

O que envolve o consumo alimentar e como a pandemia por COVID-19 pode ter influenciado nesse aspecto da vida das pessoas

What food consumption involves and how the COVID-19 pandemic may have influenced this aspect of people's lives

Qué implica el consumo de alimentos y cómo la pandemia de la COVID-19 puede haber influido en este aspecto de la vida de las personas

Mayla Angelini Zago¹

RESUMO

O ensaio trata da contextualização da refeição. Apresenta as motivações que a envolve, contemplando as dimensões dessa complexa engrenagem; englobando os relacionamentos, convivência, questões financeiras, a saúde, o sabor e outros possíveis. A partir de todos esses conceitos, o ensaio aborda a caracterização das escolhas alimentares que abrangem as experiências ao longo da vida, as influências recebidas para então contextualizar todo esse sistema alimentar pessoal. São apresentados os conceitos da prática e do hábito alimentar para então contemplar o recorte temporal e comunitário visando o entendimento de determinada realidade. Sendo assim, a pandemia por COVID-19 mundialmente experienciada em 2020 e 2021 trouxe a discussão desses “novos” hábitos, se foram inseridos de forma passageira ou duradoura na vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Consumo Alimentar, Escolha Alimentar, Motivação, Hábito Alimentar, Pandemia COVID-19.

ABSTRACT

The essay deals with the contextualization of the meal. It presents the motivations that surround it, contemplating the dimensions of this complex mechanism; encompassing relationships, coexistence, financial issues, health, taste and other possibilities. Based on all these concepts, the essay addresses the characterization of food choices that encompass experiences throughout life, the influences received and then contextualize this entire personal food system. The concepts of practice and eating habits are presented to then contemplate the temporal and community framework with a view to understanding a given reality. Therefore, the COVID-19 pandemic experienced worldwide in 2020 and 2021 brought about the discussion of these “new” habits, whether they were inserted in a temporary or lasting way in the lives of individuals.

Keywords: Food Consumption, Food Choice, Motivation, Eating Habit, COVID-19 Pandemic.

¹ Nutricionista. Mestre em Políticas Públicas da Escola de Governo da FIOCRUZ/Brasília. Brasil. Email: mayla.nut@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0001-8983-5677>

RESUMEN

El ensayo aborda la contextualización de la comida. Presenta las motivaciones que lo rodean, contemplando las dimensiones de este complejo mecanismo; abarcando relaciones, convivencia, cuestiones económicas, salud, gustos y otras posibilidades. A partir de todos estos conceptos, el ensayo aborda la caracterización de elecciones alimentarias que abarcan experiencias a lo largo de la vida, las influencias recibidas para luego contextualizar todo este sistema alimentario personal. Se presentan los conceptos de práctica y hábitos alimentarios para luego contemplar el marco temporal y comunitario con miras a comprender una realidad determinada. Por lo tanto, la pandemia de COVID-19 vivida a nivel mundial en 2020 y 2021 provocó la discusión sobre estos “nuevos” hábitos, ya sea que se insertaran de manera temporal o duradera en la vida de los individuos.

Palabras clave: Consumo de alimentos, elección de alimentos, motivación, hábitos alimenticios, pandemia de COVID-19.

INTRODUÇÃO

A fim de compreender os componentes que envolvem o consumo alimentar, este ensaio tem como objetivo conferir maior precisão analítica às palavras ou expressões utilizadas, com o esforço de maior aproximação científica dos conceitos trazidos. O aprofundamento de cada um dos conceitos promove o ajuste aos respectivos conceitos científicos a fim de evitar utilizá-los equivocadamente, acompanhando o senso comum⁽¹⁾.

A partir dessas definições questiona-se como a pandemia por COVID-19 pode ter interferido no consumo alimentar do indivíduo, ressignificando hábitos que temporariamente pode ter mudado em função desse acontecimento mundial.

O que envolve uma refeição?

Quais os motivos que levam uma pessoa a escolher consumir um alimento em detrimento de outro? Em termos práticos, escolho colocar no prato arroz integral ou arroz branco? Vou partir uma fatia de melancia, descascar uma banana ou abrir um pacote de bolacha? Tomar um chá ou um café? Carne de porco ou ovo?

Refrigerante sem açúcar ou suco de uva? Preparo uma salada colorida com um bife grelhado ou esquento uma lasanha pronta? Bombom ou laranja para a sobremesa?

Aprofundando-se no pensamento de uma refeição e na comensalidade, pode-se ainda questionar: vou ter companhia para a refeição ou a farei sozinho? Posso comer todos os dias no mesmo horário ou dependo das demandas de trabalho? O alimento está pronto ou preciso preparar? Me alimento assistindo a um vídeo em algum cômodo da casa ou preparo a mesa com pratos, talheres, copos e guardanapo? O ambiente é silencioso e agradável ou tem ruídos que me incomodam? Durante a refeição, tenho a companhia para uma boa conversa ou preciso ajudar crianças a se alimentarem? O cheiro da refeição me agrada ou há odores próximos desagradáveis?

