

---

**O PAPEL DO NUTRICIONISTA NO COMBATE À COMPULSÃO ALIMENTAR  
EM TEMPOS PANDEMIA DA COVID-19: uma revisão de literatura**

**THE ROLE OF THE NUTRITIONIST IN FIGHTING FOOD COMPULSION IN  
TIME OF THE COVID-19 PANDEMIC: a literature review**

**EL PAPEL DEL NUTRICIONISTA EN LA LUCHA CONTRA LA  
COMPULSIÓN ALIMENTARIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA DEL COVID-19:  
una revisión de la literatura**

Lethicia Lima Silva<sup>1</sup>

Vanessa Lindoso Sodré<sup>2</sup>

Donny Wallesson dos Santos<sup>3</sup>

**RESUMO**

Quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) noticiou a pandemia causada pelo coronavírus diversos países, inclusive o Brasil, declararam estado lockdown. Essa medida preventiva trouxe consequências econômicas, sociais e comportamentais em todo o mundo. Dentro deste contexto de isolamento social e adoção do home office, o estresse desencadeado por conta do trabalho, o medo em contrair a doença, depressão e ansiedade, e acarretados de fake news sobre a COVID- 19, notou-se o exagero no consumo de alimentos ultraprocessados, e em consequência disso o aumento de peso e doenças crônicas, tornando a população mais vulnerável fisicamente e emocionalmente. Diante disso, qual o papel do nutricionista na pandemia do coronavírus? Como inserir este profissional neste cenário? Para a resolução das questões, fez-se o uso de revisão bibliográfica a partir de artigos científicos, livros e publicações do

---

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição. Centro Universitário Dom Bosco (UNDB). lethicialima1995@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduanda em Nutrição. Centro Universitário Dom Bosco (UNDB). vanessasodreoficial@gmail.com.

<sup>3</sup> Doutorando em Políticas Públicas (UFMA). Mestre em Cultura e Sociedade (UFMA). Especialista em Metodologia do Ensino Superior (UFMA). Docente do Centro Universitário Dom Bosco (UNDB). dws87@outlook.com.

Ministério da Saúde, trazendo como base a importância de uma alimentação balanceada e orientações com base científica.

Palavras-chave: alimentos ultraprocessados; medo; depressão; ansiedade; Fake News.

### **ABSTRACT**

When the World Health Organization (WHO) reported the pandemic caused by the coronavirus, several countries, including Brazil, declared a lockdown state. This preventive measure has brought economic, social and behavioral consequences around the world. Within this context of social isolation and adoption of the home office, the stress triggered by work, the fear of contracting the disease, depression and anxiety, and caused by fake news about COVID-19, the exaggeration in the consumption of ultra-processed foods, and as a result, weight gain and chronic diseases, making the population more physically and emotionally vulnerable. Given this, what is the role of the nutritionist in the coronavirus pandemic? How to insert this professional in this scenario? To resolve the issues, a bibliographic review was used from scientific articles, books and publications of the Ministry of Health, based on the importance of a balanced diet and scientifically based guidelines.

Keywords: ultra-processed foods; fear; depression; anxiety; fake news.

### **RESUMEN**

Cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó sobre la pandemia provocada por el coronavirus, varios países, incluido Brasil, declararon el estado de confinamiento. Esta medida preventiva ha traído consecuencias económicas, sociales y de comportamiento en todo el mundo. En este contexto de aislamiento social y adopción del home office, el estrés desencadenado por el trabajo, el miedo a contraer la enfermedad, la depresión y la ansiedad, y provocado por las fake news sobre el COVID-19, la exageración en el consumo de alimentos ultraprocessados, y como consecuencia, aumento de peso y enfermedades crónicas, haciendo a la población más vulnerable física y emocionalmente. Ante

esto, ¿cuál es el papel del nutricionista en la pandemia del coronavirus? ¿Cómo insertar a este profesional en este escenario? Para resolver las cuestiones se utilizó una revisión bibliográfica de artículos científicos, libros y publicaciones del Ministerio de Salud, fundamentada en la importancia de una alimentación balanceada y lineamientos con base científica.

