



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**PRÁTICAS ALIMENTARES DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA DA
COVID-19 E A INFLUÊNCIA NOS HÁBITOS ALIMENTARES**

Beatriz Mendonça do Nascimento

Thayz Alexandre Nunes Costa

Washington Pinheiro da Silva

Orientador: Prof.^a M^a Ingryd Garcia de Oliveira.

Trindade - GO

2020

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**PRÁTICAS ALIMENTARES DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA
DA COVID-19 E A INFLUÊNCIA NOS HÁBITOS ALIMENTARES**

Beatriz Mendonça do Nascimento

Thayz Alexandre Nunes Costa

Washington Pinheiro da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Orientador: Prof. ^a M^a Ingryd Garcia de Oliveira.

Trindade - GO

2020

Beatriz Mendonça do Nascimento
Thayz Alexandre Nunes Costa
Washington Pinheiro da Silva

**PRÁTICAS ALIMENTARES DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA
DA COVID-19 E A INFLUENCIA NOS HÁBITOS ALIMENTARES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof.Ma. Ingryd Garcia de Oliveira
Faculdade União de Goyazes

Prof.Ma. Polianna Ribeiro Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof. Ma. Gessica Mércia Almeida
Universidade Federal de Goiás

Trindade - GO
2020

Dedico o trabalho à minha família, que soube compreender os momentos de ausência. À todos os professores(as) que nos conduziram, até aqui. E, à todos que participaram direta ou indiretamente, nos auxiliando com a pesquisa, com o desenvolvimento e finalização, da seguinte pesquisa. Gratos!!!

PRÁTICAS ALIMENTARES DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E A INFLUÊNCIA NOS HÁBITOS ALIMENTARES

Beatriz Mendonça do Nascimento¹

Thayz Alexandre Nunes Costa¹

Washington Pinheiro da Silva¹

Ingryd Garcia de Oliveira²

RESUMO

O estudo objetivou caracterizar os hábitos e práticas alimentares de professores universitários, diante a pandemia da COVID 19. A carga horária de trabalho, associada aos novos formatos remotos, pode justificar as novas práticas adotadas, como o aumento substancial dos serviços delivery 32,2%. Encontrou-se maior frequência de práticas culinárias no domicílio durante o isolamento social. O consumo de alimentos *in natura* foi um ponto positivo encontrado. A dimensão afetiva da comida aponta para representações amplas do comer, as quais evidenciam a comida como conforto e afeto, mesmo diante da calamidade pública provocada pela pandemia da COVID-19.

PALAVRAS-CHAVE: Consumo alimentar, docentes, pandemia.

PROFESSOR'S FOOD PRACTICES DURING THE COVID-19 PANDEMIC AND THE INFLUENCE ON FOOD HABITS

ABSTRACT

The aims of this study was to analyze the eating habits and practices of university professors, in the face of the COVID 19 pandemic. The workload, associated with the new remote formats, may justify the new practices adopted, such as a substantial increase in services delivering 32.2%. Higher frequency of culinary practices at home was found during social isolation. The consumption of fresh foods was a positive point found. The affective dimension of food points to broad representations of eating, as evidence of food as comfort and affection, even in the face of the public calamity caused by the pandemic of COVID-19.

PALAVRAS-CHAVE: Food consumption, pandemic, professor.

¹ Acadêmicos do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

² Orientadora: Prof^ª Ma. em Nutrição e Saúde. Faculdade União de Goyazes

1 INTRODUÇÃO

O hábito alimentar corresponde à adoção de práticas e costumes construídos tradicionalmente e podem perdurar ao longo do tempo. Inclui-se ainda na formação dos hábitos alimentares as diferentes possibilidades de aquisição dos alimentos, e processos sociais consolidados no âmbito familiar e comunitário (FONTES et al., 2011).

A disponibilidade de alimentos também caracteriza o hábito alimentar. Assim, é importante se considerar os meios e as formas com que os indivíduos, ou grupos selecionam, consomem e utilizam os alimentos disponíveis em seu território (PITAS, 2010).

Para Mendonça, Anjos e Novaes (2004), a urbanização e industrialização são determinantes das mudanças de nas práticas alimentares. Processos como a intensificação do trabalho feminino fora de casa, rotinas exaustivas de trabalho, e a influência do marketing podem influenciar no aumento da alimentação fora do domicílio.

Frente às constantes mudanças sociais e epidemiológicas observadas no ano de 2020, em decorrência da pandemia, a modificação de hábitos alimentares nesse contexto se tornou evidente. Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou a Declaração de Emergência em Saúde Pública de Importância Internacional, em decorrência da infecção humana pelo novo coronavírus (Coronavírus Disease 2019 – COVID-19), doença causada pelo SARS-CoV-2 (OMS, 2020).

Dentre os agravos relacionados a COVID-19 está a sua rápida transmissibilidade. Assim as principais medidas emergenciais para a contenção da doença é o isolamento e distanciamento populacional. O que implica, dentre outros fatores, na fechamento de escolas e universidades, proibição de eventos públicos e reuniões em massa, distanciamento social em larga escala, bloqueio de determinados segmentos do mercado (WORLDOMETERS, 2020).

De acordo com Lima et al. (2020), a doença ainda não possui um quadro clínico padrão e totalmente definido, como o padrão de transmissibilidade, que ainda é variável. Assim nos últimos meses o isolamento social se tornou a medida adotada internacionalmente, em diferentes graus e de acordo com a evolução do coronavírus em cada região. (LIMA et al., 2020; OLIVEIRA, 2020).

No estado de Goiás o Decreto nº 9.633, de 13 de março de 2020, e decreto municipal da cidade de Trindade (GO) (decreto nº 116, de 20 de Abril de 2020), mantém suspensas aulas presenciais em instituições de ensino.

Essa nova configuração e organização populacional afetam os hábitos e vivências que tangenciam o hábito de comer. Durante a pandemia, as modificações no campo do trabalho docente é uma das principais configurações que demandaram reorganização do tempo e da rotina desses profissionais. Consequentemente, as práticas alimentares também podem ser modificadas (KONTTINEN, 2020).

Braga (2011), diz que o professor universitário é um profissional caracterizado por uma rotina com múltiplos empregos, múltiplas jornadas e horários irregulares de trabalho e que esta rotina pode refletir na alimentação, propiciando maus hábitos alimentares.

Algumas mudanças nas práticas alimentares já constatadas durante a pandemia da COVID-19 tangenciam aspectos de acesso ao alimentos, como a compra e estocagem de grande volume de alimentos e com isso o aumento na disponibilidade de alimentos no domicílio, somado ao maior tempo que as pessoas estão em casa. Esse fatores provavelmente predispõem o aumento do consumo alimentar (POULSEN et al., 2019).

Outro fator a ser analisado é o maior tempo no domicílio, associado a uma maior carga de trabalho. Indicadores que levantam questionamentos sobre a possibilidade de desenvolvimento de culinárias caseiras, dado o maior tempo no domicílio. E numa outra perspectiva a sobrecarga de trabalho influenciando o aumento do serviço delivery, e todo esse processo interfere em modificações alimentares.

A investigação dos hábitos alimentares durante o período de isolamento social, pode preencher possíveis lacunas sobre o como e o quanto a pandemia pela COVID-19 interferiu nos hábitos alimentares de professores universitários.

O presente trabalho tem como objetivo fazer uma análise descritiva a respeito dos hábitos e práticas alimentares de professores universitários durante o período de isolamento social.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de um estudo transversal e descritivo, com abordagem qualitativa no tratamento e análise dos dados.

2.2 PARTICIPANTES

A pesquisa levantou informações sobre os hábitos e práticas alimentares de professores vinculados a uma instituição de ensino superior localizada no município de Trindade - Goiás.

Durante os meses de isolamento social pela pandemia da COVID-19, a instituição suspendeu todas as atividades presenciais que envolviam docentes e discentes. Desta forma os professores executaram a carga horária de trabalho por meio de aulas e reuniões remotas.

Foram incluídos na pesquisa todos os professores vinculados à instituição; de ambos os sexos; maiores de 18 anos; e os que declararam aceite de participação após o consentimento; e professores que cumpriram o isolamento social estabelecido pelo decreto nº 9.633, de 13 de março de 2020.

Foram excluídos da amostra os professores que não estavam em isolamento social; aqueles que não responderam o formulário após 30 dias do seu envio; e os que não concordaram em participar da pesquisa.

2.3 COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados por meio de um formulário via Google Forms (link para o formulário no Apêndice A), enviado por e-mail institucional dos participantes, e grupos institucionais de WhatsApp. Os dados levantados discorrem sobre a caracterização do consumo alimentar e outras práticas alimentares como pedidos de alimentos por aplicativos, decorrentes em um período de quatro meses do isolamento social pela pandemia da COVID-19.