Todas são questões inerentes ao consumo de uma refeição, planejadas pelo indivíduo que irá se alimentar ou alimentar o outro. No entanto, essas e outras questões situacionais não são necessariamente pensadas sistematicamente a cada refeição. Além disso, há um sistema que contextualiza o alimento, envolvendo desde sua preparação para a plantação, a produção, distribuição, a preparação, consumo e ainda, descarte, seja de eventuais talos, cascas e embalagens, sobra e/ou resto.

Sendo assim, o consumo alimentar é objeto de estudo de diversas frentes de interesse. Dentre elas, envolve o marketing, o mercado, o consumo de nutrientes, as questões de saúde, as necessidades nutricionais⁽²⁾. No entanto, os padrões alimentares mudam ao longo do tempo. O ato de se alimentar está presente em todas as fases da vida humana, contemplado pelo envolvimento nutricional, sensorial, social. Para que ele aconteça, em algum momento alguém foi responsável pela decisão de escolha, envolta por diversas variantes. Assim, na maioria das vezes, a pessoa não percebe como esse processo de decisão exige análise da complexidade de todos os fatores que, dependendo da situação, é feita automaticamente ou é minuciosamente analisado.

Para compreender os aspectos que abrangem o consumo alimentar, o esquema da figura 1 contextualiza os conceitos que envolvem esse sistema. Essa construção, inspirada no trabalho de Connors et al (2001), tem em seu centro o conceito de escolha alimentar, que é influenciado pelos hábitos alimentares do

indivíduo/comunidade, que, por sua vez, advém das práticas alimentares exercidas a partir de sua motivação⁽³⁾. A motivação é um sistema interligado que envolve os parâmetros saúde, custo, relacionamento, sabor, conveniência e outros que, dependendo das circunstâncias, pode nortear a escolha para o consumo alimentar, independente do que preconiza o hábito.

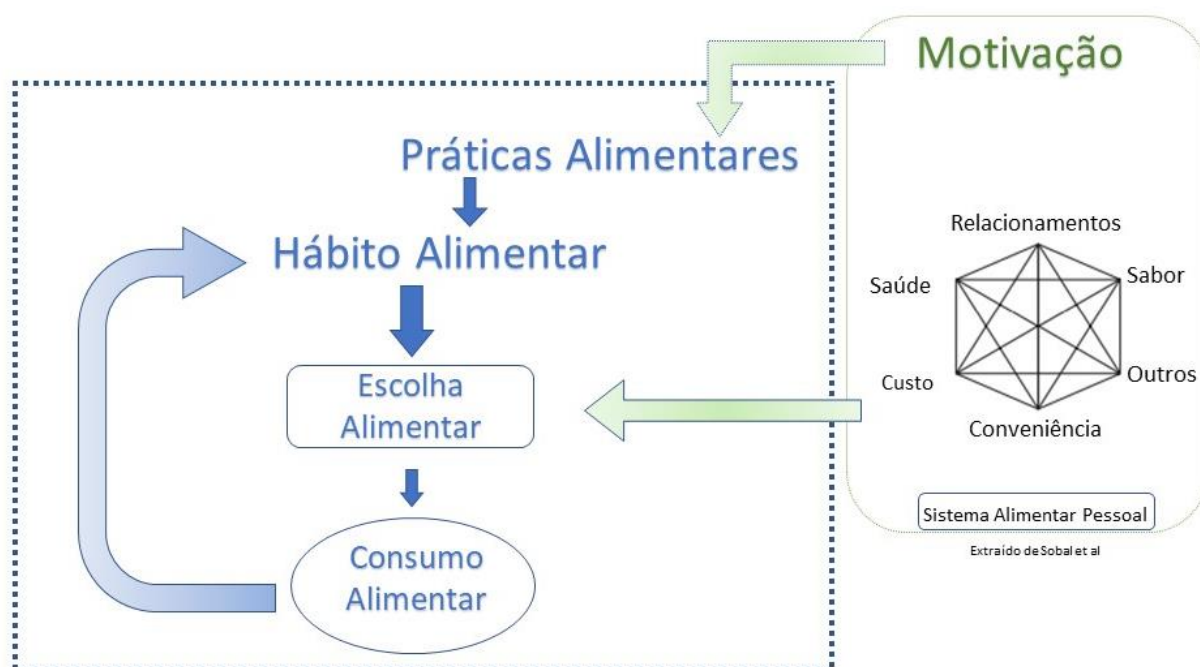


Figura 1: Modelo consumo alimentar. Fonte: autoral, com inspirações Connors et al, 2001.

Motivação

Sonhos, metas, objetivos. O que direciona a pessoa a agir de determinada maneira. É a motivação de direcionar a decisão de cada ação, com a finalidade de alcançar algo desejado. Pode ser definida como um processo interno que emerge, regula e sustenta as ações humanas⁽⁴⁾. Sua caracterização é essencial para compreender o comportamento humano. No entanto, a motivação é ainda um sentimento, que impulsiona cada indivíduo a tomar suas decisões e atitudes, a fim de atingir seus objetivos. Dessa forma, pode-se entender que não há uma motivação

geral que funcione para todas as pessoas, ou mesmo para todas as situações⁽⁵⁾. De acordo com Furst *et al* (1996), a motivação que abrange o consumo de um alimento resulta de uma teia interligada dos fatores conveniência, custo, saúde, relacionamentos, sabor e outros fatores diversos⁽²⁾.

