



FACULDADE REGIONAL DA BAHIA - UNIRB

BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

GLICEIA PIMENTEL MENDES

OBESIDADE INFANTIL NO CENÁRIO PÓS-PANDEMIA

BARREIRAS-BA

2022

GLICEIA PIMENTEL MENDES



OBESIDADE INFANTIL NO CENÁRIO PÓS-PANDEMIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
obtenção do título de Bacharel em Nutrição,
Faculdade Regional da Bahia– UNIRB.

Orientador: Me. Paulo Henrique de Souza Corrêa

BARREIRAS-BAHIA

2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

GLICEIA PIMENTEL MENDES

OBESIDADE INFANTIL NO CENÁRIO PÓS-PANDEMIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição, Faculdade Regional da Bahia– UNIRB.

Aprovado em 15 de dezembro de 2022.

Prof. Orientador: Me Paulo Henrique de Souza Corrêa
Centro Universitário Regional do Brasil-UNIRB

Prof. Avaliador: Luciene de Souza Pinto
Centro Universitário Regional do Brasil-UNIRB

Prof. Avaliador: Thais Cristina Lima da Silva
Centro Universitário Regional do Brasil-UNIRB



Dedico essa monografia a Deus primeiramente e a toda a minha família e amigos que sempre me apoiou incentivando a todo o momento contribuindo de forma positiva nesta trajetória.



AGRADECIMENTOS

À Deus, meu guia e protetor meu agradecimento todo especial. Minha família, em especial meu esposo Willamy Shelig, por todo o amor e todas as vibrações positivas durante todos esses anos ampliou a torcida e acreditou que chegaria até aqui.

Aos amigos, que sempre apoiaram e estimularam a nunca desistir, mesmo em períodos onde houve dificuldades, desânimo e cansaço, ali estavam persistindo em acreditar que eu avançaria.

Aos professores e a instituição por todo o suporte, contribuindo de forma positiva, sempre dispostos a sanar as dúvidas nos ajudando a elaborar de forma coesa este trabalho de grande importância para a formação acadêmica. E, por fim, meu professor orientador que de fato foi o suporte crucial para compreender e desenvolver de maneira eficiente este TCC.



***“Só se pode alcançar um grande êxito
quando nos mantemos fieis a nós
mesmos”***

Friedrich Nietzsche

RESUMO

O objetivo desse estudo, a partir de uma revisão bibliográfica é avaliar o quanto à pandemia da COVID-19 influenciou no aumento da obesidade infantil. Através de análises em estudos publicados sobre o tema, observou-se que o dia a dia das crianças foi afetado de forma significativa em razão da pandemia da COVID-19 principalmente devido ao isolamento social, o que tem elevado o número de obesidade infantil. Essas mudanças nas rotinas das crianças foi um fator preocupante principalmente para os pais, foi aonde se tornou crescente a procura por alimentos que tivesse praticidade no preparo e obviamente hipercalóricos, além dos fatores agravantes que têm se tornado cada vez mais comuns, que são a ansiedade e o sedentarismo. Diante do exposto, fica evidente que tratar desse assunto e investigar para desenvolver medidas que incentivem uma mudança rápida no estilo de vida deve ser uma prioridade em caráter de urgência, os pais devem se atentar a este cenário e buscar meios de mudar essa realidade. Nessa perspectiva, o estudo que é de cunho bibliográfico tem como objetivo buscar junto a alguns artigos os principais fatores relacionados ao desenvolvimento do sobrepeso e obesidade infantil. Foram identificados alguns estudos em relação à obesidade e serão explanados de maneira que haja discernimento quanto à abordagem pretendida.

Palavras-chave: Covid-19; Isolamento Social; Obesidade Infantil.

ABSTRACT

The objective of this study, based on a bibliographic review, is to evaluate how much the COVID-19 pandemic influenced the increase in childhood obesity. Through analyzes of published studies on the subject, it was observed that children's daily lives were significantly affected due to the COVID-19 pandemic, mainly due to social isolation, which has increased the number of childhood obesity. These changes in children's routines were a worrying factor, especially for parents, where the demand for food that was practical to prepare and obviously high in calories became growing, in addition to the aggravating factors that have become increasingly common, which are anxiety and sedentary lifestyle. In view of the above, it is evident that addressing this issue and investigating to develop measures that encourage a rapid change in lifestyle must be an urgent priority, parents must pay attention to this scenario and seek ways to change this reality. From this perspective, the study, which is of a bibliographical nature, aims to seek, together with some articles, the main factors related to the development of overweight and childhood obesity. Some studies related to obesity were identified and will be explained so that there is discernment as to the intended approach.

Keywords: Covid-19; Social isolation; Child obesity.

LISTA DE SIGLAS

CFN- Conselho Federal de Nutrição

DCNT- Doenças Crônicas Não Transmissíveis

EMTN- Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

NASF- Núcleo de Apoio à Saúde da Família

PNAE- Programa Nacional de Alimentação Escolar

POF- Pesquisa de Orçamento Familiar

SISVAN- Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1	Hábitos Alimentares das Crianças durante a Pandemia, Obesidade e suas Consequências.....	12
2.2	A atuação do Nutricionista em meio ao cenário Covid-19.....	16
2.3	A importância de se alimentar bem após o contágio do vírus.....	19
3	METODOLOGIA.....	22
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	23
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	REFERÊNCIAS	27

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos em nosso país, aconteceram importantes alterações relacionadas à situação nutricional infantil. A obesidade, por exemplo, ganhou lugar nos destaques e no que diz respeito à saúde pública, além de estar em evidência no cenário epidemiológico mundial. Esse problema atingiu principalmente as crianças.