Palabras clave: alimentos ultraprocesados; miedo; depresión; ansiedad; noticias falsas.

## 1 INTRODUÇÃO

Quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) noticiou a pandemia causada pelo coronavírus, diversas medidas preventivas foram adotadas para evitar a propagação da doença, além do uso de máscaras e higienização de alimentos, objetos e o próprio corpo, o isolamento social e o *home office* começaram a fazer parte da rotina da população. A partir disso, também ocorreu declínio nutricional e comportamental na maior parte dos lares.

Pela necessidade, diversos países, inclusive o Brasil, declararam estado *lockdown*. Essa medida preventiva trouxe consequências econômicas, acarretando o fechamento de empresas e milhares de desempregados e com isso acarretou o medo, a depressão e ansiedade em um número considerável da população. Para manter os negócios ativos, os empreendimentos, em especial do ramo alimentício, utilizam grandes estratégias para que possam se manter no mercado. Bem-sucedidos ao influenciar, o consumo da população em redes de fast food tornou-se mais frequente, em consequência disso, ocorreu aumento pessoas com sobrepeso/obesidade e com baixo consumo nutricional.

Com base nesse contexto, o profissional de nutrição possui o desafio de orientar a população, com base científica, a respeito do poder dos alimentos em fortalecer o sistema imunológico para prevenir doenças. Pois, a propagação de falsas informações e dados sobre a “cura” da COVID-19 através da alimentação é constante. Assim, mesmo que haja contaminação, é necessário que as refeições sejam nutritivas, dado que um dos sintomas seja a perda de olfato e paladar, o indivíduo evita comer e com isso, causando a desnutrição e agravando o seu estado de saúde.

Para que o presente artigo atinja seus propósitos, é necessário que se faça uma contextualização acerca das teorias e artigos existentes cujo propósito será o de dar consistência técnico-científica a este trabalho. Nesse sentido, será onceituado sobre as consequências do alto consumo de alimentos ultraprocessados, pois notou-se o aumento do consumo destes produtos devido isolamento; o agravamento do comportamento humano na pandemia do coronavírus, e Propagação de fakenews na pandemia do COVID-19. Onde será colhido informações em artigos acadêmicos, sites informativos e livros sobre os assuntos abordados em questão.

## **2 CONSEQUÊNCIAS DO ALTO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**

A partir da segunda década do século XXI, é perceptível a preocupação mundial para a prática da boa alimentação, pois Gomes e Frinhani (2017) afirmam que a prática da boa alimentação é um direito humano e direito à alimentação, previsto no artigo 6 da Constituição Federal de 1988, tratando-se de um direito a todo e qualquer cidadão vivente no território brasileiro, com condições dignas, sejam elas físicas ou psicológicas, adequando-se às necessidades individuais e a qualidade do alimento que deve ser destinado ao ser humano.

Com isso, a internet virou uma enorme fonte de informações voltadas para esse segmento, e a preocupação não é apenas do nutricionista ou algum outro profissional da saúde, mas de qualquer indivíduo que busque qualidade de vida. E para que haja longevidade, é necessário compreender que além de uma alimentação rica em nutrientes, a prática de exercícios físicos e a higiene pessoal devem tornar-se hábitos rotineiros, mesmo em cenários críticos para que fortaleça o sistema imunológico (RODRIGUES *et al.*, 2020).

Mas o que seria considerado como “alimentação saudável”? O Guia Alimentar da População Brasileira (2014), pode ser considerada uma bússola para orientar sobre as boas escolhas alimentares, estimulando o leitor a consumir alimentos in natura ou minimamente processados, pois os escolhendo e consumindo de forma equilibrada e cotidianamente, promove saúde e prevenindo doenças, tais como: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes

e demais outras. Vale ressaltar que, aquele que possui algum tipo de doença causada, em especial por má alimentação, cabe somente ao nutricionista receitar dietas específicas de acordo com a necessidade e/ou objetivo de cada paciente.

