasanha ou outro prato pronto congelado (59,4%; n=69) e sem comer salgadinhos “de pacote” (75,2%; n=76).

Tabela 4 – Hábitos alimentares dos nutricionistas no período de pandemia da COVID-19. Minas Gerais, Brasil, 2021 (n=101).

	Não consumia		1 dia ou menos		2 a 4 dias		5 dias ou mais	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Vegetais	0	0	0	0	27	26,7	74	73,3
Frutas	01	1,0	02	2,0	35	34,7	63	62,4
Feijão	05	5,0	06	5,9	26	25,7	64	63,4
Presunto, salame, mortadela, linguiça ou hambúrguer	31	30,7	61	60,4	08	7,9	01	1,0
Pizza, lasanha ou outro prato congelado	60	59,4	38	37,6	02	2,0	01	1,0
Salgadinhos “de pacote”	76	75,21	22	21,8	02	2,0	01	1,0

Os entrevistados relataram que a pandemia contribuiu para piorar a tensão e a preocupação (52,5%; n=53), a perda de interesse pelas mesmas coisas de antes (46,5%; n=47), aumentar a sensação de medo (57,4%; n=58) e de pânico (34,7%; n=35), diminuir a alegria (22,8%; n=23). Porém, esses aspectos não provocaram grandes alterações quanto ao uso de bebida alcoólica e

consumo de tabaco. Neste estudo, 6,9% (n=7) aumentaram o consumo de bebida alcoólica; 5,9% (n=6) passaram a consumir álcool durante a pandemia e apenas 1,0% (n=1) começou a fumar. Quanto ao peso corporal, 44,6% (n=45) relataram ganho de peso durante a pandemia. Sobre as mudanças no estado de saúde provocadas pela pandemia, 50,5% (n=51) relataram que piorou um pouco, 37,7% (n=38) ficou igual, 6,9% (n=7) piorou muito e 5,9% (n=6) melhorou.

Discussão

Neste estudo, observou-se que os profissionais tiveram mudanças no seu ambiente de trabalho, vínculo empregatício, renda financeira e comportamento social durante a pandemia. Ainda são poucos os estudos que abordam o efeito do isolamento social gerado pela pandemia no estilo de vida e saúde alimentar dos profissionais nutricionistas. Os profissionais da saúde, por estarem ligados à recepção e ao tratamento de casos de COVID-19, estão apresentando complicações de saúde e alterações do estado emocional, como estresse, cansaço mental, físico e desespero⁸.

No Brasil, a pesquisa virtual de saúde “ConVid”⁹, que contou com 45.161 participantes, realizada com pessoas com idade de 18 anos ou mais, constatou que 30,1% dos participantes atendiam à recomendação de atividade física moderada à vigorosa (exercida ou praticava esportes) antes da pandemia, durante a pandemia esse percentual caiu para 12%⁹. A pouca adesão dos profissionais de nutrição às recomendações para a prática de atividade física pode ser percebida na ocupação do tempo livre que foi destinado, na sua maioria, a assistir a filmes e séries e usar computadores e/ou celulares como forma de lazer. Poucos destinaram esse tempo para fazer atividade física.

Em estudo nacional realizado por Malta, sobre alterações apresentadas nos estilos de vida quanto à alimentação, consumo de tabaco, bebidas alcoólicas e prática de atividade física, no período de restrição social para a prevenção e controle da pandemia de COVID-19 foi demonstrado o aumento do consumo de álcool e tabaco¹⁰. Assim, tal aumento pode estar relacionado aos fatores estressantes da pandemia, como tristeza e ansiedade, medo do futuro, insegurança no trabalho e risco de morte¹⁰.

É notável que a pandemia de COVID-19 trouxe consigo várias alterações no comportamento e estilo de vida das pessoas quando o isolamento social acabou se refletindo em hábitos alimentares inadequados, redução da atividade física, alto índice de consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados e aumento no consumo de álcool e fumo¹¹. Este estudo, no entanto, apontou que, de forma geral, foram poucas as alterações apresentadas pelos profissionais da nutrição quanto à

alimentação saudável e balanceada com o consumo de alimentos *in natura*, prática de exercícios físicos e consumo de álcool e tabaco.

Os profissionais participantes deste estudo, apesar de alegarem a contribuição da pandemia no aumento da tensão, preocupação, sensação de medo e pânico, poucos foram os que aumentaram o consumo ou passaram a consumir bebida alcoólica. Quanto ao consumo de tabaco, apenas uma pessoa começou a fumar.

Quanto ao aumento de peso da população brasileira em função das medidas adotadas para a contenção do vírus, como o distanciamento social e *lockdown*, decretado pelo Estado ou Órgãos Governamentais, em uma pesquisa realizada nacionalmente, 52% relataram ter aumentado de peso durante o isolamento social, com uma média de 6,5 kg a mais de peso⁹. Fato este também relatado por parcela dos nutricionistas que participaram desta pesquisa.

É possível observar que, mesmo num período de intensas mudanças e incertezas, os fatores emocionais daí advindos não impediram de se preocupar com um comportamento alimentar consciente no que se refere ao estilo de vida e à alimentação saudável na esfera profissional, haja vista a importância do cuidado preventivo, relacionado à saúde e à garantia da segurança alimentar brasileira durante e após a pandemia de COVID-19¹⁰.