O instrumento para a coleta de dados (formulário) foi elaborado pela equipe pesquisadora com base no Guia alimentar com seus princípios e recomendações: ato de comer e comensalidade, regra de ouro, preparar o próprio alimento. O formulário levantou as seguintes informações: utilização de

serviços delivery durante a pandemia, rotina alimentar no domicílio e compra de mantimentos alimentares, e os aspectos emocionais relacionados à comida. O formulário que compõem o presente estudo utilizou Análise de conteúdo temática de LEFREVE. O formulário foi composto por perguntas objetivas (múltipla escolha) e perguntas subjetivas (abertas), as quais levantaram informações sobre a utilização de serviços delivery durante a pandemia, rotina alimentar no domicílio e compra de mantimentos alimentares, e os aspectos emocionais relacionados à comida. Os docentes responderam as questões de acordo com sua vivência entre os meses de março e julho de 2020 - período de isolamento social no primeiro semestre letivo de 2020.

O link para o formulário via Google Forms ficou disponível para o preenchimento pelo período de 30 dias, a contar do primeiro dia após o seu envio. Após esse prazo o instrumento foi bloqueado para o recebimento de respostas.

Todas as respostas foram armazenadas em uma planilha no Excel (Microsoft Office), gerada automaticamente pelo Google Forms e posteriormente analisada.

2.4 ANÁLISE DOS DADOS

Foram realizadas análises descritivas simples - média e frequência relativa dos dados quantitativos, e análises de conteúdo temáticas sobre as informações qualitativas.

Para a análise de dados, todas as respostas foram automaticamente salvas em uma planilha do Excel (Microsoft Office) e posteriormente analisadas conforme a abordagem da pergunta. Para os dados quantitativos foram aplicadas análises estatísticas descritivas simples, com média e valores percentuais. Já os levantamentos qualitativos foram analisados de acordo com a categorização de palavras-chave proposto por Lefevre; Lefevre, (2014), técnica de pesquisa que permite replicar e validar as interferências sobre dados de um determinado contexto.

2.5 ASPECTOS ÉTICOS

Ao acessar o link, inicialmente os docentes leram as explicações e especificações dispostas no TCLE (Apêndice B). A declaração de aceite em participar da pesquisa e confirmação do consentimento foi feita no próprio formulário online. Após o aceite de participação, foi liberado o acesso às perguntas que compõem o formulário (Apêndice C).

A pesquisa foi executada de acordo com as disposições da Resolução RDC Nº466 de 12 de dezembro de 2012, que trata da ética em pesquisas envolvendo seres humanos. A realização da presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética e pesquisa da Faculdade União de Goyazes, número de protocolo: 4.269.369.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 74 docentes convidados a participar da pesquisa, 31 responderam ao formulário enviado, assim o estudo foi composto por 41,89% dos professores vinculados a instituição. Destes, 67,7% (n=21) dos participantes são do sexo feminino, a faixa etária mais prevalente entre os respondentes foi entre 35 e 39 anos, seguida do grupo com faixa etária entre 30 e 34 anos, conforme pode ser visto na Figura 1.

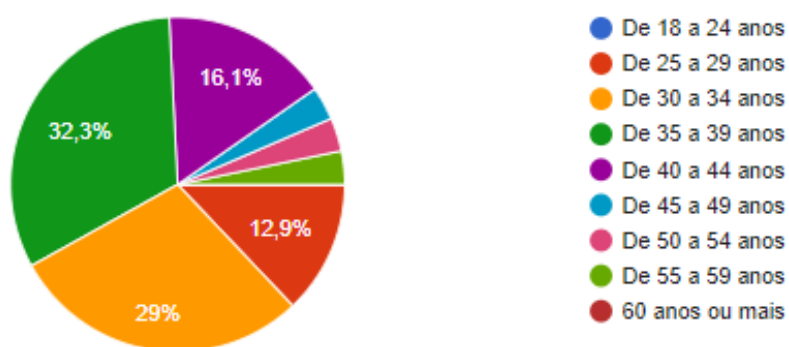


Figura 1: Faixa etária dos professores.

De acordo com a análise do questionário foi possível verificar que, entre o período analisado, a maioria dos professores participantes (48%, n=15)

ministraram aulas para o curso de farmácia, em segundo para o curso de biomedicina (45,2%, n=14), conforme mostra a figura 2.

No primeiro semestre letivo de 2020. Para qual(ais) curso(s) você ministrou aula?

31 respostas

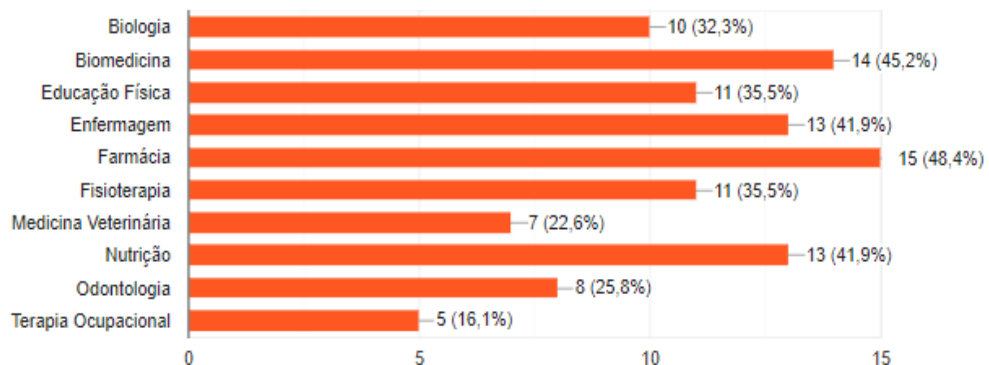


Figura 2: Cursos cujos os professores ministraram aulas.

Também foi verificado que 58,1% (n=18) da amostra estiveram em isolamento social e saíram de casa apenas para as atividades essenciais supermercados e congêneres, agências bancárias, lotéricas, farmácias, clínicas de vacinação, estabelecimentos comerciais que atuem na venda de produtos agropecuários, ou outros serviços essenciais à manutenção da saúde ou da vida humana e animal). Destaca-se que 16,1% (n=5) dos professores estiveram em isolamento social sem sair de casa, e conseguiram acessar atividades essenciais pela internet e outros meios conforme pode ser observado na Figura 3.

Entre março/2020 e julho/2020 como você caracteriza o seu isolamento social pela Covid-19?

31 respostas



Figura 3: Caracterização do isolamento social dos professores.

Durante o período de isolamento social, entre os meses de março e julho de 2020, 38,7% (n=12) dos professores moraram/conviveram com mais três pessoas em casa, 25,8% (n=8) com duas pessoas, e 19,4% (n=6) com mais de seis pessoas, e 6,5% (n=2) estiveram sozinhas como mostra a figura 4

Quantas pessoas estiveram morando/ convivendo com você durante o período de isolamento social entre os meses de março e julho de 2020?

31 respostas

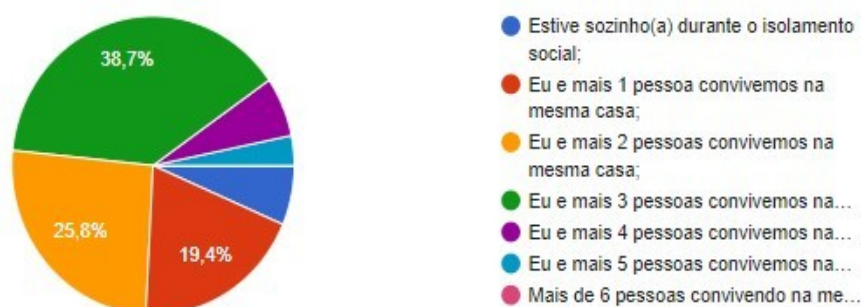


Figura 4: Quantidade de pessoas na mesma moradia, com ela própria

Em relação a média de horas trabalhadas por dia, 38,7% (n=12) trabalharam entre 8 e 12 horas, 32,3% (n=10) trabalharam entre 12 e 16 horas, 19,4% (n=6) trabalharam entre 4 e 8 horas e outros 9,7% (n= 3) trabalharam mais de 16 horas por dia conforme pode ser observado na figura 5.

No período de isolamento social entre março/2020 e julho/2020, qual foi a sua média de horas de trabalho por dia?