O objetivo dos profissionais da saúde perante a indicação de alimentos naturais ou minimamente processados, é zelar pela qualidade de vida, por isso Gomes e Frinhani (2017, p. 74) declaram que:

Atualmente, sabe-se que quando o indivíduo leva uma vida saudável, com alimentação balanceada, muitas doenças são evitadas ou, ao menos, têm seu risco diminuídos drasticamente, conforme evidências científicas que demonstram a conexão entre o estilo de vida (atividade física, alimentação, tabagismo, obesidade, stress) e o risco de morte prematura e doenças crônicas.

Uma alimentação saudável, sobretudo, baseada na ingestão de alimentos naturais, como os orgânicos, pode apresentar significativo auxílio à promoção de saúde.

O Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP), ainda acrescenta ao GAPB, que o consumo de alimentos ultraprocessados (com composições químicas, gorduras saturadas etc.) aumentam a ingestão de açúcares e gorduras excessivamente, causando a carência alimentar, pois os nutrientes necessários para a manutenção da saúde não são ingeridos. E diante disso, ainda advertem que causam benefícios apenas à indústria, pois seus lucros são excessivos graças ao fácil acesso desses alimentos no comércio, e em especial nas comunidades /carentes, pois o seu valor de consumo é baixo, além de que já está pronto para o consumo ou de preparo fácil.

Em 2020, o anúncio da COVID-19 e o isolamento social surtiu alguns efeitos econômicos e distributivos, os supermercados e farmácias tiveram grandes lucros, porém a distribuição tornou-se desproporcional. A estocagem de alimentos, remédios, máscaras e álcool em gel esteve em falta no mercado. No cenário da estocagem de alimentos, a quantidade de produtos ultraprocessados comprados foi exorbitante, pois o seu tempo de vida útil é longa, poderiam passar meses intactos e próprios para o consumo, diferentemente de frutas e verduras, que estragam a curto prazo (DEMOLINER; DALTOÉ, 2020).

Vale destacar que nos tempos de isolamento social presentes entre os anos de 2020 e 2021, em especial, de indivíduos e familiares considerados de “grupo de risco”, ocorreu um aumento considerável de consumo de refeições advindas de fast food, de acordo com Dra. Christina dos Santos, para o blog da revista *Veja Saúde* (2020), causou mudanças emocionais com sintomas de estresse, depressão, ansiedade e medos que causam compulsões alimentares, e em consequência disso, o resultado é: o excesso de peso e taxas elevadas de gordura e açúcar na corrente sanguínea, apresentando um quadro de má nutrição; ou desnutrição, que a falta de apetite causa emagrecimento e carência nutricional do paciente. Ou seja, a população tem se tornado mais vulnerável a contrair doenças graças à carência de nutrientes.

Diante desse cenário de pandemia, o nutricionista é peça fundamental para proporcionar qualidade de vida, pois seu conhecimento em ciências nutricionais e de alimentos, ciências sociais e comportamentais, fisiologia e bioquímica dão a ele a capacidade de prescrever uma alimentação balanceada que pode ajudar a prevenir doenças, em especial em quadros de excessos nutricionais ou deficiências, de acordo com Mahan, Escott-Stump, Raymond (2013, p. 274-277).