A motivação para o consumo dos alimentos em pares, ou em família, é diferencial no preparo e consumo de uma refeição. É um momento de convívio, de trocas e de ensinamentos. É quando hábitos e cultura são passados entre as gerações. É quando as crianças aprendem a se alimentar e compartilham as experiências do dia. É quando os esposos ajustam determinadas rotinas, partilham dificuldades e planejam o cotidiano. É quando se comemoram conquistas e alimentando o corpo e a alma.

A relação da refeição no convívio familiar é tão importante que a ausência de convivência com a família pode gerar doenças físicas e mentais. O estudo de Dutra (2020) mostra que idosos que vivem sozinhos podem entrar em estado depressivo e subnutrido por não se sentirem motivados a preparar sua refeição em função da solidão⁽⁶⁾. Em contraponto, ser motivado pelo(s) par(es) a fazer uma refeição saudável ou diferenciada é muito positivo, pois as trocas do momento enriquecem a relação e saúde tanto física quanto mental. Não é à toa que seguir uma dieta com a motivação do par traz resultados mais eficientes que se o fizer sozinho. É possível observar que, em escolas e universidades, os refeitórios são compostos de mesas coletivas, promovendo a refeição em conjunto. Ambientes de trabalho que têm espaços reservados para refeição e as praças de alimentação em centros comerciais são montados com mesas coletivas.

Tempo é um fator importante da conveniência. Promovendo a valorização dos alimentos e bebidas industrializados saudáveis, conceito de *marketing food* vende uma realidade na sociedade atual que não permite o desperdício de tempo com a elaboração de preparações, a não ser que seja um momento festivo muito importante⁽⁷⁾. Além disso, técnicas de cocção já não são conhecidas por todas as pessoas. Em um núcleo familiar, normalmente uma pessoa é responsável pelas refeições e as demais usufruem do preparo. Cozinhar a quatro mãos é uma realidade importante para o crescimento da intimidade entre as pessoas e para a

passagem de conhecimento e tradições familiares. No entanto, cada vez mais tem sido comum as pessoas saírem das casas de seus pais sem conhecerem o básico para preparar uma refeição. E, com as tecnologias oferecidas pela indústria alimentícia, a praticidade se apresenta como principal solução, sendo conveniente desembalar e esquentar em vez de descascar, cortar e realizar a cocção.

Diretamente ligado à praticidade, há a questão financeira que envolve a refeição. O custo de um alimento sempre influenciou na possibilidade de seu consumo. O poder aquisitivo do indivíduo permite fazer escolhas de alimentos dentro de um limite que considera razoável, contemplando suas possibilidades. Esse contexto e as preferências pessoais interferem na qualidade e na quantidade de alimentos adquiridos, projetado no conteúdo das refeições.

A saúde é um bem que só se costuma dar valor quando está limitada. Ter saúde não é sinônimo de ausência da doença⁽⁸⁾. Engloba a totalidade do ser humano que, para ser contemplada, necessita da atividade física, exercícios mentais, contemplação espiritual, bem-estar familiar, qualidade de vida e alimentação rica em nutrientes necessários ao bom funcionamento do metabolismo. O valor da saúde incorporou a nutrição e fatores relacionados à prevenção e controle de doenças (por exemplo, doença cardíaca, câncer ou hipertensão), controle de peso (motivado pela saúde ou estética) e bem-estar corporal. Sendo assim, ter uma boa saúde pode ser uma grande motivação para a escolha dos alimentos a se consumir.

Em contraponto, a demanda psicológica por prazer pode falar mais alto. O conjunto de fatores os quais motivam a escolha nem sempre elegem o alimento que colabora para a saúde, uma vez que se pode entender que ele não é saboroso na intensidade do desejo da pessoa. A alimentação saborosa é um dos contextos mais prazerosos da vida humana. É tão fundamental e sistematizada que, mesmo em um contexto de dieta, procura-se reproduzir os alimentos considerados mais saborosos, porém, com menos calorias, visando agrandar o paladar. O sabor também abrange dimensões dos sentidos do olfato, visão e tato, sendo que, quando algum desses não é satisfatório, pode acontecer a promoção do “bloqueio” dos demais. Sendo

assim, as percepções sensoriais costuma ser o fator limitante na escolha de alimentos e tendem a ser menos negociáveis que outros valores.

As razões para explicar as preferências alimentares são inúmeras, e elas estão inter-relacionados de forma complexa. Elas podem envolver a escolha de alimentos específicos, estando ligadas aos nutrientes e outras substâncias que entram no corpo e, conseqüentemente, influenciam na saúde e morbidades. Além disso, quando as escolhas alimentares dos indivíduos são traduzidas para uma comunidade, elas são importantes pois norteiam diversos aspectos da vida humana como a criação de demandas de produção, processamento e distribuição de alimentos, uma vez que envolvem fatores biológicos, antropológicos, psicológicos, físicos, socioculturais e socioeconômicos. Sendo assim, cada indicador tem um valor potencial pessoal no fator decisivo de cada situação. Os indicadores podem estar em harmonia na escolha de um alimento ou não, ocorrendo um conflito entre eles e assim, emergindo um indicador dominante como, por exemplo, preferir comer algo saboroso ou estar decidido a emagrecer, ou ainda atender às orientações médicas ou precisar economizar nas compras do mês.