Obesidade infantil é considerada uma doença nutricional importante, que vêm crescendo de maneira preocupante, não somente no Brasil, mas em todo o mundo. Os índices indicam números altos e apresentam resultados alarmantes na vida das crianças, como consequências físicas, sociais, econômicas e psicológicas. Portanto, estudos sobre a temática da obesidade infantil são relevantes e pertinentes principalmente dentro deste cenário pós-pandemia instalado no Brasil e no mundo, sendo necessária uma adaptação imediata ao isolamento. Tal situação manteve as crianças fora das escolas, dos parques, praças e demais atividades de recreação ao ar livre em que gastavam energia, mantendo-as mais horas em frente às telas, seja para uso escolar, ou algum tipo de entretenimento, deixando-as mais ociosas e inativas (PITANGA F. J. G. et al. 2020). Muitas crianças acompanharam de alguma forma as sequelas e medos carregados com o novo vírus, acarretando em danos à saúde física e psicológica, fazendo-as compensar por meio do consumo de lanches pouco nutritivos e altamente calóricos. Somados ao baixo gasto energético, possíveis casos de depressão, ansiedade, falta de socialização, estresse e diminuição de renda familiar, dentre outros males, resultaram em um grande percentual de crianças com sobrepeso e obesidade (CEYLAN, SIBEL SERAP et al.2021).

Levando em consideração essas premissas, essa pesquisa de cunho bibliográfico deseja estudar como o profissional de nutrição atua frente ao planejamento de ações que promovam mudanças nos comportamentos alimentares, sabendo que devem ser promovidas por equipes multiprofissional e altamente habilitadas. O objetivo central é contribuir com a diminuição dos índices de obesidade infantil detectando precocemente a obesidade e apresentando alternativas para tratá-la.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Hábitos Alimentares das Crianças durante a Pandemia, Obesidade e suas Consequências

Atualmente, o desenvolvimento da criança está intimamente ligado a sua alimentação, na qual envolve fatores como o desenvolvimento intelectual, crescimento adequado mediante a idade, prevenção de doenças e comorbidades hereditárias. Principalmente aos primeiros cinco anos de idade é importante atentar se a alimentação infantil frente a qualidade do alimento, quantidade, diversidade e frequência em que as refeições ocorrem (COSTA et al., 2012).

A obesidade no Brasil vem crescendo continuamente em todas as idades, destacando a população infantil, com mais de 7% das crianças menores de cinco anos e 14% das crianças entre 5 e 9 anos com peso acima do adequado. A ocorrência da obesidade na população, leva em consideração o nível de escolaridade e baixa renda (DIETZ; SANTOS-BURGOA, 2020; BRASIL, 2021).

No período da pandemia, a obesidade atingiu expressamente uma parcela da população infantil, em muitos casos com hospitalização e necessidade de tratamento em UTI (SHEKAR; POPKIN, 2020).

A COVID-19 afetou significativamente o estado nutricional em várias maneiras com o isolamento social, fechamento das instituições escolares, academias, espaços de atividades e lazer etc., proporcionando ainda mais um ambiente obesogênico. Diante disso, inúmeras pesquisas avaliaram a influência da pandemia nos hábitos alimentares e estilos de vida das crianças (MAFFONI et al., 2021).

O agravamento do quadro de COVID-19 em crianças obesas pode ser evidenciado no estudo realizado por Costa et al. (2020), que objetivaram dissertar sobre a correlação entre a infecção do Sars-cov-2 e a obesidade em grupos pediátricos e as possíveis consequências e fatores de gravidade.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é responsável por assegurar a alimentação adequada a essas crianças, entretanto com o isolamento social o sistema enfrenta grandes desafios para manter o fornecimento da alimentação escolar. O ponto crucial para o aumento dessa dificuldade foi a suspensão das aulas,

resultando na interrupção ou precarização do acesso à alimentação, levando a consequências graves no orçamento das famílias e prejuízos à alimentação dos alunos (AMORIM et al., 2020).

No que diz respeito aos alimentos ultra processados, estes são menos indicados, pois sua composição é de baixo valor nutricional e rico em gorduras, sódio, açúcares e aditivos. Dessa forma, quando esses alimentos são introduzidos na alimentação infantil tendem a causar prejuízos ao sistema imunológico, ocasionamento de alergias, alterações na digestão e absorção de nutrientes, o que prejudica ainda o crescimento e desenvolvimento da criança, aumentando a possibilidade de desenvolver doenças crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade (LOUZADA et al., 2015).

Nesse contexto, é importante ressaltar que, de acordo com a Pesquisa de comportamentos, desenvolvida pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) (2020), há a hipótese de que a alimentação não saudável, sobretudo com consumo de alimentos ultra processados, prevalece em grupos com menos escolaridade e economicamente menos favorecido. Assim, conforme ressalta Elizabeth e colaboradores (2020), tal informação é motivo de grande preocupação, principalmente no atual cenário de pandemia, uma vez que os alimentos supracitados podem favorecer o desenvolvimento de comorbidades como a hipertensão, obesidade, diabetes, entre outras.

As estratégias para a prevenção da obesidade infanto-juvenil precisam ter como base principal o desenvolvimento de ações educativas de promoção da alimentação saudável desde o pré-natal; promoção do aleitamento materno; introdução adequada de alimentação complementar; estímulo ao conhecimento sobre a importância da atividade física e práticas corporais no desenvolvimento da criança.