## **2.1 O agravamento do comportamento humano na pandemia do coronavírus**

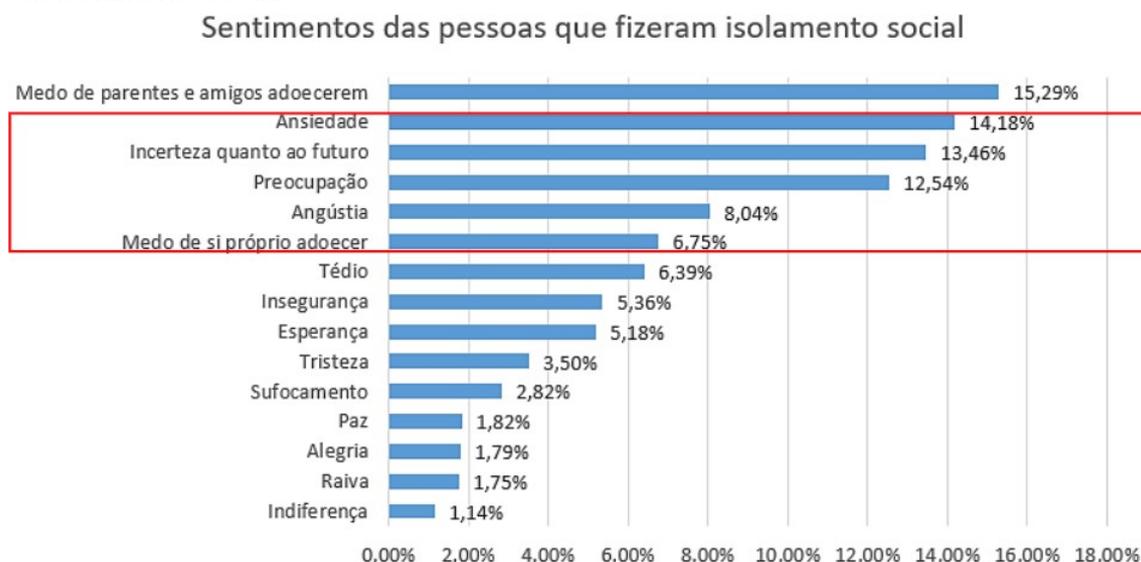
É notório que a pandemia trouxe grandes impactos em todo mundo, as consequências são devastadoras, milhões de pessoas pelo mundo infectadas: umas se recuperam, porém permanecem com sequelas; e o crescente número de óbitos acometidos pela COVID-19. Além de tamanha tragédia, o decreto sobre o isolamento social trouxe consequências psicológicas:

O sentimento de inconstância e incerteza geram na população, manifestações de sintomas de ansiedade, que podem evoluir a um quadro de depressão, caracterizando-se por uma mudança brusca no estilo de vida, levando a irritabilidade, hábitos alimentares não saudáveis ou perda de apetite, sentimento de culpa, e a perda de interesse por realizar atividades e hobbies, que antes eram prazerosos para estes indivíduos (PEREIRA *et al.*, 2020).

Uma pesquisa realizada por Verticchio e Verticchio (2020) num grupo de 700 pessoas sobre o isolamento social e suas consequências, os resultados

serão abordados logo abaixo, com o Gráfico 1 estimando os sentimentos dessas pessoas e a Tabela 1 representando quantitativamente sobre a alimentação e ganho de peso.

**Gráfico 1** - Representação dos resultados referentes aos sentimentos das pessoas em isolamento social



Fonte: Verticchio e Verticchio (2020).

**Tabela 1** – Representação quantitativa sobre alimentação e ganho de peso

Qualidade da alimentação	Total		Ganhou peso		Não ganhou peso		Valor de P
	n	%	N	%	n	%	
mudou para melhor (mais saudável)	114	19%	39	34,2%	75	65,8%	<0,0001
mudou para pior (menos saudável)	264	44%	191	72,3%	73	27,7%	

Fonte: Verticchio e Verticchio (2020)

Através dos dados pode-se observar que “os transtornos alimentares podem surgir das interações genético-ambientais, que alteram a expressão genética por meios de processos epigenéticos”, como afirma Mahan, Escott-Stump, Raymond (2013), ou seja, as condições em que se encontravam aquele número de pessoas diante da pandemia do coronavírus e o isolamento social, o medo, a ansiedade, a depressão e demais sentimentos gerou transtornos alimentares na maioria entrevistada, gerando consequências físicas.