Escolha Alimentar

Para chegar ao consumo de um alimento, por mais que o indivíduo o faça de forma pragmática, habitual ou considere que não lhe deva devida importância, houve um processo de motivação para determinar sua escolha alimentar. As inúmeras ponderações que norteiam as escolhas alimentares são precedidas de um julgamento das diferentes opções disponíveis e são inter-relacionados de forma complexa. Envolve diversas variantes como fatores biológicos, antropológicos, psicológicos, físicos, socioculturais e socioeconômicos⁽⁹⁾.

De acordo com Falk (1996), “a escolha alimentar envolve a seleção e o consumo de alimentos e bebidas, considerando o quê, como, quando, onde e com quem as pessoas comem, além de outros aspectos de seus alimentos e comportamentos alimentares. As escolhas alimentares desempenham um papel

importante nos aspectos simbólicos, econômicos e sociais da vida, expressando preferências, identidades e significados culturais⁽¹⁰⁾. Esse conceito é representado a partir de um modelo criado para compreender e representar partes importantes do processo que acontece durante a escolha de alimentos pelas pessoas, que inclui três principais componentes que interferem nas escolhas alimentares: os eventos e as experiências ao longo da vida, as influências e o sistema alimentar pessoal.

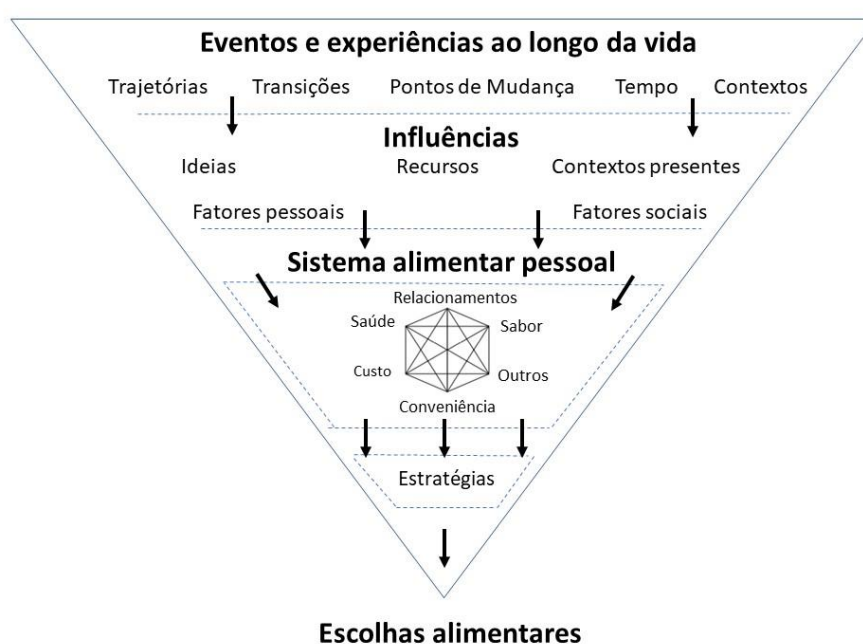


Figura 2: Modelo de escolhas alimentares (Adaptado de Furst 1996; Sobal 2009; Connors 2001)

Entendendo o sistema com uma pirâmide invertida, sua base encontra-se no topo abarcando tudo o que o indivíduo *viveu ao longo da vida*. Sobre esse aspecto está envolvido a construção pessoal da sua relação com a comida no passado (suas histórias e experiências) e as situações futuras. Esse arcabouço temporal explica que as possibilidades de escolhas alimentares são dinâmicas, desenvolvidas ao longo das fases da vida, com suas trajetórias, transições, mudanças e contextos temporais e sociais, sejam entre familiares, amigos, escola, comunidade^(2,10).

O meio da pirâmide é expresso pelas *influências* que operam nas escolhas alimentares particulares de forma mais dinâmica. Os ideais apresentados são os padrões que a pessoa aprendeu com a socialização e cultura na qual está inserida. Os fatores pessoais são características do indivíduo ligadas às questões

psicológicas e emocionais; os fatores sociais são as influências da sociedade em suas escolhas. Os recursos estão relacionado à disponibilidade financeira para realizar determinada escolha e o contexto presente/atual abrange o amplo ambiente na escolha de um alimento, incluindo configuração de comportamento, instituições sociais, sazonalidade e o clima^(2,10). As variáveis de preço e renda influenciam nas decisões de compra, entretanto, não podem ser consideradas como variáveis isoladas para uma interpretação do comportamento do consumidor nem como a proporcionalidade entre renda e consumo⁽¹¹⁾.

Na ponta da pirâmide, encontra-se a dimensão do *sistema alimentar pessoal*, o qual expressa o que foi processado mentalmente para fazer determinada escolha, de forma altamente permeável ao determinado na parte superior do esquema. Nela são envolvidos os valores considerados para isso; o sabor que irá representar, qual a relação com o outro isso trará, a importância para a saúde, o custo e a conveniência^(2,10). Todos esses fatores convergem para as estratégias que definem as escolhas alimentares do indivíduo.