Uma má alimentação compromete todo o organismo da criança. Por isso, hábitos alimentares saudáveis são essenciais para evitar doenças e impedir o desenvolvimento da criança. A família tem papel fundamental na prevenção da obesidade infantil, evitando alimentos ricos em açúcar como: refrigerantes, balas, chicletes e chocolates. Além deles, fast foods, frituras, alimentos gordurosos e embutidos, como salsichas, também precisam ser evitados. Dessa forma, intervenções motivacionais fundamentadas no aconselhamento psicológico e nutricional sem a

necessidade de controlar especificamente a ingestão diária, com promoção de atividade física, assim como a aplicação de atividades recreativas e de integração podem ser de suma importância para as crianças, apresentando ainda resultado satisfatório no controle do sobrepeso e obesidade (RIBEIRO, 2021).

A relação existente entre o comportamento alimentar e a família se dá na perspectiva da alimentação infantil. Ao nascerem os indivíduos vivem as primeiras relações sentimentais e de relação, de modo que se tornam extremamente necessárias para o desenvolvimento infantil. Dessa forma, a família tem interferência direta na construção da personalidade (COELHO; PIRES, 2014). Ao mesmo tempo em que as crianças crescem podem obter o controle dos seus gostos, das suas preferências, de modo que os pais são deixados mais de lado nas escolhas. Dessa forma, para que haja um equilíbrio nessas duas situações, os agentes familiares devem dar lugar à alimentação apropriada e uma prática educativa voltada para que isso se estabeleça (MORAES, 2014).

Conforme apresenta Malta et al. (2020), a mudança no estilo de vida e nos costumes alimentares dos indivíduos tornou-se notória, e, de acordo com sua pesquisa, o consumo de vegetais e frutas diminuiu de 37,3% para 33% até o período pesquisado de isolamento social. Já em detrimento do consumo de produtos industrializados, como biscoitos, salgadinhos, bolos, chocolates e entre outros houve um aumento de 54,2% para 63%.

A obesidade infantil é um problema familiar, não individual. Os hábitos familiares contribuem para o estado nutricional das crianças e, até certo ponto, dos adolescentes, por isso, diante de um quadro de sobrepeso ou obesidade, a família precisa participar das estratégias para alcançar o peso adequado (NOGUEIRA E, et al., 2020). A escola também é crucial para a prevenção e controle da obesidade pois, geralmente, introduz e incentiva a prática de atividades físicas, além de ser uma promotora de educação em saúde (TESTA WL, POETA LS, DA SILVA DUARTE MF, 2017).

A escola, por sua vez, é um espaço importante quando consideramos a nutrição, pois as que oferecem merenda geralmente seguem padrões nutricionais adequados. Entretanto, escolas que possuem ponto de venda alternativo de alimentos podem oferecer possibilidades pouco nutritivas, contribuindo para a elevação dos

índices de sobrepeso e obesidade (MAYER APF, 2011). Crianças com melhores condições socioeconômicas, possuem maior acesso aos alimentos hipercalóricos que, associados ao maior tempo de tela, contribuem para o avanço da obesidade entre estes indivíduos. (TEIXEIRA AS, DESTRO DS, 2010). O valor elevado dos alimentos mais nutritivos, por sua vez, torna o excesso de peso um importante problema também nas classes menos favorecidas.

Outro aspecto importante a ser relatado é que, com a inserção da mulher no mercado de trabalho, na maior parte das situações, as crianças ou adolescentes adquirem a maior parte de suas vivências em espaços como escolas ou creches, que em busca da comodidade e praticidade, também formam um comportamento alimentar inadequado, com consumo de produtos industrializados ou lanches. Assim, pode-se entender que a família é um fator decisivo nessa questão, que também pode ser estimulada com determinantes culturais (VAZ; BENNEMANN, 2014).

A obesidade infantil é um grande preditor de obesidade na vida adulta, ou seja, a maioria das crianças com obesidade crescem para se tornar adultos com a mesma condição, que pode predispor esse indivíduo a outras doenças. Além disso, outras consequências da obesidade em crianças são morte prematura, inaptidão, dificuldades respiratórias, risco aumentado de fraturas, hipertensão, resistência insulínica, marcadores elevados de doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer (renal, de colón, hepático, de próstata, de mamas, ovariano, de 17 endométrio) e efeitos psicológicos, assim como as complicações que acompanham todas essas doenças (OMS, 2021c).

A autonomia da criança na decisão do que se deve comer é um dos objetivos mais fundamentais a se alcançar ao utilizar-se da intervenção em EAN com o intuito de tratar a obesidade. E para atingir esse objetivo, é necessário usar da escuta para compreender a realidade a que essa criança está inserida e formar relação de diálogo; usar de abordagens metodológicas ativas para construção de conhecimentos de maneira conjunta, seja por quaisquer meios; e da valorização do saber individual, uma vez que não existe uma hierarquia entre conhecimentos, apenas são diferentes (UFSC, 2019).

2.2 A atuação do Nutricionista em meio ao cenário Covid-19

Os benefícios de uma alimentação saudável e equilibrada refletem na manutenção da saúde e prevenção de doenças, e auxilia na eficiência do sistema imunológico. Com o aparecimento da COVID-19, fez-se ainda mais necessário alimentar-se de forma adequada e saudável, para conseguir dar o aporte necessário ao organismo para o combate ao corona vírus Sars-CoV-2. É nesse momento que se reafirma a importância do nutricionista como o único profissional habilitado para prescrever dietas (CRN, 2021).