Visto que, diante do cenário de pessoas com possíveis compulsões alimentícias e mais frágeis, o profissional de nutrição, em sua esfera, tem

propriedade para orientar seus pacientes ao consumo de alimentos ricos em nutrientes que possam fortalecê-los e possivelmente diminuir os impactos da COVID-19, em caso de contração do vírus. Pois conforme Silva, Atherino e Lima (2019) os episódios de compulsão é comumente visto no mundo contemporâneo, onde o há sensação de perda de controle ao comer e com essa exposição direta aos comportamentos antes citados, causam transtornos alimentares.

O número de casos de pessoas com quadros de depressão e ansiedade são alarmantes, segundo Tassara et al. (2020) tais transtornos podem ter efeitos duráveis, além disso, o medo em contrair a doença trouxe obsessão em conferir repetidamente se há surgimento de algum sintoma. E com um peso alarmante diante disso, as fakenews propagadas pela internet em formatos afirmativos levando o leitor absorver informações de cunho não científico, com objetivo de prejudicar a população e a ciência.

## **2.2 Propagação de fakenews na pandemia do COVID-19**

A pandemia do coronavírus tornou-se uma ameaça a nível mundial, um vírus letal que se espalhou rapidamente, cuja capacidade é ainda desconhecida, pois o poder de contaminação é alto, o surgimento de variantes com capacidade superior somando os aumentos de casos e causando milhares de mortes por dia. De acordo com o Ministério da Saúde (2020), há pessoas que são assintomáticas, outros com sintomas variáveis, pois inicialmente apresenta características de gripe (tosse, febre, coriza...), a perda de olfato e paladar (anosmia e ageusia) e em casos graves, compromete as vias respiratórias, necessitando de suporte hospitalar, inclusive o uso de ventilatório, podendo levar o paciente a óbito.

As orientações e precauções são as mesmas por todo o mundo. As principais são: uso de máscaras para que seja evitado a contaminação através do ar; o uso do álcool em gel para evitar o contágio através de objetos e pessoas em que são tocados; lavar constantemente as mãos com água corrente e sabão. Regras simples, mas muitos emitem falsas informações a respeito do vírus e sua prevenção, de acordo com Ferreira, Lima e Souza (2021), elas são geradas por

motivos prejudiciais daqueles que não possuem embasamento científico de qualquer natureza.

As *fake news* a respeito da COVID-19 se espalharam rapidamente, o grande número de compartilhamentos nas redes sociais é gigantesco, ressaltando ainda o número de pessoas influenciáveis por essas desinformações, causam prejuízos em fontes confiáveis, afirma Sousa Junior, Raasch, Soares e Ribeiro (2020). Os autores ainda ressaltam que “as pessoas com pensamentos preguiçosos são mais suscetíveis a notícias falsas”, pois contentam-se com a primeira informação imposta e não buscam a veracidade dos fatos.

É comumente visto a propagação de notícias de alimentos e chás, que isoladamente, evitam a infecção ou curam a COVID-19, sabendo-se que até meados de março de 2021 ainda não foi elaborado uma vacina com poder de cura, pois de acordo com Barbosa (2020) a melhor maneira para o combate contra a doença é ter refeições variadas. A autora ainda destaca que a anosmia e ageusia causam a falta de apetite no infectado, por isso a melhor solução seria em manter a introdução alimentícia via oral para que não haja o enfraquecimento do sistema imunológico.

Ainda segundo os autores Ferreira, Lima e Souza (2021), com a promoção de tais falsas informações, o resultado é o caos social, gerando desordem e medo diante da população, pois são “armas” usadas nesse campo de batalha. E com isso, é necessário ter cautela diante das informações, pois é preciso ter a capacidade de discernir aquilo que é falso ou verdadeiro controlando o cenário caótico causado pelas *fake news*.