Os resultados deste estudo mostraram estar de acordo com a recomendação do Guia Alimentar para a população brasileira que estabelece a necessidade de se priorizar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Já em estudos nacionais realizados sobre hábitos alimentares durante a pandemia, concluiu-se que o isolamento social teve grande influência na mudança dos hábitos alimentares dos participantes, com aumento do consumo de bebidas não alcoólicas, *fast food* e produtos ultraprocessados e no aumento no volume da refeição, causando alterações corporais, como ganho de peso^{11,12}.

As limitações impostas pela escolha do questionário online estão relacionadas ao impedimento do auxílio ao participante quanto à incompreensão de alguma pergunta e/ou a impossibilidade do conhecimento das circunstâncias em que o questionário foi respondido. Tais limitações não impossibilitam pontuar que as políticas de saúde ainda carecem da discussão do papel dos profissionais de saúde enquanto equipe multiprofissional em que os nutricionistas, apesar de reconhecerem a importância do seu trabalho para a qualidade de vida dos seus pacientes, ainda se sentem pouco reconhecidos.

Ademais, observa-se que, como a nutrição se tornou um fator essencial na recuperação e no tratamento de muitos pacientes durante a pandemia de COVID-19, os profissionais dessa área

merecem ser alvos de estudos que, além de conhecer os efeitos da pandemia no seu estilo de vida, possam colocá-los em evidência, junto com outros profissionais de saúde.

Conclusão

A pandemia de COVID-19 deixou resultados negativos em várias áreas e, mais severamente, no sistema de saúde afetando os seus profissionais. Pela realidade dos dados obtidos com este estudo, esse cenário trouxe baixo impacto no estilo de vida dos nutricionistas relacionadas à alimentação, à prática de atividade física, à alteração de peso, à ingestão de álcool, ao uso de tabaco e sintomas de ansiedade ou depressão.

Importante salientar a demanda por mais pesquisas e debates sobre as áreas de bem-estar e qualidade de vida no trabalho de profissionais de saúde, bem como uma compreensão clara dos fatores que os influenciaram antes e durante a pandemia do SARS-CoV-2; estudos que possam levar à busca de novas estratégias para melhorar as condições dos profissionais de saúde em hospitais e clínicas. No caso dos nutricionistas, é preciso, ainda que os diferentes setores reconheçam a relevância desse grupo profissional para a saúde pública do país.

Contribuição dos autores

Todos os autores aprovaram a versão final do manuscrito e se declararam responsáveis por todos os aspectos do trabalho, inclusive garantindo sua exatidão e integridade.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Referências

1. Ministério da Saúde (Brasil). Painel de casos de doença pelo coronavírus (Covid-19) no Brasil [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2021 Sep 30 [cited 2021 Nov 5]. Available from: <https://covid.saude.gov.br/> .
2. Silva GMD, Pesce GB, Martins DC, Carreira L, Fernandes CAM, Jacques AE. Obesidade como fator agravante de Covid-19 em adultos hospitalizados: revisão integrativa. Acta Paul Enferm. 2021;34:eAPE02321. Available from: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR02321>
3. Ministério da Saúde (Brasil). Portaria nº 356, de 11 de março de 2020. Dispõe sobre a regulamentação e operacionalização do disposto na Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, que estabelece as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância

- internacional decorrente do coronavírus (Covid-19). [Internet]. Diário Oficial da União. 2020 mar.12 [cited 2021 Oct 28]. Available from: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>
4. Teixeira CFDS, Soares CM, Souza EA, Lisboa ES, Pinto ICDM, Andrade LRD, *et al.* A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2020 ago-set;25(9):3465-74. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>
 5. Conselho Federal de Nutricionistas. Boas práticas para a atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante a pandemia do novo coronavírus (Covid-19) [Internet]. Brasília: CFN; 2020 Mar 20 [cited 2021 Oct 28]. Available from: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf
 6. Ciudi R. Questionário do observatório Covid-19 [Internet]: Nutritotal Pro; 2020 Aug 06 [cited 2021 Oct 28]. Available from: <https://nutritotal.com.br/pro/material/questionario-do-observatorio-covid-19/>.
 7. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (Brasil). Dispõe que trata de pesquisas em seres humanos. [Internet]. Diário Oficial da União. 2013 jun.14 [cited 2021 Oct 28]. Available from: https://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2013/06_jun_14_publicada_resolucao.html
 8. Meleiro AMAS, Danila AH, Humes EC, Baldassin SP, Silva AG, Oliva-Costa EF. Adoecimento mental dos médicos na pandemia do COVID-19. *Debates em Psiquiatria*. 2020;11:1-20. Available from: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/57>
 9. Szwarcwald CL, Souza Júnior PRBD, Damacena GN, Malta DC, Barros MBDA, Romero DE, *et al.* *ConVid-Pesquisa de Comportamentos* pela Internet durante a pandemia de Covid-19 no Brasil: criação e metodologia de aplicação. *Cad Saúde Pública*. 2021;37(3):e00268320. Available from: <https://www.scielosp.org/article/csp/2021.v37n3/e00268320/>
 10. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado IE, Souza Junior PRB, *et al.* A pandemia da Covid-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol Serv Saúde*. 2020;29(4):e2020407. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>
 11. Souza EB, Vieira BBT. Avaliação do consumo alimentar durante o Covid-19. *JIM - J Invest Méd*. 2020;1(2):32-43. Available from: <https://revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/291>
 12. Castro CVMP, Proença HFS. Comportamento alimentar de nutricionistas durante a pandemia correlacionado com o guia alimentar para a população brasileira [monografia]. Brasília: Faculdade de Ciências da Educação e Saúde; 2021. 22f. Available from: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15368>