Mesmo com a importância do nutricionista explicitada de diversas formas, ainda existem diversas atribuições que impactam na atuação dos nutricionistas. Diversos desafios enfrentados apontam a vulnerabilidade assistencial da profissão, como por exemplo, a limitação dos recursos físicos e tecnológicos, as faltas de sala de atendimento, o baixo número de nutricionistas na assistência hospitalar, onde todos esses aspectos demonstram a desvalorização por meio dos gestores para com os profissionais de nutrição.

Com a implantação de rotinas nutricionais em âmbito hospitalar em tempos de pandemia da COVID-19 geram condutas mais assertivas para a prevenção e tratamento da desnutrição e de outras implicações nutricionais (QUEIROZ et al., 2021).

Corroborando com Campos et al. (2020, p. 5), que dissertam sobre a notoriedade e importância do trabalho exercido pelo nutricionista na equipe multiprofissional de terapia nutricional (EMTN), como profissional que desenvolve e segue os protocolos de indicação de dietoterapia nos pacientes, e dá suporte para os pacientes com corona vírus. Ressalta a relevância do acompanhamento nutricional no âmbito ambulatorial para reestabelecimento da saúde.

Durante o período pandêmico, esse profissional deve adaptar a sua atuação de modo a manter e/ou dar continuidade às ações no enfrentamento das DCNT, demonstrando à população a importância da adoção e conservação de modos saudáveis de vida, com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira; Manual intitulado “Alimentação Cardioprotetora: manual de orientações para

os profissionais de saúde da Atenção Básica” e no Documento “Recomendações de alimentação e Covid-19”, que traz orientações sobre alimentação adequada e saudável considerando o atual contexto da pandemia (BRASIL, 2020d).

O profissional de nutrição na Atenção Básica de Saúde deve atuar prioritariamente no âmbito familiar e comunitário. De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) deve trabalhar em conjunto com as equipes de Saúde da Família e os demais profissionais do NASF e também com setores responsáveis pela gestão de ações de alimentação e nutrição no município. As ações de nutrição e alimentação deverão ser apoiadas pelo nutricionista NASF de maneira indireta, a partir de planejamento, elaboração de protocolos de atendimento e encaminhamento e educação continuada dos profissionais de saúde das equipes de SF de sua área de abrangência, visando qualificar a atenção à saúde da população e melhorar sua resolubilidade. Deve ainda, atuar de forma efetiva sobre os agravos e distúrbios alimentares e nutricionais que acometem a população, e contribuir para segurança alimentar e nutricionais (CFN, 2008).

A escolha do profissional de nutrição para integrar as equipes do NASF se dá através dos gestores municipais, de acordo com a necessidade dos locais. E cabe ao nutricionista elaborar, revisar, adaptar, padronizar e definir os protocolos de atenção nutricional, individual e coletiva juntamente com os profissionais da respectiva equipe SF e do NASF. Deve sempre considerar os protocolos ou outra norma técnica estabelecida pelo Ministério da Saúde, dos gestores estaduais, os municipais ou os do Distrito Federal (Brasil, 2014). Vale ressaltar que o nutricionista acompanhe, junto às equipes de SF, o processo de territorialização, com mapeamento do território e o diagnóstico de agravos à saúde. Através disso, cabe ao profissional de nutrição do NASF desenvolver estratégias para identificar problemas relacionados à alimentação e nutrição e desenvolver ações de promoção da alimentação saudável e de prevenção de agravos relacionados à alimentação e nutrição (Geus et al., 2011; Amaral, 2013).

A demanda populacional para tratamento de agravos nutricionais é um grande desafio para a atenção básica, pois deve viabilizar um modelo de assistência que atenda, cure, oriente e promova coparticipação dos usuários com base em práticas promotoras de saúde. E sabemos que a escolha dos alimentos não é somente uma

decisão individual, mas estão relacionados com a questão familiar e social, em geral, não são determinadas apenas pelas preferências e hábitos, mas também pelo sistema de abastecimento de alimentos. A pobreza, exclusão social e a falta de uma informação qualificada restringem a escolha de uma alimentação mais adequada e saudável (Boog, 2008; Brasil, 2012a).

2.3 A Importância de se alimentar bem após contágio do vírus

A hospitalização prolongada por COVID-19 tem o potencial de redução de peso corporal, incluindo massa muscular, que pode levar a um quadro de sarcopenia, condição que implica na alteração da musculatura esquelética caracterizada pela redução da força e da massa muscular secundária, podendo comprometer o desempenho físico do indivíduo respiratória e cardíaca, agravando o prognóstico. Nesse sentido, a atenção nutricional tem um papel importante na prevenção e combate da desnutrição hospitalar, bem como na melhora da resposta do indivíduo internado à terapia e recuperação (ALENCAR et al., 2021).

A maioria das crianças acometidas pela COVID-19 apresenta manifestações clínicas leves ou são assintomáticas e geralmente se recupera em uma a duas semanas após o início da doença. Entretanto, algumas manifestações da COVID-19, como a diarreia, pneumonia, mudanças do paladar, tosse, desconforto respiratório, náuseas e vômitos, associadas ao processo inflamatório da doença, implicam em maior risco nutricional. Crianças com estas manifestações, mesmo que não tenham sido internadas, devem receber atenção especial à sua alimentação durante a doença, no período de convalescência e no pós covid também prevenindo a desnutrição e repercussões nutricionais futuras.