### **3 METODOLOGIA**

Para atingir o objetivo proposto, este trabalho foi fundamentado em pesquisas bibliográficas, artigos científicos conforme Cevo e Bervian (1996), procurados na internet por gerarem informações mais completas e aprofundadas, de fonte secundária. Através da abordagem qualitativa, explicando as causas sem o uso de dados numéricos, como conceitua Gerhardt e Silveira (2009, p. 32), e ainda buscando descrever sobre o assunto para que o leitor se familiarize com o estado do problema. Pois, é possível perceber que

diante deste cenário, ainda há carência de algumas informações sobre o vírus.

A base de dados consistiu em pesquisas nos Repositórios: Google Acadêmico, Scielo e Ministério da Saúde, por meio dos seguintes descritores: “alimentação”; “coronavírus”; “covid-19”; “consequência alimentos ultraprocessados”; “compulsão alimentar e coronavirus”, “perda de olfato e paladar covid-19”, através de artigos e documentos publicados em língua portuguesa, foram selecionados o total de 15 obras, dentre as quais artigos, guias e publicações que possam descrever de forma bibliográfica sobre a problemática em questão.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados os artigos apresentados no Quadro 01, que apresenta o *corpus* da Revisão de Literatura:

**Quadro 1 – Trabalhos selecionados para compor o corpus da Revisão de Literatura**

Nº	Título	Autores	Ano	Tipo
1	Alimentação Saudável como Direito Humano à Saúde: uma análise das Normas Regulamentadoras da Produção de Alimentos Orgânicos	Carolina Ventura Gomes Fernanda de Magalhães Dias Frinhani	2017	Artigo
2	Alimentação Adequada e Hábitos Saudáveis para o Bom Funcionamento do Sistema Imunológico na Pandemia Do Covid-19	Wendling Stephannie da Silva Rodrigues Cassia Alves de Almeida Pinheiro Félix Luis Albino do Nascimento Flávia Amaro Gonçalves Tavares Lusyanny Parente Albuquerque	2020	Artigo
3	Guia Alimentar para a População Brasileira	Ministério da Saúde	2014	Guia
4	Por que você deve evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.	Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo	2021	Texto
5	COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia	Fernanda Demoliner Luciane Daltoé	2020	Artigo
6	A viralização dos transtornos alimentares em tempos de coronavírus.	Cristina Almeida dos Santos	2020	Matéria
7	Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.	L. Kathleen Mahan Sylvia Escott-Stump Janice L. Raymond	2013	Livro

8	A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa	Mara Dantas Pereira Leonita Chagas de Oliveira Cleber Francelin Tavares Costa Claudia Mara de Oliveira Bezerra Míria Dantas Pereira Cristiane Kelly Aquino dos Santos Estélio Henrique Martins Dantas	2020	Artigo
9	Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil.	Daniela Flávia dos Reis Verticchio Norimar de Melo Verticchio	2020	Artigo
10	Transtorno da compulsão alimentar no ambiente de trabalho: uma revisão bibliográfica	Brunna Dantas da Silva Juliana Campos Atherino Rayanne Silva Vieira Lima	2019	Artigo
11	Prevalência de sintomas psicológicos em tempos de isolamento social	Izabela Gonzales Tassara Nathalia Yuri Tanaka Okabayashi Maria Carolina Guimarães Casaca Fulvia de Souza Veronez	2020	Artigo
12	Sobre a doença	Ministério da Saúde	2020	Publicação
13	Desinformação, infodemia e caos social: impactos negativos das fake news no cenário da COVID-19	João Rodrigo Santos Ferreira Paulo Ricardo Silva Lima Edivanio Duarte de Souza	2020	Artigo
14	Da Desinformação ao Caos: uma análise das Fake News frente à pandemia do Coronavírus (COVID-19) no Brasil	João Henriques de Sousa Júnior Michele Raasch João Coelho Soares Letícia Virgínia Henriques Alves de Sousa Ribeiro	2020	Artigo
15	Estado nutricional e o enfrentamento da COVID-19: reflexões para a prática de enfermagem	Jaqueline Almeida Guimarães Barbosa	2020	Artigo

