**REFLEXOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES FRENTE À PANDEMIA DA COVID-19**

**Vitória Késia de Sousa Cavalcante**

Graduanda em Nutrição. Faculdade Uninta Campos Itapipoca

Itapipoca – Ceará.Cavalcantekesia06@gmail.com.

**Juliana Braga Rodrigues de Castro**

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca/Ceará

**Introdução:** As primeiras ocorrências do coronavírus foram relatadas no final do ano de 2019 na cidade de Wuhan, na China, desde então se espalhou de forma rápida para outros países até chegarmos à situação pandêmica atual. Em resposta a pandemia, o governo brasileiro considerou mais eficaz reduzir riscos e minimizar a transmissão da doença através de medidas preventivas, dentre elas, o distanciamento e isolamento social. Isso causou uma série de mudanças na alimentação, pois apesar da maior disponibilidade de tempo para preparo, as pessoas passaram a ter um maior acesso a alimentos a qualquer hora do dia, aumentando o consumo de refeições mais calóricas com elevada densidade energética. Diversos fatores como ansiedade, compulsão e estresse podem estar interligados a essas mudanças, mas considerando a situação atual, uma alimentação saudável é uma das melhores formas de se cuidar e prevenir da Covid-19. **Objetivos:** Esse estudo tem como objetivo refletir sobre os impactos que o isolamento social causou nos hábitos alimentares bem como identificar as possíveis razões para tais mudanças e assim, apresentar possíveis soluções. **Metodologia:** Trata-se de um estudo do tipo revisão bibliográfica, que utilizou como base de dados a National Library of Medicine (NIH), utilizou com descritores: “quarentena”, “comportamento alimentar” e “coronavírus“. Os critérios de inclusão para qualificação dos estudos foram ano de publicação, pesquisas disponíveis em texto completo, publicados no site da National Library of Medicine (NIH), e critérios de exclusão: pesquisas não disponível na íntegra, e que são da língua portuguesa. Ao final dois estudos foram lidos na íntegra, para serem utilizados. O primeiro trata-se de uma pesquisa qualitativa realizada 15 de maio em 2020 e o segundo, um estudo transversal publicado em 01 de dezembro de 2020. **Resultados:** Os estudos mostraram que o bloqueio da pandemia de Covid-19 afetou significativamente os hábitos alimentares da população analisada. Embora alguns tenham conseguido manter uma dieta saudável e equilibrada, a grande maioria, em especial jovens e adultos, passaram a ingerir grandes quantidades de alimentos mais calóricos. **Conclusão:** Uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, além de saudável, é fundamental para manter a saúde, prevenir doenças, controlar agravos já instalados e manter o sistema imunológico em peno funcionamento. Portanto, uma boa ingestão de macro e micronutrientes durante o isolamento social é uma ótima aliada na prevenção de Covid-19. Uma boa estratégia para atenuar essa situação de comportamento alimentar inadequado seria promover ações de educação alimentar e nutricional de forma acessível para que a população recebesse, em suas casas, orientações nutricionais e pudessem lançar mão de sua autonomia para realizar escolhas mais saudáveis

**Palavras-chave:** Quarentena, comportamento alimentar, coronavírus.

**Referências:**

Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello G, Barrea L, Scerbo F, Esposito E, De Lorenzo A. Eatinghabitsandlifestylechangesduring

COVID-19 lockdown: anItaliansurvey. J Transl Med. 2020 Jun 8;18(1):229. doi: 10.1186/s12967-020-02399-5. PMID: 32513197; PMCID: PMC7278251.