Considerando a importância em dispor sobre os resultados da avaliação do estado nutricional, tanto em relação à alimentação, como os cálculos para sua classificação, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), é recomendado pela OMS e tem como finalidade principal armazenar informações acerca das condições nutricionais da população brasileira, esse sistema serve como base para tomada de decisões por políticos e entidades governamentais, para

gerenciar e promover programas de acordo com essas condições, objetivando uma melhoria no consumo alimentar e estado nutricional. O seu módulo municipal está instalado em grande parte dos municípios brasileiros, tendo sido a ferramenta sintetizada pelo DATASUS para possibilitar o monitoramento do estado nutricional das pessoas que são atendidas nos Estabelecimentos Assistenciais de Saúde ou por profissionais da Estratégia Saúde da Família e Programa de Agentes Comunitários de Saúde (SAPS, 2022).

A alimentação, como elemento de humanização das práticas de saúde, é um desses princípios e proferem as relações sociais, os valores e a da pessoa individualmente e da população em geral e suas inferências que afetam diretamente a alimentação na qualidade de vida. Outro princípio é em relação ao respeito à diversidade e a cultura alimentar, dando ênfase nas particularidades presentes em cada região e o contexto histórico, como as origens indígenas, portuguesa e africanas que, quando somadas, resultaram na diversidade sociocultural brasileira, dessa forma, faz-se relevante o reconhecimento, o respeito e a preservação das práticas alimentares singulares, conservando a identidade e cultura alimentar da população (PNAN, 2013).

Vírus são seres diminutos acelulares que utilizam organismos menos protegidos para se multiplicarem, de modo que, quanto mais protegidos estivermos, menos graves serão as viroses por eles produzidas. As viroses são reincidentes e devemos nos proteger sempre. Além da alimentação saudável, o uso contínuo de microrganismos probióticos é uma potente arma para prevenção de doenças em geral. Isto porque eles são reguladores do nosso organismo e competem com microrganismos indesejáveis gerando aumento da imunidade, dentre muitos outros benefícios.

Diante de uma doença que não exclui ninguém ao risco estimado de acometimento devemos ser mais responsáveis com a nossa produção de saúde e, conseqüentemente, com a nossa imunidade. Isto não se consegue com uma refeição ou com uma dieta passageira. O hábito da alimentação saudável, em busca do aumento da resistência a viroses deve ser continuado e pode ser um ganho a ser deixado pela cruel experiência que estamos passando no ano de 2020.

Dentre os muitos benefícios, a prática de alimentação saudável é a forma mais eficiente para prevenir doenças infecciosas ou metabólicas. Isto deve começar na aquisição de matéria-prima com qualidade confiável nos vários aspectos e vai até a escolha dos produtos industrializados. Ambos são recomendados, porém com sabedoria. Devemos basear nossas refeições em preparações elaboradas, principalmente, a partir de material cru e alguns alimentos processados como coadjuvantes.

Vários condicionantes podem influenciar na imunidade, a exemplo do sono, da prática de atividades físicas, emoções e a alimentação, assim como já apresentado. Para que o corpo seja nutrido não necessita somente da saciedade, mas sim das vitaminas e nutrientes essenciais para que o corpo se desenvolva da melhor maneira possível. Associa-se com o crescimento adequado da criança, melhor resposta imunológica, menor suscetibilidade ao desenvolvimento de patologias e uma expectativa de vida mais elevada. Uma dieta balanceada torna-se essencial para que haja saúde e prevenção de diversos acometimentos (SOUSA et al., 2021).

A alimentação e a nutrição andam em conjunto para que o sistema imunológico funcione de maneira eficiente, bem como delimitam o risco e grau de complexidade das doenças infecciosas. Ou seja, se a alimentação for ruim, as respostas imunológicas também serão. Entretanto, não é sabido de compostos ou nutrientes administrados de maneira isolada que possa vir a prevenir as infecções virais, como a do COVID-19 (SOUSA et al., 2021).

Por volta de 95% dos casos de sobrepeso e obesidade tem como etiologia causas comportamentais e tem como tratamento inicial abordagem não medicamentosa ou cirúrgica, reservado somente para os casos mais graves. A principal forma de reduzir o sobrepeso e a obesidade é ter um balanço energético negativo. No entanto, nenhum país hoje teve sucesso em reduzir o avanço dessa pandemia. Uma maneira de fazer isso é aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes, grãos e oleaginosas e outros alimentos in natura, reduzir o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de AUP devido a sua densidade calórica elevada e desbalanço nutricional. Outra forma é se dispor a prática de atividades físicas regulares, em torno de 60 minutos diários para as crianças e em torno de 150

minutos semanais para os adultos. Essas duas práticas, quando feitas de maneira conjunta e se tornam hábito, são a forma mais simples de prevenir e tratar a obesidade (OMS, 2021c).

A alimentação deve ocorrer de maneira diversificada e constituída por produtos com boa qualidade nutricional, sendo necessária a quantidade adequada para que não ocorra tanto a insuficiência de nutrientes quanto a nutrição acelerada, tornando-se prejudiciais de qualquer maneira. Para a população do Brasil, a dieta tem que ser formada através de alimentos naturais e pouco processados. Alguns nutrientes como vitamina A C e D; ferro; zinco auxiliam na eficiência do trato imunológico (JUNIOR, 2020).

Já a vitamina C é considerada a mais conhecida, por conta de sua funcionalidade antioxidante. Dessa forma, resguarda as células e os tecidos corporais de lesões ou anormalidades oxidativas. Pode ser encontrada, principalmente, em alimentos cítricos como laranja, limão, acerola e dentre outros.

Em relação à vitamina D pode-se afirmar que esta tem por objetivo aumentar a imunidade das células inatas, devendo ser adquirida através de óleo de fígado, gemas de ovos, luz do sol e entre outros condicionantes (DALTOE; DEMOLINER, 2020).

