

HÁBITOS ALIMENTARES DA POPULAÇÃO CATARINENSE DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19¹

**Patricia Cristina Silva Menegotte², Marcia Orth Ripke³, Letícia Nunes da Silva⁴,
Catiúscia Göttems Frömming⁵, Guilherme da Rosa⁶, Junir Antônio Lutinski⁷**

¹ Projetos de Pesquisa e Concessão de Bolsas de Pesquisa do Programa PIBIC/CNPq - EDITAL Nº 017/REITORIA/2020. Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina (UNIEDU), com recursos do Art. 170 da Constituição Estadual, nos termos do Edital Nº 038/REITORIA/2020

² Discente do Curso de Graduação em Nutrição da Unochapecó, patricia.c.silva@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

³ Discente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, marciaripke@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

⁴ Discente do Curso de Nutrição da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, leticias@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

⁵ Discente do Curso de Medicina da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, catiuscia@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

⁶ Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, guilherme.rosa@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

⁷ Docente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, junir@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil

Introdução – Desde de março de 2020 convivemos com a rápida disseminação do vírus coronavírus (SARS-CoV-2), denominação da doença (Covid-19). Diante desse cenário de "isolamento social", "quarentena" e "distanciamento social", a rotina acelerada da família, trabalho, estudos e outros fatores considerados importantes pela população, frequentemente, são usados como justificativa para a ausência de hábitos alimentares saudáveis. O Ministério da Saúde apresenta em formato de guias diversas orientações quanto aos hábitos culturais e alimentares adequados para contribuir uma melhor qualidade de vida. O questionário de frequência alimentar (QFA) é uma abordagem retrospectiva, o que possibilita observar o padrão alimentar de indivíduos e o monitoramento de tendências dos comportamentos alimentares ao longo de um período.

Objetivo – O objetivo deste trabalho foi investigar os hábitos alimentares da população catarinense durante a pandemia de COVID-19. **Metodologia** – Estudo do tipo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP/Unochapecó) n.º4.357.984. Realizado com residentes no território do Estado de Santa Catarina, maiores de 18 anos, mediante a aplicação do Questionário de Frequência Alimentar (QFA). A coleta foi realizada remotamente em dezembro de 2020 a fevereiro de 2021, mediante a aplicação de questionário pela plataforma *Google forms*. Foi divulgado pelas redes sociais e grupos de e-mails dos pesquisadores e respondido por livre adesão. A análise das frequências alimentares foi realizada com base no Teste - Como ter uma

alimentação saudável do Ministério da Saúde – com a seguinte classificação na pontuação: até 28 pontos – Você precisa tornar a sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudável; 29 a 42 pontos – Fique atento com sua alimentação e 43 pontos ou mais – Parabéns! Você está no caminho para o modo de vida saudável. **Resultados** – Participaram do estudo, 197 indivíduos. A grande maioria dos participantes residem no ambiente urbano 95,4% (n=188), a média de idade foi de 37 anos e na sua maioria do sexo feminino 82,2% (n=162). Quanto à ocupação, 18,8% (n=37) dos participantes são estudantes, 10% (n=20) servidores públicos, entre outras. Com base na pontuação do questionário, obteve-se 25,5% dos participantes (n=50), estão de parabéns! Estão no caminho certo para o modo de vida saudável. E o resultado mais expressivo, foi 69% (n=136) dos catarinenses pesquisados classificados em – fique atento com sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos. Somente (n=35) realizam trinta minutos de atividade física diária. A recomendação da OMS é de até cento e cinquenta minutos de atividade moderada por semana, isso inclui atividades no tempo livre, lazer, atividade ocupacional, atividades domésticas, deslocamento para o trabalho ou faculdade. Somente 43,6% (n=86) dos entrevistados relataram beber oito ou mais copos de água por dia. Além disso, somente 10,7% (n=21) dos participantes mencionaram que comem peixe duas vezes ou mais por semana. O baixo consumo de frutas ficou evidente, onde apenas 33,5% (n=66) consomem três unidades/porções de frutas por dia. Já a média de legumes se mostrou melhor, onde 61,4% (n=121) consomem de quatro a oito ou mais colheres por dia. Em média, esse resultado se assemelha muito com os dados da última pesquisa da Vigitel, que 34,3% dos indivíduos consomem regularmente frutas e hortaliças. O recomendado pelo Ministério da Saúde é de cinco porções diárias de frutas, verduras e hortaliças. **Conclusões** – Mesmo durante a pandemia Covid-19 os participantes possuem hábitos alimentares satisfatórios. No entanto, o questionário de frequência alimentar deve ser utilizado com cautela, pois depende muito da memória dos participantes. Muitos detalhes da ingestão de alimentos e bebidas podem não ser relatados por esse método de investigação alimentar. A maioria dos pesquisados tem como prioridade o cuidado com alimentação e estão no caminho para um estilo de vida saudável. Os dez passos para uma alimentação saudável (alimentação, hidratação, atividade física todos os dias, controle de bebidas alcoólicas e fumo) e a regra de ouro do Guia Alimentar para a População Brasileira: preferir sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados – são princípios norteadores para uma vida saudável e tranquila em qualquer período da vida. Por fim, em meio a pandemia Covid-19 e isolamento social, uma alimentação equilibrada e balanceada é fundamental para o bem-estar físico e mental dos indivíduos.

Palavras-chave: padrões alimentares; comportamento alimentar; segurança alimentar; práticas saudáveis.