31 respostas

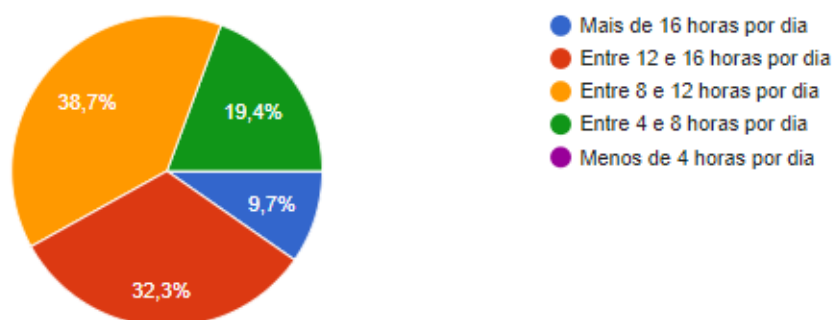


Figura 5: Média de horas de trabalho por dia.

Os resultados referentes aos hábitos e práticas alimentares, foram divididos em três blocos de análises: bloco 1: utilização de serviços delivery durante o isolamento social; bloco 2: rotina alimentar no domicílio e compra de mantimentos alimentares e bloco 3: aspectos emocionais da comida e intersecções com a pandemia da COVID - 19. Os resultados referentes a cada bloco serão descritos a seguir.

3. 1 UTILIZAÇÃO DE SERVIÇOS DELIVERY DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

Os serviços de delivery para entregas de alimentos prontos para consumo durante o período de isolamento social, foi utilizado por 35,5% (n=11) dos professores com pouca frequência, 25,8% (n=08) utilizaram razoavelmente, 22,6% (n=07) não utilizou o serviço, 12,9% (n=04) utilizou com muita frequência e apenas 3,2% (n=1) utilizou e não sabe avaliar a frequência como mostra a figura 6.

Durante o período de isolamento social entre março e julho de 2020, você utilizou serviços Delivery para entrega de alimentos prontos para o consumo (Delivery)?

31 respostas

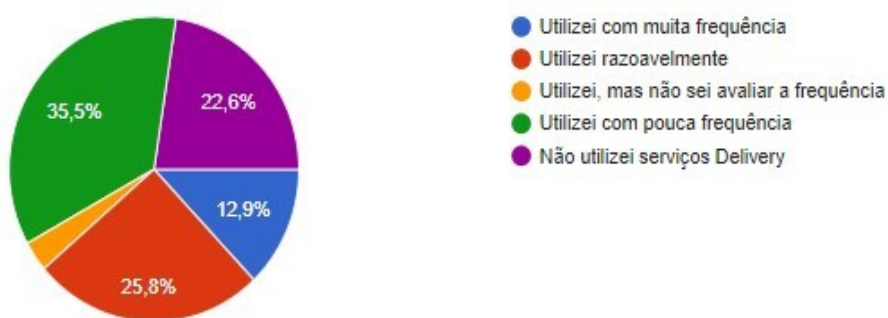


Figura 6: Utilização dos serviços de delivery durante a pandemia.

Comparando com o período anterior ao isolamento 29% (n=09) dos professores não teve alterações na frequência de pedidos por alimentos prontos. 22,6% (n=07) aumentou o consumo por esse tipo de serviço, 16,1% (n=05) não utilizou o serviço, 12,9% (n=04) diminuiu a utilização, e outros 9,7% (n=03)

aumentou significativamente a frequência de pedidos delivery e outros 9,7% (n=03) diminuiu parcialmente o consumo, vide figura 7.

Comparando com o período anterior ao isolamento, você considera que os seus pedidos por alimentos prontos para o consumo (Delivery):

31 respostas

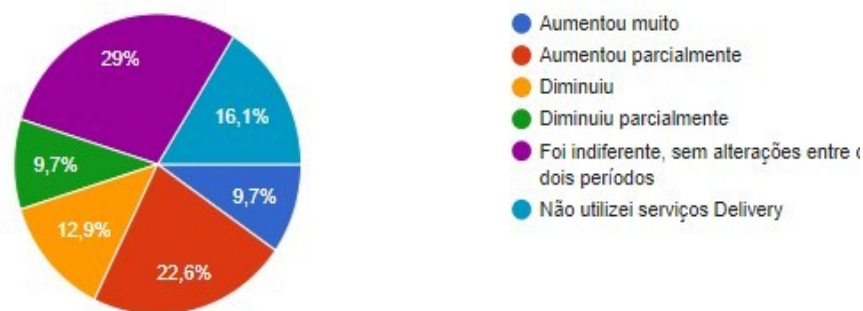


Figura 7: Comparação da utilização de serviços de delivery pré e durante a pandemia.

Dentre os professores que utilizaram os serviços delivery, houve maior frequência de utilização para as refeições do jantar ou lanche noturno (64,5% , n=20), seguido pela refeição do almoço com 9,7% (n=03), e com uma frequência menor, o lanche da tarde 3,2% (n=01), conforme mostra a figura 8.

Em quais refeições você mais pediu alimentos prontos para o consumo (Delivery)?

31 respostas

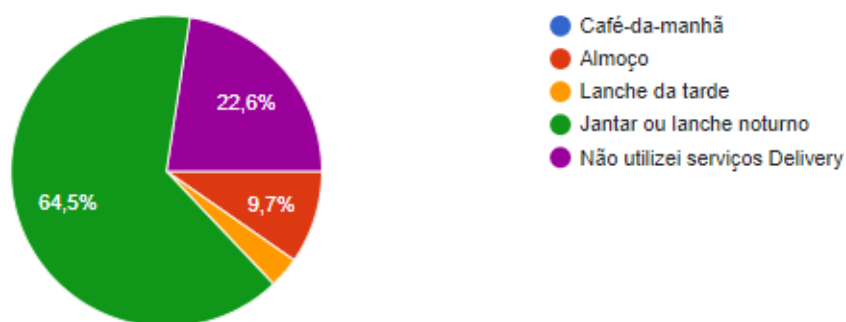


Figura 8: Relação de pedidos por refeições.

Em relação aos locais onde os professores costumavam fazer os pedidos via delivery, 54,8% (n=17) compraram em comércios locais (pequenos

empreendedores), 25,8% (n=08) e 19,4% (n=07) em grandes redes, como mostra a figura 9.

Em quais locais você costuma fazer o pedido de alimentos prontos para o consumo (Delivery)?

31 respostas

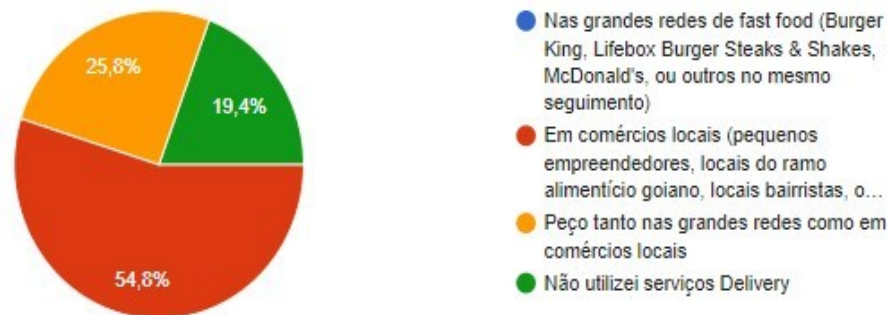


Figura 09: Locais de compras/pedidos para delivery

Quanto aos motivos que levaram os professores a optarem por pedir alimentos prontos para consumo. O fato de gostar de algumas comidas específicas foi indetificado nas respostas, 58,1% (n=18), isso sugere que O pedido do delivery está mais relacionado ao gostar do alimento do que ao isolamento em seguida referiu-se com maior frequência, a falta de tempo para cozinhar em casa, ressalta-se que para essa pergunta, os participantes

Qual(ais) motivo(s) que te levaram a optar por pedir alimentos prontos para o consumo (Delivery)? Nessa questão você pode marcar mais de uma opção.

31 respostas

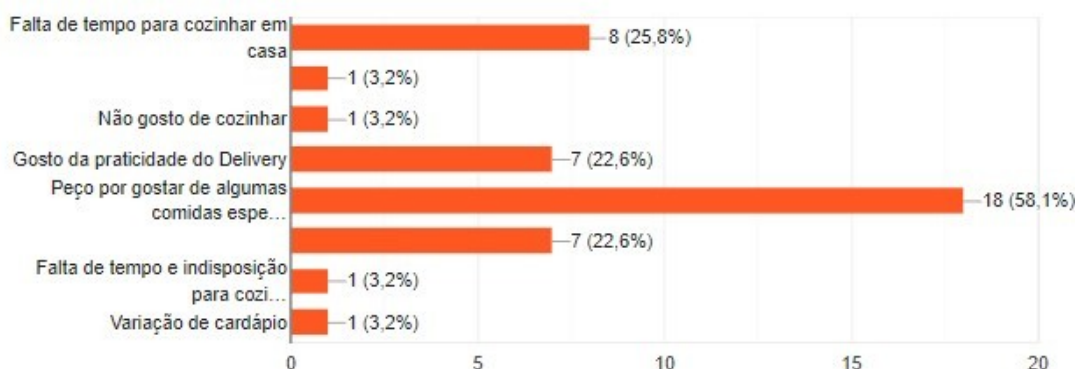


Figura 10: Motivos que levaram os professores a pedirem delivery

Entre os pratos mais pedidos pelo serviço delivery, destacaram-se comidas como sanduíches, pizzas, feijoada e comidas japonesas.