Sendo assim, a partir dessa esquematização, é possível reconhecer que a motivação das escolhas alimentares envolve um universo de variantes complexas e abrangentes. Há de se considerar que a alimentação humana também se baseia nas necessidades de ordem biológica e os desejos do comedor que podem ou não ser exclusivamente definidos por questões de ordem social e cultural⁽¹¹⁾. Sim, os desejos sofrem interferências externas, mas também se baseiam nos aspectos da história do indivíduo e de sua personalidade. Além disso, há o determinante antropológico que se refere à liberdade de escolha alimentar do indivíduo em paralelo às representações do que ele prefere consumir.

Diante disso, é possível compreender que as necessidades nutricionais não necessariamente correspondem ao que o corpo e a mente precisam. Tão pouco representam unicamente a eminente vontade de determinado alimento, considerado saudável ou não, podendo estar disponível dentro de um contexto social. Ou seja, as relações entre o biológico e o social são marcadas por uma série de interações, não estando simplesmente justapostas⁽¹²⁾. Também deve ser considerado o fator psicológico, uma vez que o processo envolve suas experiências pessoais que o

individualizam para realizar suas escolhas, mesmo dentro de um padrão de comunidade.

Prática alimentar e hábito alimentar

A prática alimentar é entendida como o conjunto das ações que envolvem a alimentação, desde o momento da decisão de que alimento é preparado, a forma de prepará-lo, os utensílios utilizados, as características, horários e divisão da alimentação em porções nas várias refeições do dia, certas preferências e aversões, até a digestão do alimento⁽¹³⁾. Sendo assim, o consumo de determinado alimento ocorre a partir da tomada de uma decisão envolta de significados, valores e até regras que permeiam os diferentes aspectos dessa ação⁽¹⁴⁾.

A experiência do comer é fundadora da identidade tanto individual como coletiva. Ela pode definir padrões de consumo alimentar de acordo com os conhecimentos científicos e técnicas de determinada alimentação⁽¹⁵⁾. Quando o indivíduo registra seu pertencimento a uma cultura ou a um grupo, seja pela afirmação de sua especificidade alimentar ou pela diferença em relação aos demais, as práticas alimentares deixam de ser vistas apenas como formas de expressão ou de afirmação de identidades sociais para se inscrever no seio do processo de construção da identidade⁽¹⁶⁾. Essa construção, fundada em um conjunto de práticas e costumes alimentares, atravessa gerações, e cada um desses cenários contribui para compor o hábito alimentar⁽¹⁷⁾. Ele é compartilhado e atualizado pelas dimensões familiares e comunitárias, relacionadas com as possibilidades de aquisição de alimentos e com as tradições aprendidas e aplicadas em cada realidade pessoal. Quando o indivíduo se alimenta de pratos preparados de forma típica, ele não só dá conta da própria subsistência, mas se sente inserido em suas tradições e reconhece sua identidade social, marcada por signos do cotidiano.

O estudo dos hábitos alimentares envolve o contexto histórico e social de uma comunidade, uma vez que ele não é perene na realidade individual. A história da sociedade perpassa por estilos de vida, acesso a novas tecnologias, guerras,

epidemias, experiências de produção e consumo, que influenciam a experiência de cada sociedade. O padrão de determinado contexto que costuma se repetir é estabelecido como um hábito e, quando quebrado por um evento adverso, é adaptado a essa nova realidade. Além disso, trata-se de um conceito que, embora seja visto como um sistema engrenado no passado e orientado para uma ação no presente, ainda é um sistema em constante reformulação. Assim, o hábito é como uma matriz cultural que predispõe os indivíduos a fazerem suas escolhas⁽¹⁸⁾.

Entretanto, o conceito pessoal do hábito alimentar e sua realidade de comensalidade não é estático. Ao longo de sua vida e a partir da carga de experiências adquiridas, o ser humano absorve novas informações e verdades que modificam sua rotina e costumes. A decisão do ato de se alimentar vai além das concepções com o alimento, envolvendo outros fatores importantes como financeiro, de saúde, princípios estéticos, emocionais.

O hábito alimentar é composto pela adoção de escolhas, práticas e costumes alimentares que atravessam gerações. O cenário familiar é o principal aspecto que influencia o conjunto de atitudes na ação de alimentar-se, compondo o hábito. Além disso, as dimensões familiares e comunitárias estão relacionadas com as possibilidades de aquisição de alimentos e com as tradições aprendidas e aplicadas em cada realidade pessoal. Quando o indivíduo se alimenta de pratos preparados de forma típica, ele não só dá conta da própria subsistência, mas se sente inserido em suas tradições e reconhece sua identidade social, marcada por signos do cotidiano⁽¹⁷⁾.

O padrão de determinado contexto que costuma se repetir é estabelecido como um hábito e, quando quebrado por um evento adverso, é adaptado a essa nova realidade. Além disso, trata-se de um conceito que, embora seja visto como um sistema engrenado no passado e orientado para uma ação no presente, ainda é um sistema em constante reformulação. Assim, o hábito é como uma matriz cultural que predispõe os indivíduos a fazerem suas escolhas. O estudo dos hábitos alimentares envolve o contexto histórico e social de uma comunidade, uma vez que ele não é perene na realidade individual. A história da sociedade perpassa por estilos de vida,

acesso a novas tecnologias, guerras, epidemias, experiências de produção e consumo, que influenciam a experiência de cada sociedade.