Fonte: Dados da Pesquisa (2021)

Para chegar ao objetivo proposto, foram selecionados os 15 elementos acima listados, cada um desses artigos, guias e publicações brasileiras acerca da pandemia do coronavírus e selecionou-se a compulsão alimentar, que está ligada a fatores comportamentais no presente cenário de 2021. E com isso a problemática que se agravou durante a pandemia da COVID-19, devido isolamento social e o home office, adotado pela maior parte da população, é a má alimentação, muitos causados por distúrbios emocionais sendo o fato gerador, o medo.

Das obras selecionadas de 1 a 7 da tabela, foi abordado sobre o alto consumo de alimentos ultraprocessados, pode-se destacar dentre os autores

Gomes e Frinhani (2017), pois trata-se de um artigo que demonstra evidências do direito à saúde, compreendendo que a alimentação está inserida nesse contexto. Devido a isso, algumas indústrias alimentícias não colaboram com tais direitos, fabricando refeições com excesso de açúcares, gordura trans, elevadas taxas de sódio, conservantes e demais aditivos que prejudicam a saúde do consumidor, diminuindo a expectativa de vida, em especial da população mais carente pois é de baixo custo.

De 7 a 11, evidencia-se Mahan, Escott-Stump, Raymond (2013) que validam sobre a influência ambiental sobre o comportamento humano, abordando que “o sofrimento emocional significativo, caracterizado por sensações de aversão, culpa e depressão, ocorre após a compulsão alimentar”, trazendo a relação com o contexto da pandemia, que traz como ponto justificativo à pesquisa realizada por Verticchio e Verticchio (2020).

Nos demais, de 12 a 15 da tabela, abordou-se sobre tal assunto, pois a propagação de falsas informações sobre o coronavírus, tornou-se constante, propagando o terror e o caos, de acordo com Ferreira, Lima e Souza (2021). Pois as opiniões divergentes sobre o assunto causam conflitos, observa-se em meados de março de 2021 que há aqueles que seguem o protocolo de prevenção e aqueles que questionam o potencial devastador da doença.

E como resultado dos temas abordados, Barbosa (2020) destaca-se ao relatar que refeições equilibradas podem ser capazes de combater o coronavírus, visto que não há chás ou alimentos milagrosos, mas que podem ser eficientes em caso de manter o sistema imunológico forte e em caso de contágio, os sintomas possivelmente serem leves.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em virtude de dois dos sintomas da COVID-19 ser o desaparecimento dos sentidos do olfato e paladar, os infectados evitam alimentar-se por falta de apetite, e em consequência disso, por não haver o consumo de vitaminas e minerais necessários para a manutenção do sistema imunológico, há grandes riscos em complicações na doença e agravando os sintomas do coronavírus. É comum deparar-se com conhecimentos populares sem embasamento científico que não são eficientes.

A alimentação está ligada às emoções do ser humano, conforme a liberação de cada hormônio, suas vontades e desejos ligam-se ao prazer da degustação e satisfação emocional. Sendo que para alimentar-se é preciso fazê-lo com consciência, responsabilidade e equilíbrio, principalmente àqueles que possuem algum tipo de doença crônica, como diabetes, hipertensão e obesidade, que precisam de tratamento individualizado conforme suas necessidades.

Devido a isto, o nutricionista deve estar na linha de frente em orientação e introdução alimentar. Sugere-se nas seguintes situações: o profissional em atendimento online e em ouvidorias disponibilizadas nos atendimentos de pessoas com sintomas de COVID-19, somente ele possui a capacidade de prescrever ao paciente sobre os alimentos que precisam ser consumidos, as quantidades e orientar sobre a eficiência medicinal dos alimentos; mais influência midiática e apoio dos demais profissionais da saúde ao encaminhar os pacientes às consultas nutricionais, pois trata-se de algo além do estético, mas acima de tudo, da saúde.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Jaqueline Almeida Guimarães. Estado nutricional e o enfrentamento da COVID-19: reflexões para a prática de enfermagem. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 3, p.6671-6675, maio/jun. 2020. Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/11938/10001>.