Como também, por meio de diversas formas de atuação, a vitamina D pode diminuir o risco de infecção por agente viral, tendo como principal sinal de sua deficiência nessas síndromes o desconforto respiratório de forma aguda. Já o ferro é constituído de diversas proteínas, podendo sua deficiência gerar anormalidades na resposta imune da pessoa ou em sua resposta inata. O ferro pode ser obtido, principalmente, em carnes vermelhas e as vísceras, como fígado ou coração (JUNIOR, 2020).

Após o acometimento da doença, os suplementos alimentares com 1,0 a 1,5 cal/ml podem ser uma alternativa para crianças que apresentam, mesmo após a alta, dificuldade respiratória, disfagia e/ou importante inapetência. Ressaltando que estes suplementos devem complementar e não substituir as refeições habituais, sendo usados temporariamente. Também deve se atentar a ausência das vitaminas A e D. A deficiência de zinco também deve ser corrigida, e sua suplementação é recomendada caso a criança apresente diarreia, conforme orientação da OMS (10 mg/dia para

lactentes menores de 6 meses e 20 mg/dia para crianças maiores, durante 10 a 14 dias).

É importante lembrar também o tratamento da anemia ferropriva ou da deficiência de ferro, conforme orientação da SBP. Há muitas vezes necessidade de apoio de equipe multiprofissional com ajuda de nutricionistas, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais, para os casos de estimulação e reaprendizado de métodos de alimentação, especialmente após longos períodos de doença ou internação.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma Revisão de literatura do tipo integrativa, por meio da qual são avaliados e sintetizados os resultados de evidências científicas acerca da temática proposta (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). Nesse sentido, para a elaboração deste estudo, foram percorridas as seguintes etapas: após a escolha do tema e do método escolhido, ou seja, de cunho bibliográfico, foram determinados os descritores de busca; a partir daí foi realizada pesquisa de evidências científicas nas bases de dados pré-determinadas e só então foi feita a análise dos estudos para avaliação dos critérios e interpretação dos resultados acerca das mudanças ocorridas nos hábitos alimentares das crianças no cenário pós-pandemia.

O presente estudo adota como fundamento uma revisão bibliográfica que trata-se de uma metodologia de pesquisa que permeia buscar, mostrar a avaliação crítica e a sintetização das evidências disponibilizadas sobre o tema investigado, sendo o seu produto final o estado atual do conhecimento do tema investigado. Constituído principalmente de livros e artigos científicos publicados também em plataformas, tais como: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Bases de Dados da Literatura Internacional da Área Médica e Biomédica (MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

A análise dos dados foi realizada, inicialmente, mediante a leitura dos estudos selecionados com finalidade de identificar possíveis categorias de análise. As principais informações dos artigos foram sintetizadas para que pudessem orientar as análises descritivas e interpretação crítica dos estudos. Dessa forma, os artigos

incluídos foram apresentados em um quadro destacando suas características principais, como: autores, ano de publicação, objetivos, e os seus principais resultados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a busca na literatura e análise dos resultados, observou-se que os argumentos dos autores e suas respectivas evidências científicas acerca da alimentação durante a pandemia têm demonstrado mudanças. É importante ressaltar que a temática em questão ainda apresenta estudos incipientes, sobretudo, em virtude da pandemia ainda ser consideravelmente recente. No que tange à alimentação durante a pandemia, os problemas nutricionais enfrentados neste período, os fatores psicológicos acarretados pelo isolamento social e a relação da alimentação e imunidade são pontos recorrentes abordados na literatura.

Primeiramente, trata Verticchio, Melo Verticchio (2020), que a pandemia de COVID-19 trouxe diversas modificações sociais e econômicas, como o fechamento dos comércios. Dessa forma, com a implementação do isolamento social, observouse, por meio da aplicação de um questionário, que essa prática ocasionou, principalmente, em consequências físicas e emocionais, sendo as mais relevantes a tristeza perante o isolamento, angústia o desenvolvimento de depressão e de ansiedade, além do transtorno alimentar.

A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) de 2008-2009 revelou que 36,6% das crianças no país têm excesso de peso. Em 1974, o Brasil tinha um percentual de 1,4% de crianças obesas e em 2009 esse índice foi para 16,6%. Entre os adolescentes, essa taxa era de 0,4% em 1974 e foi para 5,9% em 2008. Os indivíduos nessas condições são residentes, em sua maioria, no ambiente urbano e principalmente no sudeste brasileiro. (IBGE, 2008). Em 2015, o IBGE conduziu a 3ª edição da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) e os resultados demonstram um percentual de 23,7% de adolescentes com excesso de peso. Destes, 7,8% eram obesos (IBGE, 2016).

Outrossim, Dias et al. (2020) abordam, por meio de uma Revisão Literária, a observância de que uma alimentação saudável frente ao período de pandemia torna-

se essencial para o sistema imunológico do corpo, assim como constatado por outros autores. Essa concepção torna-se importante para que auxilie na prevenção de complicações provenientes da infecção da COVID-19, principalmente nos indivíduos acometidos por comorbidades cientificamente comprovadas que interfiram no estado de saúde do infectado pela doença. Estima-se que os principais micronutrientes que auxiliam no aumento da imunidade são: vitamina A, C, D, ferro e zinco, e podem ser encontrados em diversos alimentos, conforme apresenta o quadro 2, especificando os principais.