Diante desses aspectos, o recorte temporal para uma comunidade visa o entendimento de conceitos e realidades, sob a perspectiva de estudo para uma possível visualização de intervenção, com o intuito de informação para educação de qualidade de hábitos em saúde.

Pandemia COVID-19

O vírus SARS-CoV-2 chegou no início do ano de 2020 e, com alta transmissibilidade, causou uma pandemia mundial. Até maio de 2023, quando a OMS decretou o fim da pandemia, havia o registro de 765.222.932 contaminados e, lamentavelmente, 6.921.614 mortes⁽¹⁹⁾. Por ser um vírus até então não conhecido, houve a necessidade de restrição de aglomeração de pessoas a fim de diminuir sua transmissibilidade. Sendo assim, medidas sanitárias foram tomadas, com a necessidade de fechamento do comércio, suspensão das aulas presenciais, cancelamento de eventos sociais e priorização do trabalho remoto, feito de casa.

Esse cenário de necessidade de distanciamento entre as pessoas se perdurou por muito tempo. Até a chegada da vacina no Brasil⁽²⁰⁾, nos primeiros meses de 2021, os hábitos precisaram ser adaptados e novos contextos reajustados. Trabalhar em casa passou a ser uma necessidade e uma realidade, bem como realizar as refeições diárias. A partir daí, novos questionamentos quanto à refeição passaram a ser feitos.

Tenho que trabalhar; o que dá tempo de eu cozinhar? Peço um *delivery* ou compro a marmita da vizinha? Mas tem risco de o vírus passar pelo alimento? Higienizo meus hortifrutis com álcool 70° ou com água sanitária? Faço a receita sugerida no programa de televisão ou ligo para minha tia que fazia comidas maravilhosas? Vou ao mercado comprar as coisas ou compro por plataforma virtual e mando entregar (havendo a possibilidade de os itens não chegarem na qualidade que desejo)? Libero o biscoito e filme para as crianças a fim de cumprir o prazo

determinado pela chefia do trabalho ou deixo para fazer depois que eles dormirem e entrego com atraso? Adianto as refeições para a semana ou descanso no final de semana? Consigo focar na dieta ou me permito comer meu chocolate preferido para aliviar a ansiedade? Se não posso sair para trabalhar, como vou ganhar meu dinheiro para alimentar meus filhos? O que dá para comprar com o auxílio do governo?

Diante desse cenário, a figura 3 faz a alusão ao vírus COVID-19 influenciando a tomada de decisão nas escolhas que determinam o consumo alimentar. Qual seria importância desse agente externo nas práticas alimentares.

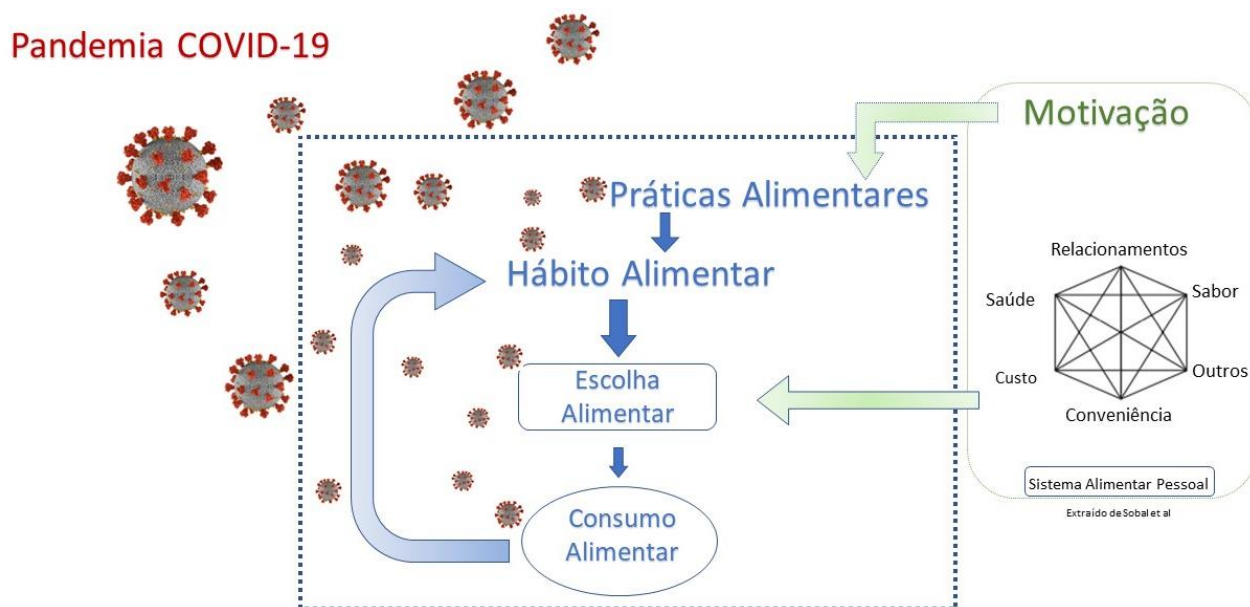


Figura 2: Modelo de escolhas alimentares com influência da Pandemia por COVID-19. Fonte: autoral, com inspirações Connors et al, 2001.