3.2 ROTINA ALIMENTAR NO DOMICÍLIO E COMPRA DE MANTIMENTOS ALIMENTARES.

Para 29% (n=09) dos professores, durante o isolamento social não houve alteração em seu padrão de alimentar. Já para 25,8% (n=08) a alimentação está parcialmente pior; e para 45,2% (n=14), durante o período de isolamento social houve algum tipo de melhora. Figura 11.

Em comparação ao período anterior a pandemia, você considera que sua alimentação durante o período de isolamento social:

31 respostas

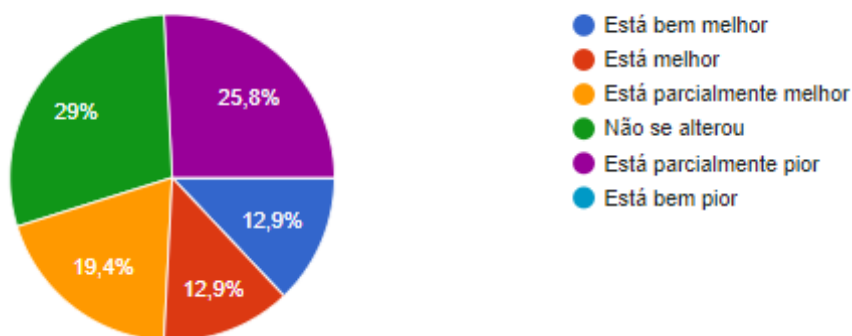


Figura 11: Qualidade da alimentação durante a pandemia.

Em relação a quantidade média de refeições realizadas diariamente durante o isolamento social, 58,1% (n=18) relataram 4 refeições por dia, 19,4% (n=06) 5 refeições, 16,1% (n=5) 3 ou menos refeições por dia e 6,4% (n=02) relataram 6 ou mais refeições por dia.

Sobre o predomínio de grupos alimentares de acordo com a classificação NOVA do Guia Alimentar para a população brasileira, 64,5% (n=20) relataram que a base da alimentação são alimentos *in natura* ou minimamente processados, 25,8% (n=08) referiram consumir com maior frequência alimentos ultraprocessados, 9,7% (n=03) dos participantes não souberam avaliar este aspecto, figura 12.

Nesse período, quais tipos de alimentos você considera que PREDOMINOU na sua alimentação?

31 respostas

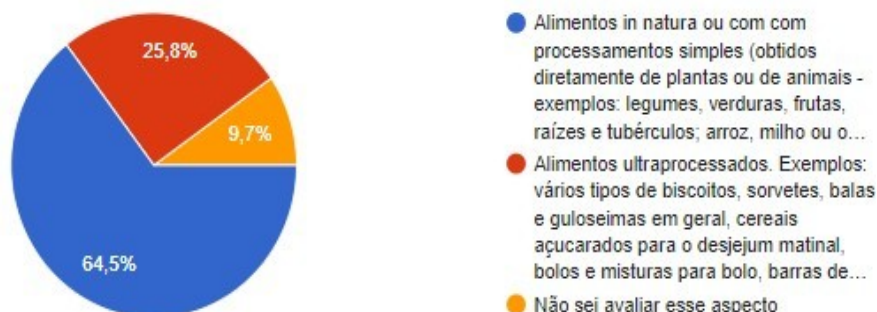


Figura 12: Alimentos predominantes na alimentação.

No período de isolamento social 93,5% dos professores mantiveram ou aumentaram o hábito de cozinhar. Destes, 35,5% (n=11) consideram que a pessoa responsável por cozinhar em sua casa, ou eles mesmos, cozinham mais que no período anterior a pandemia, 32,3% (n=10) cozinhou com a mesma frequência, e 25,8% (n=08) muito mais que no período anterior a pandemia. Figura 13.

No período de isolamento social nos últimos quatro meses, você considera que a pessoa responsável por cozinhar na sua casa ou você, cozinham:

31 respostas



Figura 13: Sobre o hábito de cozinhar comparado ao período anterior a pandemia

Ainda em relação à prática do cozinhar, 92,6% (n=28) alegaram saber cozinhar. Dentre as opções de caracterização da prática culinária, o fato de saber cozinhar e gostar foi o mais frequente (32,3%, n=10). Em seguida, o fato de saber cozinhar e estar mais próximo a essa prática durante o isolamento, com

frequência de 29% (n=9) entre os participantes. Ainda, com uma frequência de 19,4% (n=08), esteve o fato de saber cozinhar, mas não gostar. Figura 14.

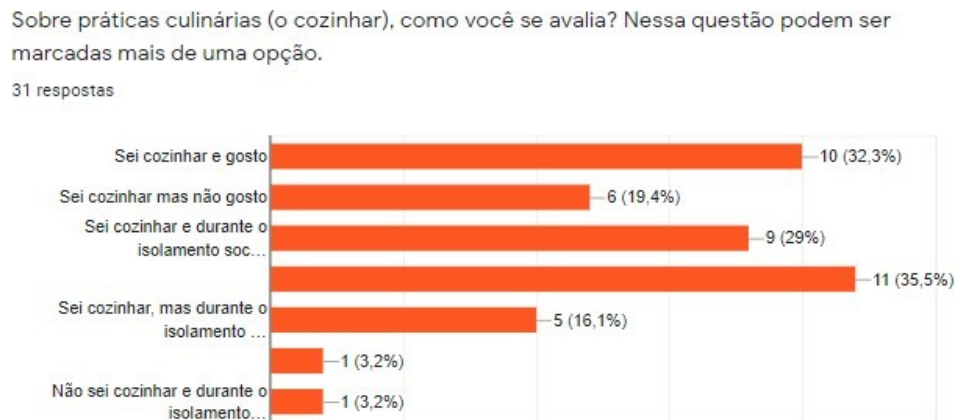


Figura 14: Práticas culinárias dos professores durante a pandemia da Covid 19.

Quanto ao local e forma de aquisição dos mantimentos alimentares, os locais mais citados foram: supermercados, de forma presencial (96,8%, n=30); seguido de mercearias ou pequenos comércios próximos a residência, 22,6% (n=7) dos professores citaram esses locais. Ressalta-se locais com maior disponibilidade de alimentos in natura, como as feiras livres e hortas foram citadas em 4 respostas, vide figura 15.



Figura 15: Locais de aquisição de alimentos.

3.3 ASPECTOS EMOCIONAIS DA COMIDA E INTERSECÇÕES COM A PANDEMIA DA COVID-19

Durante o isolamento social, os sentimentos evidenciados diante o contexto do isolamento social pela COVID-19, podem não ter relações com a comida. As tabelas 1 e 2 apontam os principais sentimentos proferidos pelos docentes quando questionados sobre suas emoções, e quais as relações com a comida durante a pandemia.

Na tabela 1, observa-se que a maioria dos dados apresentados apontam sentimentos negativos diante o isolamento social, sendo a ansiedade o sentimento mais citado. Outros sentimentos foram angústia, agonia, insegurança apreensão e medo. Dentre os principais fatores de estresse identificados, sobressaem o efeito da duração do período de quarentena, os receios em relação ao vírus ou a infecção, a solidão.

Tabela 1. Sentimentos durante o isolamento social.