Ribeiro-Silva et al. (2020), expõem outra perspectiva acerca da alimentação e a pandemia da COVID-19: a segurança alimentar e nutricional. Assim, introduziram-se diversas consequências da doença nesses quesitos, a dizer: dificuldade na disponibilidade e acesso dos alimentos; redução de vendas de alimentos in natura; redução do consumo de alimentos in natura, sedentarismo e alimentação não saudável; redução de programas referentes à ingestão de água, acompanhamento de saúde de grupos como idosos, gestantes e crianças.

No tocante ao exposto, todos os autores mencionaram os prejuízos físicos, porém não são somente estes fatores, mas os psicológicos, pois conforme observado, um estudo realizado com crianças de um programa de acompanhamento multidisciplinar mostrou impactos negativos na imagem corporal e sentimento de culpa, tristeza e inadequação sociais provocados pelo excesso de peso (VICTORINO SVZ, et al., 2014). Outro estudo comparou a qualidade de vida entre crianças obesas e crianças com o peso adequado, encontrando escores superiores nas últimas, em todas as comparações (CUNHA LM, et al., 2018). Uma pesquisa encontrou associação entre obesidade e estresse em quase metade das crianças avaliadas, sendo maior a frequência entre meninas (BERTOLETTI J e GARCIA-SANTOS SC, 2012). Todos esses estudos tiveram seus resultados limitados pelo tamanho da amostra, reforçando a necessidade de estudos de base populacional para estimar a ocorrência dos fatores associados à obesidade, principalmente em crianças.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o trabalho exposto, foi possível concluir que a obesidade infantil tem sido um problema crescente de saúde pública, ficou evidente que com a maior permanência das famílias no domicílio, conseqüentemente, das crianças, houve significativamente mudanças no comportamento alimentar e, na maioria das vezes, o favorecimento de maior ingestão de energia e maiores consumos de gorduras, proteínas e carboidratos.

O maior tempo das crianças dentro de casa, o aumento de informações sobre a doença e o risco de morte pode acarretar ansiedade, medos e maior possibilidade de transtornos de comportamento. Conseqüentemente, a família passa a comer em excesso, embora isso não signifique comer bem, incluindo alimentos açucarados ou alimentos hedônicos, que podem favorecer, de certa forma, o humor e o “bem-estar”

Muitos são os estudos publicados até o presente momento, porém ainda são poucos, sendo necessário evidenciar essa precariedade de pesquisas que englobam a mudança na alimentação de crianças durante a pandemia, o que tornou uma limitação do presente estudo. Importante salientar a importância do aprimoramento das políticas públicas visando auxiliar as famílias com maior vulnerabilidade social. Dessa forma, conclui-se que a situação de pandemia que se instaurou em todo mundo tem acalentado em alterações sobre vários setores, principalmente naqueles responsáveis por manter a estabilidade e bom funcionamento social. Apesar do conhecimento acerca da importância da alimentação saudável para as crianças, muitas famílias não conseguem manter uma rotina de alimentação essencial devido às mudanças advindas com as medidas adotadas para frear a pandemia. O que levou ao aumento no consumo de alimentos ultraprocessados por serem de fácil preparo e possuírem prazo de validade mais longo.

A obesidade está comprovadamente relacionada à desregulação da resposta imune, tornando o indivíduo susceptível a infecções. Em pacientes com COVID-19, a obesidade pode causar problemas respiratórios e dificuldade de intubação traqueal, aumentando risco de complicações e mortalidade (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2020).

Deste modo, para evitar o desenvolvimento ou agravamento da obesidade e

evitar as complicações decorrentes dela, a família deve proporcionar um ambiente saudável e seguro, fornecendo apoio emocional, priorizando alimentos nutritivos, estimulando as atividades físicas e limitando o tempo de tela. Essas medidas são necessárias tanto para evitar o excesso de peso e suas repercussões à longo prazo, quanto para suplantiar o aumento do risco associado à obesidade caso essas crianças e adolescentes sejam expostos à infecção pelo COVID-19 (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2020).

O aumento da prevalência do excesso de peso e sua atuação como fator de risco para a ocorrência de diversas morbidades projetam repercussões importantes na dinâmica dos serviços de saúde, no bem-estar social e produtividade durante a infância. Encarar o enfrentamento do sobrepeso e da obesidade como prioridade em saúde e conceber que a prevenção em tenra idade é mais assertiva que as intervenções na vida adulta, subsidiam a busca pelo bem-estar e desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes mesmo diante da insegurança e da incerteza que imperam no atual cenário mundial. Dessa forma, afirmo com exatidão que este estudo me permitiu concluir que a nutrição pode ser instrumento de auxílio na prevenção de fatores de risco, com a melhora das taxas de imunidade e de complicações provenientes da COVID-19.