Essa realidade não aconteceu exclusivamente em grupos específicos de pessoas, mas sim, para quase toda a população mundial. Incertezas surgiram em todos os setores da vida; economia, saúde, trabalho, escolas, viagens, alimentação. Tudo teve que ser repensado e readaptado para viver o “novo normal”.

Com relação à alimentação, necessidade intrínseca à vida, não foi diferente. Novas práticas alimentares foram estabelecidas, novos hábitos foram criados, o consumo alimentar passou a ser motivado com percepções se sobressaindo sobre

outras, diante da nova realidade. A interconectividade dos valores na negociação do processo de escolha alimentar passa a ter outra conformação na intersecção da motivação das escolhas alimentares. Tudo isso a partir do contexto particular de cada núcleo familiar e de cada circunstância particular.

Esse episódio drástico e lamentável da pandemia por COVID-19 deixa também ensinamentos para a vida. Destaca a importância das relações humanas. Faz repensar os hábitos, em todos os contextos. Na alimentação, ressignifica o valor do preparo e do consumo de uma refeição.

Considerando o retorno à “normalidade” das atividades presenciais, logo após a vacinação da população no 1º semestre de 2021, questiona-se se os novos hábitos adquiridos foram mantidos ou se houve o retorno às rotinas alimentares anteriores a esse marco na vida cotidiana da população. Diante das particularidades individuais, como que cada pessoa conseguiu lidar com o novo hábito percebido, sendo positivo ou negativo, e implantá-lo ou não em sua na sua nova rotina. Ou seja, determinados hábitos estabelecidos foram vividos apenas no durante o período da pandemia com restrição de deslocamento, ou se de fato essa prática poderia ser considerada um hábito.

O estudo de Lemes *et al*, 2023⁽²¹⁾ investigou as mudanças nos hábitos alimentares de adultos e idosos durante a pandemia no Brasil e os resultados mostraram que a alimentação sofreu a influência de fatores psicológicos. Há a indicação da redução no consumo de alimentos *in natura* e o aumento no consumo de ultraprocessados, do uso de *delivery*, do número de refeições e do preparo de refeições caseiras. Esses dados também foram registrados em pesquisa realizada na França⁽²²⁾ e se justificam nos seguintes aspectos: limitação do acesso aos locais de comercialização de frutas e hortaliças em feiras livres, a facilidade de estocagem dos alimentos ultraprocessados tendo maior durabilidade (com conservantes), maior palatabilidade (com saborizantes) e seu preço mais baixo (larga escala de produção).

O estudo de Andrade *et al*, (2022)⁽²³⁾ corrobora com esses resultados uma vez que apresenta no estudo o registro de indivíduos que relataram a diminuição do orçamento familiar e essa sendo a principal causa da mudança alimentar durante a

pandemia. Esse fator sugere a dificuldade de acesso a alimentos por uma parcela da população brasileira, impactando na diminuição do consumo dos produtos *in natura* e no aumento do consumo de alimentos ultraprocessados durante a pandemia. Essa mudança traz um impacto negativo na alimentação da população brasileira, uma vez que esses alimentos são ricos em açúcares, gorduras, corantes, aditivos químicos e sal, possuem alto teor calórico e composição nutricional desbalanceada e são alimentos pobres de fibras, vitaminas e minerais⁽¹⁵⁾.

O contexto financeiro limitado dá margem a uma insegurança alimentar e nutricional. No entanto, nos casos em que a dificuldade não se estabelece exclusivamente nesse cenário, o planejamento das refeições é de suma importância para a manutenção da refeição saudável. Entendendo a dificuldade apresentada por parte da população em consumir produtos em natura, o Ministério da Saúde publicou um guia de Recomendações de Alimentação em Tempos de Pandemia de Covid-19 que trata da importância de planejamento das refeições e diante disso sugere formatos de cardápios, recomendando que se evite comprar e deixar ultraprocessados ao alcance das mãos pois, uma vez que não se os tem em casa, diminui as chances de consumi-los⁽²⁴⁾.

O estudo de Modesto *et al*, (2022)⁽²⁵⁾ também apresentou uma tendência na mudança do padrão alimentar e concluiu que houve mudanças nos hábitos alimentares da população durante a pandemia. Mostrou tanto o aumento de consumo de produtos industrializados quanto na de refeições preparadas em suas próprias casas. Esse aspecto positivo de necessidade de preparo de refeições caseiras propôs o despertar para as próprias habilidades culinárias, o que influencia o consumo de alimentos mais saudáveis.

De qualquer forma, pode-se inferir que a pandemia deixou marcas em todas as gerações que vivenciaram esse período, assim como também traz o estudo de Oliveira *et al*, 2021⁽²⁶⁾. Diante desses achados, pode-se entender que o contexto social nesse período teve diferentes influências, destacadas inclusive com os aspectos das relações com os alimentos. Sendo assim, cabem pesquisas que avaliem os hábitos alimentares estabelecidos em determinados grupos

populacionais antes, durante e depois da pandemia, avaliando o que é determinante para essa mudança de comportamento.