Solidão/ Tédio	Angusti a	Estress e/ cansaço	Ansieda de	Insegur ança	Medo	Tristeza	Preocup ação	Outros (incômo do, desesp ero, incapaci dade, desesp erança)
Isolame nto Inicialm ente tédio Solidão em alguns moment os sozinha Solidão	No início foi bastant e angusti ante Angústi a angústi a Angúti a angústi a Angústi a Agonia	níveis de estress e um pouco mais estress ada Estress ante Cansaç o Cansaç o de muito trabalho	ansieda de ansieda de ansieda de Ansieda de Sensaç ão de ansieda de, Ansieda de ansieda de Ansieda	insegur ança insegur ança Insegur ança incertez a insegur ança insegur ança	medo Medo medo Medo medo medo medo	Tristeza tristeza tristeza Tristeza	apreens ão e preocup ação preocup ação preocup ação	Incomodo pela mudanç a forçada de rotina desesp ero desesp ero incapaci dade totalme nte sem esperan

		nervosismo	de Ansiedade de Ansiedade de Ansiedade Ansiosa Ansiedade de ansiedade de ansiedade de um pouco de ansiedade de					ça na humanidade. frustração, desmotivação alternância de humor
--	--	------------	---	--	--	--	--	--

Quanto às relações com a comida, verificou-se uma maior prevalência de sentimentos positivos como o conforto e afeto. Além da satisfação, prazer, interação familiar, palavras também citadas. Vale ressaltar a presença de sentimentos de receio quanto algumas práticas, como a má alimentação durante o isolamento social, a gula/ excesso e a inatividade física. Tabela 2.

Tabela 2. Relações com a comida durante o isolamento social.

Conforto/ afeto	Dietas durante o isolamento/ restrições	Nutrição/ Necessidades	Ansiedade	Excessos/ má alimentação	Sem relações específicas
Conforto emocional Afeto Satisfação, saciedade, prazer Prazer, realização e socialização Interação familiar Conforto, sensação de merecimento (principalmente em dias de excessivo	Tive de fazer dieta por causa da falta de exercícios no começo da pandemia Moderação; regrado; cuidado; alimentos nutritivos; Privação seguida de compulsão.	Nutrição, satisfação Esforço por uma alimentação saudável. Saciedade O cuidado com os alimentos, antes do preparo e a escolha de aumentar frutos e saladas foram	Ansiedade Medo, ansiedade	Excesso de comida Gula Nos primeiros meses da pandemia usei a comida como refúgio e me alimentei mal vários dias, o que aliado à falta de exercícios físicos piorou meu peso	Sem uma relação ou efeito específico Não observei alterações, uma vez que sempre a boa qualidade alimentar Rotina normal Não mudou, pois sempre busquei uma alimentação

trabalho). Socialização, confraterniza ção, leveza, amor Ressignidica ção da comida Tranquilo, experimentaç ões Me sinto chateada por não poder me envolver mais na cozinha pois tenho trabalhado mais do que antes da pandemia. tem sobrado menos tempo para cozinhar!		destacados neste período pandêmico. Necessária Necessária Essencial Basico		Colesterol e glicose altos. Com certeza o isolamento fez com que consumísse mos mais alimentos, aliado à dificuldade em manter a atividade física, tive ganho de peso.	mais saudável.
--	--	---	--	--	-------------------

4 DISCUSSÃO

Analisando os dados foi possível verificar que cerca de 80% da amostra saíram de casa apenas para atividades essenciais, tais como trabalho e compra de alimentos, enquanto outra minoria, menos de 20%, ficaram em isolamento total. Conforme Aquino et al. (2020), o isolamento social tem como principal objetivo restringir o contato entre as pessoas, buscando reduzir as chances de contaminação do vírus. No entanto, o isolamento social pode ocasionar fatores estressores, dentre eles as variações comportamentais, como mudança de hábitos alimentares (OLIVEIRA et al.; 2020).

Durante o isolamento social, entre os meses de março e julho de 2020, foi possível verificar que grande parte dos professores estiveram acompanhados por alguma pessoa e apenas 6,5%, que correspondente a duas pessoas, estiveram sozinhas durante este período. O isolamento social é incômodo, e exige paciência de toda pessoa que se encontra nessa

situação de contenção humana no perímetro domiciliar Guinancio et al, 2020.

Ao analisar a quantidade de horas trabalhadas foi verificado que um percentual significativo dos docentes trabalharam mais 16 horas por dia, a carga horária de trabalho, associada aos novos formatos remotos, pode

justificar as novas práticas adotadas, como aumento substancial dos serviços

delivery → 32,3% Brooks e Singhal (2020), citam que o acúmulo de tarefas durante as atividades de homeschooling e homeworking, estão relacionados ao estresse.

Mudanças nos hábitos e nas práticas alimentares foi outro aspecto importante encontrado no presente estudo. Segundo Teixeira (2020), o isolamento físico social teve impacto nos estilos de vida de um modo geral sobre os hábitos saudáveis.

A utilização de serviços delivery foi frequente entre os professores, apenas 3,2% não utilizaram os serviços de entregas de alimentos prontos. Os pedidos por delivery foram mais frequentes no jantar ou lanche no período noturno, seguido pela refeição do almoço e depois pedidos para o lanche da tarde. Para Dalvi e Mello (2020), aproximadamente dois terços da população consumidora que utiliza um aplicativo de delivery, relataram uso de forma mais frequente no jantar, o que corrobora ao presente estudo.

No âmbito das políticas de alimentação e nutrição a alimentação fora de casa ou por serviços delivery, necessitam uma atenção especial dentro das ações de promoção da alimentação adequada e saudável. Uma vez que, alimentos preparados fora do domicílio tendem a conter quantidades desconhecidas de valores nutricionais, por exemplo em relação a teores de adição de açúcares, gorduras e sódio (BRASIL, 2014; BEZERRA et al., 2017).

De acordo com Bezerra et al. (2013), o aumento do consumo de alimentos com alta densidade energética e baixa densidade nutricional está associada ao comer fora de casa. Dentre as principais preparações consumidas nessas circunstâncias encontra-se pizza e sanduíches, assim como observado no presente estudo em relação ao serviço de entrega. Ademais, quando questionado em relação aos motivos que optaram por pedirem alimentos prontos para consumo, alegaram gostar de algumas comidas específicas, falta de tempo para cozinhar em casa entre outros.

Estudos realizados com professores universitários, têm encontrado associações entre menor qualidade de vida e má alimentação. Segundo Sanchez et al., 2019, a qualidade de vida dos docentes poderia ser melhor caso não tivessem um grande número de atividades a eles impostas e uma carga horária semanal de trabalho que dificultasse atividades relacionadas a lazer e atividades recreativas (SANCHEZ, 2020; GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005). Durante a pandemia o contexto se torna ainda mais sensível visto que a demanda por trabalhos remotos tende a ser maior.

Em um outro campo de análise, tem-se que a prática do delivery/ alimentação fora de casa, podem levar ao o distanciamento das práticas culinárias e caseiras de preparo dos alimentos, estratégias consideradas fundamentais na promoção da saúde (CASTRO, et al., 2007).

No presente estudo, houve uma maior prevalência de professores que referiram melhorias nos hábitos alimentares durante o período de isolamento social. Embora alguns docentes relataram a realização de 3 ou menos refeições diariamente, a maioria dos participantes realizam até 4 refeições por dia. A maioria dos docentes consideraram alimentos *in natura* ou minimamente processados, como a base de sua alimentação. No entanto, deve-se destacar que aproximadamente $\frac{1}{4}$ dos docentes referiram consumir com maior frequência alimentos ultraprocessados.

De acordo com o estudo técnico da Agência Brasil (2020), o aumento do consumo dos ultraprocessados pode ser resultado da intensificação da publicidade durante o período de isolamento social. O Guia Alimentar para a população brasileira (2014), traz como regra de ouro para uma alimentação saudável a preferência por alimentos *in natura* ou minimamente processados, e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

De acordo com Palmieri (2020), uma das principais mudanças observadas durante o isolamento social foram o aumento das refeições feitas no lar, a busca por refeições rápidas e por praticidade, e alimentos que trazem recompensas ao estresse diante o contexto da COVID-19.

O hábito de cozinhar foi referido com frequência no presente estudo. As novas configurações causadas pela pandemia podem ter as estimulado a prática de cozinhar, e consequentemente a maior frequência de refeições no domicílio (BRASIL, 2020).

As práticas culinárias no domicílio é uma das recomendações do Guia Alimentar para a população brasileira, de acordo com essa política de alimentação e nutrição: *“O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados”* (BRASIL, 2014, p.113).

Diez-Garcia e Castro (2011), abordam a culinária em uma perspectiva antropológica e sociocultural. Nesse contexto as práticas culinárias representam símbolos e significados próprios de determinadas culturas e a resistência de práticas ancestrais ligadas à comida.

Durante a pandemia vários locais de compra de mantimentos alimentares sofreram intervenções, seja parcial ou total, o que inviabilizou ou restringiu o consumo de determinados alimentos. É o que se observa no contexto das feiras- livre. Conforme mostra o presente estudo estes locais foram pouco acessados durante o isolamento social. Conforme Fudemma et al. (2020), a suspensão das feiras nos primeiros meses de isolamento social, pode ter impactado no menor consumo de alimentos *in natura* entre a população.