Partindo nesses primórdios, como acadêmica e em breve nutricionista, entendo que é fundamental como profissional da saúde avaliar inicialmente a disponibilidade de acesso a alimentos saudáveis, as preferências e recusas, os fatores envolvidos no dia a dia da criança e da família, como o local da alimentação, os horários, o responsável por fazer a comida, os padrões de alimentação da família, os fatores psicológicos, como ansiedade, baixa autoestima, entre outros. Tudo isso funciona como um ponto de partida para prevenir a obesidade e o sobrepeso e este contexto refletiu bastante na importância de se manter a disciplina ainda que utilizada na alimentação, o quanto coopera para que crianças mantenham a saúde em dias e o quanto comer bem traz bem estar para todos.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, E. S. et al. **Enteral nutritional support for patients hospitalized with COVID-19: Results from the first wave in a public hospital.** Nutrition. v. 94, p. 1-6, october 2021.
- AMARAL, M. N. D. **O nutricionista na estratégia saúde da família : recurso eletrônico : reflexões sobre sua atuação no município de Chapecó.** Dissertação (Mestrado em Políticas Sociais e Dinâmicas Regionais) - Universidade Comunitária da Região de Chapecó, p. 162, 2013.
- AMORIM, A.L.B. et al. **Programa Nacional de Alimentação Escolar: Estratégias para enfrentar a insegurança alimentar durante e após a Covid-19.** Revista de Administração Pública. V. 54, n. 4, p. 1134-1145, 2020.
- BERTOLETTI J, GARCIA-SANTOS SC. **Avaliação do Estresse na Obesidade Infantil.** Psico, 2012
- CEYLAN, S. S. et al. **Investigation of the effects of restrictions applied on children during Covid-19 pandemic.** Journal of Pediatric Nursing, Turkey, v. 61, n. 15, p. 340-345, set./2021.
- COELHO, Helena Martins; PIRES, António Prazo. **Relações familiares e comportamento alimentar.** Psicologia: teoria e pesquisa, v. 30, n. 1, p. 45-52, 2014.
- COSTA, M.G.F.A. et al. **Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil.** Revista de Enfermagem Referência. V. 3, n. 6, p. 55-68, 2012.
- CRN. CONSELHO REGIONAL DE NUTRIÇÃO. **Nutrição é um dos pilares essenciais na recuperação de pacientes com covid-19.** Acesso em: 19 nov. 2022.
- CUNHA LM, et al. **Impacto negativo da obesidade sobre a qualidade de vida de crianças.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2018.
- DALTOE, Luciane Maria; DEMOLINER, Fernanda. **COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia.** Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, v. 5, n. 2, 2020.
- DIAS, Ana Débora Cordeiro et al. **A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de COVID-19.** Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 9, p. 66464-66473, 2020.
- DIETZ, W.; SANTOS-BURGOA, C. **Obesity and its Implications for COVID-19 Mortality.** Obesity. V.28, n.6, p:1005. 2020.
- ELIZABETH, L. et al. **Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative**

Review. Nutrients, 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FioCruz). **Covid Pesquisa de Comportamentos.** Disponível em: Acesso em 1 de nov de 2022.

GEUS, L. M. M. D. et al. **A importância na inserção do nutricionista na Estratégia Saúde da Família.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 797-804, 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2015.** Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro, 2016. 132 p.

JUNIOR, Luiz Cezar Lima. **Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19.** *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. **Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil.** *Revista de Saúde Pública*, v. 49, p. 1-11, jul. 2015.

MAFFONI, S.; BRAZZO, S.; DE GIUSEPPE, R.; BIINO, G.; VIETTI, I.; PALLAVICINI, C.; CENA, H. Lifestyle Changes and Body Mass Index during COVID-19 Pandemic Lockdown: An Italian Online-Survey. *Nutrients*, v.13, n.1117. 2021.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.** *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, p. e2020407, 2020.

MAYER APF. **As relações entre família, escola e desenvolvimento do sobrepeso e obesidade infantil.** Dissertação (Pós-graduação em Educação). Faculdade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

MENDES KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** *Texto Contexto Enferm.* 2008 out-dez; 17(4):758-64.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2020d.

MORAES, Renata Wadenphul de. **Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura.** 2014. 47f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, 2014.

NOGUEIRA E, et al. **A obesidade infantil no Brasil e fatores associados: desafios para os professores de educação física.** *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 2020 6(1): 13-24.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Obesity and overweight**. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 29 nov. 2022.

Pitanga FJG, Beck, CC, Pitanga CPS. **Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus**. Arq Bras Cardiol. published online ahead of Print, 2020.

Pitanga FJG, Beck, CC, Pitanga CPS. **Should physical activity be considered essential activity during the covid-19 pandemic?** Int J Cardiovasc Sci. published online ahead of Print, 2020.

_____. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Departament de Atenção Básica. Brasília : Ministério da Saúde 2013.

RIBEIRO-SILVA, Rita de Cássia et al. **Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 3421- 3430, 2020.

SAPS- Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Ministério da Saúde. **Prevenção e controle de agravos nutricionais**. Disponível em: Acesso em 17 nov 2022.

SHEKAR, M.; POPKIN, B. **Obesity - health and economic consequences of an impending global challenge**. The World Bank; 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Obesidade em Crianças e Adolescentes e COVID-19**. Nota de Alerta. Sociedade Brasileira de Pediatria. Grupo de Trabalho em Atividade Física. São Paulo: SBP, 2020

SOUSA, Lailson Oliveira et al. **Alimentação e imunidade: o papel dos alimentos na redução das complicações causadas pelo Covid-19**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 4, p. 38795-38805, 2021.

TEIXEIRA AS, DESTRO DS. **Obesidade infantil e educação física escolar: Possibilidades pedagógicas**. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, 2010,9:1-15

TESTA WL, et al. **Exercício físico com atividades recreativas: uma alternativa para o tratamento da obesidade infantil**. RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento, 2017,11(62):49-55

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Núcleo Telesaúde Santa Catarina. **Segurança alimentar e nutricional com enfoque na intersetorialidade**. Florianópolis, UFSC, 2019.

VERTICCHIO, Daniela Flávia dos Reis; MELO VERTICCHIO, Norimar de. **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, p. e460997206-e460997206, 2020.

VICTORINO SVZ, et al. Viver com obesidade infantil: **a experiência de crianças inscritas em programa de acompanhamento multidisciplinar.** Revista Rene, Fortaleza, 2014.