
As Mudanças Nos Hábitos Alimentares Das Pessoas Em Período De Quarentena¹

Vanessa da Silva e Silva
Bruna Almeida
Faculdade laboro, MA

RESUMO

É importante mantermos uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, dando preferência para alimentos naturais (como frutas, verduras e legumes), pois são fundamentais para fortalecer nossa imunidade. A quarentena implantada em muitos estados para evitar o aumento da contaminação pelo novo coronavírus nos impôs uma desaceleração no nosso estilo de vida. O objetivo do estudo foi descrever as mudanças dos hábitos alimentares das pessoas durante a pandemia mundial.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos Alimentares; Coronavírus; Quarentena.

INTRODUÇÃO

O surto do Coronavírus (SARS-coV-2) foi classificado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como pandemia. Em 20 de março de 2020, foi declarado pelo Ministério da Saúde a transmissão comunitária da COVID-19 em todo Brasil. (CRISTIANE; JULIANA; SHIRLEY; 2017).

A melhor forma de prevenir o contágio é a quarentena, a partir desse dia, a preocupação em conter a disseminação do vírus e em proteger especialmente os grupos de risco foi acentuada e as campanhas de conscientização intensificadas. (CRISTIANE; JULIANA; SHIRLEY; 2017).

O ISOLAMENTO SOCIAL PODE INFLUENCIAR DE FORMA NEGATIVA.

O período de isolamento social imposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) por conta do COVID-19 impacta a vida de todos e gera mudanças na rotina e nos hábitos alimentares dentro de casa e no trabalho. Mesmo com mais tempo em casa, as pessoas não têm horários para as refeições ou até mesmo organizar o preparo da comida. (LETYCIA BOM; 2020).

Com muita gente no ambiente domiciliar, a oferta de alimentos é maior pela proximidade com a geladeira ou despensa. Isso pode levar ao ganho de massa gorda, uma vez

que a quarentena nos convida ficar parados, sentados e deitados o que nos levar ao sedentarismo. Fator que contribui para doenças cardíacas, diabetes, depressão, ansiedade, estresse e entre outras. Fazer atividades, ficar em espaços ao ar livre ou ir as academias não é recomendado, muitas delas interromperam o funcionamento por todo país. (JOANA GONTILO; 2020).

É IMPORTANTE MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA E SAUDÁVEL.

Estamos em quarentena voluntária e nos manter saudáveis e ativos também é uma forma de reforçar a imunidade, é fundamental evitar o sedentarismo. A alimentação tem papel fundamental na condição de saúde dos indivíduos e capaz de potencializar a ação do sistema imune. (CRISTIANE; JULIANA; SHIRLEY; 2017).

As mudanças nos hábitos alimentares podem influenciar de forma negativa no processo de adaptação à sua nova condição de vida, podem influenciar na nossa imunidade, como sono, atividade física, fatores emocionais e na alimentação. (CRISTIANE; JULIANA; SHIRLEY., 2017).

NESSE PERÍODO É FUNDAMENTAL ESTÁ ATENDO COM ALIMENTAÇÃO.

Manter os horários fixos para as refeições, fazer pelo menos três refeições ao longo do dia (café da manhã, almoço e jantar) e lanches nos intervalos. Utilize mais produtos naturais, incluindo na dieta frutas, verduras e legumes. (CARTILHAR COVID-19; 2020).

Evite frituras ao máximo, dando preferência a alimentos e preparações cozidas, assadas ou grelhadas. Evite embutidos, pois são ricos em gordura e sal (salsicha, mortadela, presunto, pães, linguiças, entre outros). (CARTILHAR COVID-19; 2020).

Mantenha a prática de exercícios em casa, manter a rotina de treinos é importante para o corpo, e antes de iniciar qualquer atividade física é importante consultar um profissional da área. Os exercícios físicos ajudam a fortalecer o corpo, a mente e fortificar o sistema imunológico. (CARTILHAR COVID-19; 2020).

² Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizado no dia 02 maio de 2020.

³ Aluno do curso nutrição esportiva e funcional. Unidade SLS.E-mail: vanessasilva19@hotmail.com

⁴ Orientadora do trabalho. Professora mestre da faculdade laboro. E-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRISTIANE Marques Seixas, JULIANA Klotz-Silva, SHIRLEY Donizete Prado. A força do "hábito alimentar": 1065. **Referências conceituais para o campo da alimentação e nutrição. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 27 [4]: 1065-1085, 2017.**

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312017000400011>. Acesso em: 13 de mai 2020.

JOANA Gontijo. Em tempos de isolamento social, atenção deve ser redobrada em relação alimentação. **A alimentação saudável ajuda no fortalecimento do sistema imunológico.** [www.em.com.br > noticia > interna_bem_viver.1133843](http://www.em.com.br/noticia/interna_bem_viver.1133843)

Acesso em: 14 de mai 2020.

JOANA Gontijo. Corona vírus e isolamento: Atividade física podem e devem ser feitas no ambiente doméstico. **Jornal Estado de Minas: Reforçando o sistema imunológico, 2020**

<https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/03/27/j> .Acesso: 15 de mai 2020.

LETYCI Bond. **Alimentação não pode ser deixada de lado.**

stoe.com.br/alimentacao-saudavel-nao-pode-ser-deixada-de-lado-dizem-especialistas/ Acesso em: 14 de mai 2020.

TATIANA Quarti Irigaray. Cartilha para idosos para enfrentamento do Coronavírus (COVID-1. – **Porto Alegre : EDIPUCRS, 20201 Recurso on-line (47 p.):** <http://www.pucrs.br/edipucrs/> .Acesso em : 15 de mai 2020.