Com a pandemia da COVID-19, os países iniciaram medidas estritas, como proibições de viagens e isolamento social a fim de impedir a propagação da infecção. Esse cenário tende a interferir nas dimensões emocionais da população, e além disso modificar as relações com a comida e o comer.

Estudos que avaliaram aspectos emocionais no contexto da pandemia, mostram aumento substancial de sentimentos como depressão, tristeza, nervosismo e ansiedade, além de alterações do sono (BARROS et al., 2020; FARO et al., 2020).

Durante a pandemia, o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, que são fatores de risco para mudanças nas relações estabelecidas com a comida e com o comer. Um dos agravos nesse contexto, é compulsão alimentar, aspecto identificado durante a pandemia, no estudo de Simonnet et al. (2020).

No presente estudo, ao passo que a pandemia evidenciou sentimentos negativos, os professores relataram em suas relações com a comida, sentimentos bons. Contexto em que a comida representa conforto, afeto e momentos de socialização no contexto familiar. Neste sentido, Lima; Neto e Farias (2015) afirmam que comer proporciona uma relação de intimidade com o ser humano, pois, dentre outros aspectos, há o investimento psicossocial no processo de escolha dos alimentos.

5 CONCLUSÃO

O isolamento social pela pandemia de covid-19 trouxe mudanças nos hábitos e práticas alimentares de docentes. A carga horária de trabalho, associada aos novos formatos remotos, pode justificar as novas práticas adotadas, como aumento substancial dos serviços delivery e em um contraponto, a maior frequência de práticas culinárias durante o isolamento social.

Vale ressaltar o cuidado acerca de determinadas práticas, como a realização de 3 ou menos refeições ao dia, contexto que precisa ser melhor aprofundado e evidenciado os determinantes para essa prática alimentar.

O consumo de alimentos *in natura* foi um ponto positivo encontrado. Contudo, diante de uma análise mais ampla e complexa acerca do assunto, nota-se que os alimentos ultraprocessados assumem espaço considerável na alimentação dos docentes.

A dimensão afetiva da comida aponta para representações amplas do comer, as quais evidenciam a comida como conforto e afeto, mesmo diante da calamidade pública provocada pela pandemia da COVID-19.

REFERÊNCIA

A.M.C.S, Pitas. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável.: .. **Revista de Saúde Pública**, v. 12, n. 14, p. 4-10, out./2010.

A.S, Novaes. Alimentação fora do domicílio: levantamento bibliográfico e mudanças no comportamento do consumidor. Campo Grande, v. 16, n. 5, p. 45- 48, set./2004.

Agência Brasil. Mudança de hábitos alimentares durante a pandemia.
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/estudo-mostra-mudanca-de-habitos-alimentares-durante-pandemia> . Acesso em: 22/11/2020.

Aquino, E., Silveira, I. H., Pescarin i, J., Aquino, R., & Souza - Filho, J. A. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. Ciênc. Saúde Coletiva Preprints . Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/>

BARROS, M. B. D. A. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Brasília , p. 1-12, dez./2020.

Bezerra IN, Moreira TMV, Cavalcante JB, Souza AM, Sichieri R. Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. Rev Saude Publica. 2017;51:15.

BEZERRA, Ilana et al. Consumo de alimentos fora do domicilio no Brasil. Revista de saúde pública, São Paulo, v. 47, n.1, p. 200S-211s, fev.2013.

Brasil. Guia alimentar para a população brasileira. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet Infect Dis, 395(10227), 912–920. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

C.P, Mendonça; L.A, Anjos. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil: .. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 698-709, jun./2004.

Castro IRR, Souza TSN, Maldonado LA, Caniné EM, Rotenberg S, Gugelmin SA. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais

das redes de saúde e de educação. Rev. Nutr., Campinas, 20(6):571-588, nov./dez., 2007

D, Oliveira L.. Espaço e Economia: Novos Caminhos, Novas Tensões. **Revista**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 17, p. 1-13, mai./2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4000/espacoeconomia.93>. Acesso em: 1 ago. 2020.

DALVI, Bruna; MELLO, Julia. A influencia dos aplicativos de delivery na comensalidade e nos hábitos alimentares em tempos de distanciamento social. Centro Universitário de Brasília, Agosto, 2020.

Diez-Garcia RW, Castro IRR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(1):91-98, 2011

FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19 campinas, p. 1-14, maio/2020.

Futemma C, Tourne DCM, Andrade FAV, Santos NM, Macedo GSSR, Pereira ME. A Pandemia da Covid-19 e os Pequenos Produtores Rurais: Superar ou Sucumbir?. Universidade de Campinas. 2020.

Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. Rev. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005

Guinancio, J. C., Sousa, J. G. M. de, Carvalho, B. L. de, Souza, A. B. . T. de, Floriano, A. de A., & Ribeiro, W. A. (2020). COVID - 19: Daily challenges and coping strategies in the face of social isolation. *Research, Society and Development*, 9(8), e259985474. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5474>

H, Konttinen. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. **Proc Nutr** , Null, v. 10, n. 26, p. 1-7, abr./2020.

LIMA *et al.* Recommendations for emergency surgery during the COVID-19 pandemic: .. **CJMB**, Coll Surg Engl, v. 8, n. 1, p. 1-3, abr./2020.

Lima RS, Neto JAF, Farias RCP. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. Universidade Federal de Viçosa. Minas Gerais. 2015.

M.C.S, Freitas; M.C.S, Minavo; G.A.V, Fontes. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição : na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 12, p. 45-55, jan./2011.

M.C.S, Freitas; M.C.S, Minavo; G.A.V, Fontes. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição : na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 12, p. 45-55, jan./2011.

MN, P. *et al.* Household food insecurity and home food availability in relation to youth diet, body mass index, and adiposity: .. **J Acad Nutr**, PubMed, v. 119, n. 10, p. 1666-1675, out./2019.

Oliveira, A.C., et al. (2020). O que a pandemia da Covid-19 tem nos ensinado sobre adoção de medidas de precaução? *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, v. 29.

PALMIERI, Fernanda. Mudanças de hábitos de consumo durante a quarentena podem permanecer no pós-isolamento. Banco de dados Cepea. São Paulo, 2020.

SANCHEZ, Hugo Machado et al. . Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro , v. 24, n. 11, p. 4111-4123, Nov. 2019 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019001104111&lng=en&nrm=iso>. access on 03 Dec. 2020. Epub Oct 28, 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>.

Simonnet A, Chetboun M, Poissy J, Raverdy V, Noulette J, Duhamel A, Labreuche J, Mathieu D, Pattou F, Jourdain M; LICORN and the Lille COVID-19 and Obesity study group. High Prevalence of Obesity in Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) Requiring Invasive Mechanical Ventilation. *Obesity (Silver Spring)*. 2020 Jul;28(7):1195-1199. doi: 10.1002/oby.22831. Epub 2020 Jun 10. Erratum in: *Obesity (Silver Spring)*. 2020 Oct;28(10):1994. PMID: 32271993; PMCID: PMC7262326.

Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). In *Indian J Pediatr.*, 87(4), 281–286. doi: <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>

Teixeira, O. Estilos de vida e informação sobre alimentação e nutrição: impacto da pandemia causada pelo Covid-19. Porto, 2020;

WEIL, Simone. **Espera de Deus** . 1. ed. São Paulo: vozes, 2019. p. 1-208.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Pandemia da doença de coronavírus(COVID19)**. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em: 1 jul. 2020.

WORLDOMETERS. **Informações sobre o coronavírus**. Disponível em: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>. Acesso em: 1 jul. 2020

APÊNDICES

Apêndice A - Link para o formulário (Google Forms)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfuV1vdNm88xfzyBz3xxCFFgt4JMPd3qeWasZrffKIRp8TAyA/viewform?usp=sf_link

Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexado na primeira via do formulário Google forms)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar participar do estudo, selecione a opção “Aceito participar”.

Ressalta-se que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas sobre a pesquisa poderão ser esclarecidas com a pesquisadora responsável Ingrid Garcia de Oliveira, e inclusive sob forma de ligação a cobrar acrescentando o número 9090 antes dos seguintes contatos telefônicos: (62)98220-5084 e (62) 94726522.

Ao persistirem as dúvidas sobre os seus direitos como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** da Faculdade União de Goyazes (CEP-FUG), localizado na Faculdade União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade/GO, CEP: 75380-000, telefone:

(62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

Segue abaixo algumas informações importantes sobre a pesquisa:

Título: HÁBITOS E PRÁTICAS ALIMENTARES DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.