REFERÊNCIAS

1. Freitas MCS, Minayo, MCS, Fontes GAV. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. *Ciênc. Saúde coletiva* 16(1): 2011;31–38. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bV5M/V83zmNz77ZLvQQPZtkx/>
2. Furst T et al. Food choice: A conceptual model of the process. *Appetite*. 1996;26(3):247–65. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8800481/>
3. Connors et al. Managing values in personal food systems. *Appetite*. 2001;36(3):189–200. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11358343/>
4. Missagia SV, Oliveira SR, de Rezende DC. Motivações relacionadas à escolha alimentar: Segmentação de consumidores. *Agroalimentaria*. 2017;23(44):107–21. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6108950>
5. Renner et al. Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite*. 2012;59(1):117–28. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.04.004>.
6. Dutra et al. A importância da alimentação saudável e do estado nutricional adequado face à pandemia de Covid-19. *Brazilian J Dev*. 2020;6(9):66464–73. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/16336>
7. Kassahara A, Sarti FM. Publicidade de alimentos e bebidas no Brasil: revisão de literatura científica sobre regulação e autorregulação de propagandas. *Interface Commun Heal Educ*. 2018;22(65):589–602. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/W3bqf/dGSJLvMnjtcw3SNWhH/?lang=en>
8. Almeida Filho N, Jucá V. Saúde como ausência de doença: crítica à teoria funcionalista de Christopher Boorse. *Cien Saude Colet*. 2002;7(4):879–89. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232002000400019>
9. Alvarenga et al. *Nutrição Comportamental*. 1a. Barueri: Editora Manole Ltda; 2015.
10. Winter FL, Bisogni CA, Sobal J. Food choice processes of older adults: A qualitative investigation. *J Nutr Educ Behav*. 1996;28(5):257–65. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022318296700985>
11. Jomori MM, Proença RPDC, Calvo MCM. Determinantes de escolha alimentar. *Rev Nutr*. 2008;21(1):63–73. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100007>
12. Poulain JP, Proença RPC. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. *Rev Nutr*. 2003;16(3):245–56.

- <https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000300002>
13. Dunker KLL, Philippi ST. Food habits and feeding behavior in adolescents with symptoms of anorexia nervosa. *Rev Nutr.* 2003;16(1):51–60. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/9hB9sD6d3n8mWY6QCQ78Jzf/?format=pdf&lang=pt>
 14. Leonidas C, Santos MA. Imagem corporal e hábitos alimentares na anorexia nervosa: uma revisão integrativa da literatura. *Psicol Reflex e Crit.* 2012;25(3):550–8. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/Xs9Kb9346kysZVXhYtNWLbn/?lang=pt>
 15. Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2014. 156 p.
 16. Peratello H. O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo. *História: Questões & Debates.* 2011; (54):287-290. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/historia/artic/e/download/25765/17205>
 17. Vaz DSS, Bennemann RM. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. *Rev Uningá Review.* 2014;20(1):108–112. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1557/1168>
 18. Setton M da GJ. A teoria do habitus em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea. *Rev Bras Educ.* 2002;(20):60–70. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782002000200005>
 19. Nações Unidas do Brasil [Internet]. [citado 17 de janeiro de 2024]. Available at: <https://brasil.un.org/pt-br/230307-chefe-da-organização-mundial-da-saúde-declara-o-fim-da-covid-19-como-uma-emergência-de-saúde>
 20. Organização Pan Americana de Saúde. Brasil receberá as primeiras vacinas contra COVID-19. [citado 18 de janeiro de 2024]. Available at: <https://www.paho.org/pt/noticias/21-3-2021-brasil-recebera-primeiras-vacinas-contracovid-19-por-meio-do-mecanismo-covax>
 21. Lemes et al. O que aprendemos sobre consumo alimentar durante a pandemia de COVID-19 no Brasil? *Segurança Aliment e Nutr.* 2023;30:1–17. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8671092>
 22. Marty e al. Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite.* 2021;157:105005. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105005> Obtenha direitos e conteúdo
 23. Andrade et al. Mudanças nos marcadores da alimentação durante a pandemia de covid-19 no Brasil. *Rev Saude Publica.* 2023;57(1):1–13. Disponível em: <https://rsp.fsp.usp.br/artigo/mudancas-nos-marcadores-da-alimentacao-durante-a-pandemia-de-covid-19-no-brasil/#:~:text=Entre%202019%20e%202021%20e,molhos%20industrializados%20e%20refei%C3%A7%C3%B5es%20prontas.>
 24. Brasil. Ministério da Saúde. Recomendações de Alimentação em tempos de Pandemia de COVID-19. Brasília; 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/covid-19/publicacoes-tecnicas/recomendacoes/recomend>

[acoes-de-alimentacao-em-tempos-de-pandemia-de-covid-19/view](#)

25. Modesto LS, Silva ICP, Ruiz SP. Efeito da Pandemia COVID-19 nos hábitos alimentares. Arq Ciências da Saúde da UNIPAR. 2022;26(3):1191–1201. Disponível em:

<https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/8984>

26. Oliveira et al. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura / Changes in Eating Habits Related to the Covid-19 Pandemic: a Literature Review. Brazilian J Heal Rev. 2021;4(2):8464–77. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/28287>