Acesso em: 18 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População**

**Brasileira**. 2. ed. 2014. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 09 mar. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. **SOBRE A DOENÇA**. Portal COVID-19.

Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/Coronavirus/sobre-a-doenca>.

Acesso: 11 mar. 2021

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 4 ed. São Paulo: Makron Books, 1996.

DEMOLINER, Fernanda; DALTOÉ, Luciane. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista Perspectiva Ciência e Saúde**, v. 5, n. 2, 2020. Disponível:

<http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/510>. Acesso em: 15 mar. 2021

FERREIRA João Rodrigo Santos; LIMA, Paulo Ricardo Silva; SOUZA, Edivanio Duarte de. Desinformação, infodemia e caos social: impactos negativos das fake news no cenário da COVID-19. **Em Questão**, Porto Alegre, v. 27, n. 1, p. 30-58, jan./mar. 2021. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/EmQuestao/article/view/102195/59076>. Acesso em: 12 mar. 2021.

GOMES, Carolina Ventura; FRINHANHI, Fernanda de Magalhães Dias. Alimentação saudável como Direito Humano à saúde: uma análise das normas regulamentadoras da produção e alimentos orgânicos. **Leopoldianum**, ano 43, n. 121, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unisantos.br/leopoldianum/article/view/757/638> Acesso em: 06 mar. 2021

MAHAN, L. Kathleen. ESCOTT-STUMP, Sylvia. RAYMOND, Janice L. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

NASCIMENTO, F. A. *et al.* Alimentação Adequada e Hábitos Saudáveis para o Bom Funcionamento do Sistema Imunológico na Pandemia Do Covid-19. **Revista Multidisciplinar Pey Këyo Científico**, v. 6, n. 4, 2020. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/pkcroraima/article/viewArticle/9202>. Acesso: 12 mar. 2021.

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, p.1-35, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043>. Acesso: 16 mar. 2021

SANTOS, Christina de Almeida dos. A viralização dos transtornos alimentares em tempos de coronavírus. **Veja Saúde**, 24 abr. 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/a-viralizacao-dos-transtornos-alimentares-em-tempos-de-coronavirus/>. Acesso em: 25 fev. 2021;

SILVA, Brunna Dantas da. ATHERINO, Juliana Campos. LIMA, Rayanne Silva Vieira. Transtorno da compulsão alimentar no ambiente de trabalho: uma revisão bibliográfica. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. especial, n. 40, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2521/1329>. Acesso em: 18 mar. 2021

SOUSA JUNIOR, João Henriques de *et al.* Da Desinformação ao Caos: uma análise das Fake News frente à pandemia do Coronavírus (COVID-19) no Brasil. **Cadernos de Prospecção**, v. 13, n. 2, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.ufba.br/index.php/nit/article/view/35978/20912>. Acesso em: 18 mar. 2021.

TASSARA, Izabela Gonzales *et al.* Prevalência de sintomas psicológicos em tempos de isolamento social. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 1, p.1295-1309, jan./fev. 2021. Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/23200/18633>.

Acesso em: 17 mar. 2021.

USP. Porque você deve evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

**Portal da USP**, São Paulo, 29 jan. 2020. Disponível em:

<https://www.fsp.usp.br/nupens/por-que-voce-deve-evitar-o-consumo-de-alimentos-ultraprocessados/>. Acesso: 12 mar. 2021

VERTICCHIO, Daniela Flávia dos Reis; VERTICCHIO, Norimar de Melo. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, 2020. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7206/7468>. Acesso em: 18 mar. 2021.

**Artigo recebido em:07/05/2022**

**Artigo aceito em:30/10/2022**