Objetivo da pesquisa: analisar os hábitos e práticas alimentares de professores universitários durante o período de isolamento social pela pandemia da COVID 19. **Justificativa:** O período de isolamento social tende a modificar hábitos e práticas alimentares nas diferentes etapas de acesso ao alimento - desde a compra até o momento final no consumo (refeições). Assim torna-se importante conhecer como essas etapas acontecem durante a pandemia, para que assim possam ser implementadas estratégias de promoção da alimentação saudável e adequada durante e após a pandemia da COVID-19.

Ao concordar em participar da pesquisa, clicando na opção: “Aceito participar”, você será direcionado(a) ao formulário com as perguntas referentes ao estudo. Suas respostas serão automaticamente registradas em uma planilha do *Excel*, e ficará sob responsabilidade dos pesquisadores responsáveis. Os dados

pessoais serão mantidos em absoluto sigilo. Após responder o formulário e enviar as suas respostas, você poderá acessá-lo novamente, caso isso ocorra iremos considerar para a pesquisa apenas o último formulário enviado.

Os possíveis riscos da sua participação são de ordem emocional e/ou psicológica visto que poderão ocorrer possíveis desconfortos durante preenchimento do formulário, diante disso, a qualquer momento você poderá interromper o preenchimento do formulário caso ocorra algum desconforto/constrangimento, e a equipe dará todos os suportes necessários.

Ressalta-se que os benefícios da presente pesquisa são de ordem coletiva. O estudo dos hábitos e práticas alimentares de professores e professoras permitirá propostas de intervenção em educação alimentar e nutricional que auxiliem na promoção da saúde e da alimentação saudável entre os docentes.

Você não irá receber qualquer tipo de pagamento ou gratificação financeira pela participação na pesquisa. Assim como não terá nenhuma despesa financeira ao participar.

Você tem total liberdade de se recusar a participar ou retirar o seu consentimento, em qualquer etapa da pesquisa, sem penalização alguma ou qualquer tipo de prejuízo.

Ressalto ainda que você tem o direito de receber assistência integral, gratuita, por tempo indeterminado, por danos imediatos ou tardios decorrentes da participação na pesquisa e receber indenização, garantida em lei, decorrentes de sua participação na pesquisa;

Declaro que os resultados da pesquisa serão tornados públicos, sejam eles favoráveis ou não.

Eu, pesquisadora responsável por este estudo, informo que cumprirei as informações acima e que o(a) participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

Profª Mª Ingryd Garcia de Oliveira

☐ Aceito participar

☐ Não aceito participar

Apêndice C - Formulário de coleta de dados (Via Google Forms)

Estrutura do formulário - Via Google forms

Seção 1 - Apresentação da pesquisa e TCLE.

Pesquisa: avaliação dos hábitos e práticas alimentares de professores e professoras durante o período de isolamento social devido a pandemia da COVID-19. Formulário para avaliação dos hábitos e práticas alimentares de professores e professoras durante o período de isolamento social devido a pandemia da COVID-19.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar participar do estudo, selecione a opção "Aceito participar".

Ressalta-se que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas sobre a pesquisa poderão ser esclarecidas com a pesquisadora responsável Ingrid Garcia de Oliveira, e inclusive sob forma de ligação a cobrar acrescentando o número 9090 antes dos seguintes contatos telefônicos: (62)98220-5084 e (62) 94726522.

Ao persistirem as dúvidas sobre os seus direitos como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** da Faculdade União de Goyazes (CEP-FUG), localizado na Faculdade União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade/GO, CEP: 75380-000, telefone:

(62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

Segue abaixo algumas informações importantes sobre a pesquisa:

Título: HÁBITOS E PRÁTICAS ALIMENTARES DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.

Objetivo da pesquisa: analisar os hábitos e práticas alimentares de professores universitários durante o período de isolamento social pela pandemia da COVID 19. Justificativa: O período de isolamento social tende a modificar hábitos e práticas alimentares nas diferentes etapas de acesso ao alimento - desde a compra até o momento final no consumo (refeições). Assim torna-se importante conhecer como essas etapas acontecem durante a pandemia, para que assim possam ser implementadas estratégias de promoção da alimentação saudável e adequada durante e após a pandemia da COVID-19.

Ao concordar em participar da pesquisa, clicando na opção: "Aceito participar", você será direcionado(a) ao formulário com as perguntas referentes ao estudo. Suas respostas serão automaticamente registradas em uma planilha do *Excel*, e ficará sob responsabilidade dos pesquisadores responsáveis. Os dados pessoais serão mantidos em absoluto sigilo. Após responder o formulário e

enviar as suas respostas, você poderá acessá-lo novamente, caso isso ocorra iremos considerar para a pesquisa apenas o último formulário enviado.

Os possíveis riscos da sua participação são de ordem emocional e/ou psicológica visto que poderão ocorrer possíveis desconfortos durante preenchimento do formulário, diante disso, a qualquer momento você poderá interromper o preenchimento do formulário caso ocorra algum desconforto/ constrangimento, e a equipe dará todos os suportes necessários.

Ressalta-se que os benefícios da presente pesquisa são de ordem coletiva. O estudo dos hábitos e práticas alimentares de professores e professoras permitirá propostas de intervenção em educação alimentar e nutricional que auxiliem na promoção da saúde e da alimentação saudável entre os docentes.

Você não irá receber qualquer tipo de pagamento ou gratificação financeira pela participação na pesquisa. Assim como não terá nenhuma despesa financeira ao participar.

Você tem total liberdade de se recusar a participar ou retirar o seu consentimento, em qualquer etapa da pesquisa, sem penalização alguma ou qualquer tipo de prejuízo.

Ressalto ainda que você tem o direito de receber assistência integral, gratuita, por tempo indeterminado, por danos imediatos ou tardios decorrentes da participação na pesquisa e receber indenização, garantida em lei, decorrentes de sua participação na pesquisa;

Declaro que os resultados da pesquisa serão tornados públicos, sejam eles favoráveis ou não.

Eu, pesquisadora responsável por este estudo, informo que cumprirei as informações acima e que o(a) participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

ProfªMª Ingryd Garcia de Oliveira

Seção 2 - Este texto aparece apenas nos casos em que o/a docente não aceite participar da pesquisa:

“Ok. Você declarou o “não aceite” em participar da pesquisa. Agradecemos a atenção. ”

Seção 3 - Identificação e caracterização do isolamento social e rotina de trabalho. Essa seção do formulário aparece para docentes que declararam aceitar participar da pesquisa.

Qual seu e-mail?

Qual o seu sexo?

- ☐ Feminino;
- ☐ Masculino;
- ☐ Prefiro não dizer.

No primeiro semestre letivo de 2020. Para qual(ais) curso(s) você ministrou aula?

- ☐ Biologia
- ☐ Biomedicina
- ☐ Educação Física
- ☐ Enfermagem
- ☐ Farmácia
- ☐ Fisioterapia
- ☐ Medicina Veterinária
- ☐ Nutrição
- ☐ Odontologia

Marque a opção com a sua faixa etária:

- ☐ De 18 a 24 anos
- ☐ De 25 a 29 anos
- ☐ De 30 a 34 anos
- ☐ De 35 a 39 anos
- ☐ De 40 a 44 anos
- ☐ De 45 a 49 anos
- ☐ De 50 a 54 anos
- ☐ De 55 a 59 anos
- ☐ 60 anos ou mais

Entre março e julho de 2020 como você caracteriza o seu isolamento social?

- ☐ Estive em isolamento social. Só sai de casa apenas para atividades essenciais (supermercados e congêneres, agências bancárias, lotéricas, farmácias, clínicas de vacinação, estabelecimentos comerciais que atuem na venda de produtos agropecuários, ou outros serviços essenciais à manutenção da saúde ou da vida humana e animal).E meu trabalho foi por *"home office"*.
- ☐ Estive em isolamento social Não sai de casa, consegui acessar atividades essenciais pela internet ou outros meios. E meu trabalho foi todo por *"home office"*.
- ☐ Estive em isolamento social. Sai de casa para trabalhar e para atividades essenciais.
- ☐ Não estive em isolamento social no período.
- ☐ Outros:

Quantas pessoas estiveram morando/ convivendo com você durante o período de isolamento social entre os meses de março e julho de 2020?

- ☐ Estive sozinho(a) durante o isolamento social;
- ☐ Eu e mais 1 pessoa moramos na mesma casa;
- ☐ Eu e mais 2 pessoas moramos na mesma casa;
- ☐ Eu e mais 3 pessoas moramos na mesma casa;
- ☐ Eu e mais 4 pessoas moramos na mesma casa;
- ☐ Eu e mais 5 pessoas moramos na mesma casa;
- ☐ Mais de 6 pessoas moramos na mesma casa;
- ☐ Outros (descreva como foi a sua convivência social nesse período):

No período entre março e julho de 2020 qual foi a sua média de horas de trabalho por dia?

- ☐ Mais de 16 horas por dia
- ☐ Entre 12 e 16 horas por dia
- ☐ Entre 8 e 12 horas por dia
- ☐ Entre 4 e 8 horas por dia
- ☐ Menos de 4 horas por dia

Seção 4 - Sobre a utilização de serviços Delivery (pedido de alimentos prontos para o consumo -lanches/ refeições/ ou outros tipos de comida)

Durante o período de isolamento social entre março e julho de 2020, você utilizou serviços delivery para entrega de alimentos prontos para o consumo (delivery)?

- ☐ Utilizei com muita frequência
- ☐ Utilizei razoavelmente
- ☐ Utilizei, mas não sei avaliar a frequência () Utilizei com pouca frequência
- ☐ Não utilizei

Comparando com o período anterior ao isolamento, você considera que os seus pedidos por alimentos prontos para o consumo (delivery):

- ☐ Aumentou muito
- ☐ Aumentou parcialmente
- ☐ Diminuiu
- ☐ Diminuiu parcialmente
- ☐ Foi indiferente, sem alterações entre os dois períodos

Em quais refeições você mais pediu alimentos prontos para o consumo (delivery)?

- ☐ Café-da-manhã
- ☐ Almoço
- ☐ Lanche da tarde
- ☐ Jantar ou lanche noturno
- ☐ Não utilizei serviços Delivery
- ☐ Outras. Quais?

Em quais locais você costuma fazer o pedido de alimentos prontos para o consumo (delivery)?

- ☐ Nas grandes redes de fast food (Burger King, Lifebox Burger Steaks & Shakes, McDonald's, ou outros no mesmo seguimento)
- ☐ Em comércios locais (pequenos empreendedores, locais do ramo alimentício goiano, locais bairristas, ou outros do mesmo segmento)
- ☐ Peço tanto nas grandes redes como em comércios locais ☐ Outros:

Qual(ais) motivo(s) que te levaram a optar por pedir alimentos prontos para o consumo (delivery)? Nessa questão você pode marcar mais de uma opção.

- ☐ Falta de tempo para cozinhar em casa
- ☐ Não me identifico com práticas culinárias para cozinhar em casa ☐ Não gosto de cozinhar
- ☐ Gosto da praticidade do delivery
- ☐ Peço por gostar de algumas comidas específicas de alguns locais que tinha o costume de ir antes do isolamento social (restaurantes, Hamburguerias, padarias, confeitarias, outros), por isso faço o pedido.
- ☐ No período de isolamento social eu não utilizei serviços de entrega de alimentos prontos para o consumo. Todas as refeições são realizadas em casa.
- ☐ Outros:

Escreva os principais pratos ou preparações de alimentos que você solicitou por delivery entre os meses de março e julho de 2020:

Seção 5 - Rotina alimentar e compra de mantimentos

No período de isolamento social, entre os meses de março e julho de 2020, quantas refeições em média (incluindo lanches) você costumava fazer diariamente? *

- ☐ 6 ou mais refeições por dia
- ☐ 5 refeições por dia
- ☐ 4 refeições por dia
- ☐ 3 ou menos refeições por dia

Nesse período, quais tipos de alimentos você considera que PREDOMINOU na sua alimentação?

☐ Alimentos *in natura* ou com processamentos simples (obtidos diretamente de plantas ou de animais - exemplos: legumes, verduras, frutas, raízes e tubérculos; arroz, milho ou outros cereais; feijão, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos; frutas secas, sucos direto da fruta; castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; farinhas de mandioca; carnes de gado, de porco e de aves e pescados; leite; ovos; chá, café; conservas; queijos)

☐ Alimentos ultraprocessados. Exemplos: vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos

☐ Não sei avaliar esse aspecto

No período de isolamento social, entre os meses de março e julho de 2020, houve alterações na sua rotina alimentar?

- ☐ Sim. Completamente
- ☐ Sim. Parcialmente
- ☐ Pouco alterou
- ☐ Não alterou

Em comparação ao período anterior a pandemia, você considera que sua alimentação durante o período de isolamento social:

- ☐ Está bem melhor
- ☐ Está melhor
- ☐ Está parcialmente melhor
- ☐ Não se alterou
- ☐ Está parcialmente pior
- ☐ Está bem pior

Sobre os alimentos que você costuma consumir:

☐ Costumo cozinhar/preparar o meu próprio alimento em todas as refeições (incluindo pequenos lanches).

☐ Costumo cozinhar parcialmente. Cozinho/ preparo o meu próprio alimento na maioria das refeições (incluindo lanches), porém em algumas refeições me alimento com algo pronto para consumo (alimentos industrializados congelados, semi-prontos, ou outros tipos de industrializados de fácil preparo).

☐ Na maioria das refeições consumo alimentos prontos para o consumo (alimentos industrializados congelados, semi-prontos, ou outros tipos de industrializados de fácil preparo).

☐ Não costumo cozinhar. Porém outras pessoas com quem eu moro cozinham na maioria das refeições.

☐ Eu e as pessoas com quem eu moro não costumamos cozinhar. Todas as refeições são compostas por alimentos prontos para o consumo.

☐ Outros. Descreva:

No período de isolamento social nos últimos quatro meses, você considera que a pessoa responsável por cozinhar na sua casa ou você, cozinham:

☐ Muito mais que no período anterior a pandemia
☐ Mais que no período anterior a pandemia

☐ Com a mesma frequência, sem alterações em relação ao período anterior a pandemia

☐ Menos que no período anterior a pandemia

☐ Muito menos que no período anterior a pandemia

☐ Não tem-se o hábito de cozinhar na minha casa.

Sobre práticas culinárias (o cozinhar), como você se avalia? Nessa questão podem ser marcadas mais de uma opção.

☐ Sei cozinhar e gosto

☐ Sei cozinhar mas não gosto

☐ Sei cozinhar e durante o isolamento social passei mais tempo envolvido(a) com a cozinha/preparo dos alimentos

☐ Sei cozinhar, mas durante o isolamento social mantive o mesmo nível de envolvimento com a cozinha/ preparo de alimentos

☐ Sei cozinhar, mas durante o isolamento social passei menos tempo envolvido(a) com a cozinha/ preparo de alimentos.

☐ Não sei cozinhar, mas durante a pandemia aprendi fazer algum prato/preparação culinária.

☐ Não sei cozinhar e durante o isolamento social mantive o mesmo nível de envolvimento com a cozinha/ preparo de alimentos.

() Outra. Descreva:

Durante o período de isolamento social, nos últimos quatro meses, em quais locais você adquiriu os mantimentos (compra de alimentos)? (Nessa questão você pode marcar mais de 1 opção, se assim desejar.) *

() Supermercado. Presencialmente

() Supermercado. Compra online/ telefone.

() Feiras livres. Presencialmente.

() Feiras livres. Compra online/

telefone. () Hortas. Presencialmente.

() Hortas. Compra online/ telefone.

() Mercarias/ pequenas vendas próximas a residência. Presencialmente.

() Mercarias/ pequenas vendas próximas a residência. Compra online/ telefone.

() Outros (Descreva):

Em uma perspectiva emocional, quais os seus sentimentos durante o período de isolamento social pela pandemia da COVID-19? Descreva:

Descreva palavras ou termos que caracterizam a sua relação com a comida durante o período de isolamento social?

Apêndice D - Termo de anuência da instituição

TERMO DE ANUÊNCIA DA INSTITUIÇÃO

A Faculdade União de Goyazes está de acordo com a execução do projeto de pesquisa intitulado: **HÁBITOS E PRÁTICAS ALIMENTARES DE DOCENTES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**, coordenado pela pesquisadora *Prof.ª Mª Ingrid Garcia de Oliveira*, desenvolvido em conjunto com os pesquisadoras *BEATRIZ MENDONÇA DO NASCIMENTO* e *THAYZ ALEXANDRE NUNES COSTA* e o pesquisador *WASHINGTON PINHEIRO DA SILVA* na Faculdade União de Goyazes.

A Faculdade União de Goyazes assume o compromisso de apoiar o desenvolvimento da referida pesquisa pela autorização da coleta de dados durante os meses de *outubro de 2020* até *novembro de 2020*.

Declaramos ciência de que nossa instituição é co participante do presente projeto de pesquisa, e requeremos o compromisso da pesquisadora) responsável com o resguardo da segurança e bem-estar dos participantes de pesquisa nela recrutados.

Trindade, 18 de agosto de 2020.

Assinatura/Carimbo do responsável pela instituição pesquisada


Marciana Gonçalves Nogueira
Secretaria de Unidade - Trindade/GO
Faculdade União Goyazes