

# Entre orientações e normatizações: cartilhas brasileiras sobre alimentação e nutrição no contexto da pandemia de covid-19

Between guidelines and standards: brazilian booklets on food and nutrition in the context of the covid-19 pandemic

**Táisa Alves Silva<sup>a, f</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0001-7725-8470>

Email: taisaalves@usp.br

**Ana Flávia de Sousa Silva<sup>a, f</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0003-0000-8953>

Email: anaflavia.s.s@usp.br

**Camila Cremonesi Japur<sup>b, f</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0003-0513-1758>

Email: camilajapur@usp.br

**Poliana Cardoso Martins<sup>c</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0002-6698-0289>

Email: policmartins@gmail.com

**Thamara Smaniotto Buttros<sup>d, f</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0002-3608-4424>

Email: thamara.buttros@alumni.usp.br

**Fernanda Rodrigues de Oliveira Penaforte<sup>e, f</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0001-8483-1562>

Email: fernandaropenaforte@gmail.com

<sup>a</sup>Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, SP, Brasil.

<sup>b</sup>Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Departamento de Ciências da Saúde, Divisão de Nutrição e Metabolismo. Ribeirão Preto, SP, Brasil.

<sup>c</sup>Universidade Federal da Bahia. Instituto Multidisciplinar em Saúde. Departamento de Nutrição. Vitória da Conquista, BA, Brasil.

<sup>d</sup>Universidade de São Paulo. Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, SP, Brasil.

<sup>e</sup>Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Departamento de Nutrição. Uberaba, MG, Brasil.

<sup>f</sup>Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Obesidade e Comportamento Alimentar. Ribeirão Preto, SP, Brasil.

## Resumo

A pandemia provocada pelo novo coronavírus tem causado impactos nas interações sociais e nos hábitos de vida, incluindo mudanças no contexto da alimentação. Com o intuito de promover educação em saúde, diversas cartilhas sobre alimentação e nutrição foram elaboradas para a população. Este estudo, de abordagem qualitativa, realizou uma análise reflexiva de quatro cartilhas sobre alimentação e nutrição disponibilizadas durante a pandemia de covid-19, por meio da análise de conteúdo, e identificou três eixos temáticos: (1) planejamento das refeições; (2) higienização das compras e alimentos; e (3) alimentação saudável e escolha dos alimentos. As cartilhas analisadas orientam sobre aspectos práticos da alimentação e nutrição nesse período de incertezas em relação à saúde. Contudo, observou-se uma lacuna na abordagem de temas englobando a saúde integral do indivíduo como: segurança alimentar e aspectos culturais, simbólicos e macrosociais relacionados às escolhas alimentares.

**Palavras-chave:** Infecções por Coronavírus; Educação Alimentar e Nutricional; Comportamento Alimentar.

## Correspondência

Táisa Alves Silva

Rua Carlos Gomes, 20. Ribeirão Preto, SP, Brasil. CEP: 14085-400.

## Abstract

The pandemic caused by the new coronavirus has impacted social interactions and lifestyle habits, including changes in the context of food. To promote health education, several food and nutrition guides were developed for the population. This study, of qualitative approach, carried out a reflexive analysis of four food and nutrition guides made during the pandemic, by content analysis, and identified three thematic axes: (1) meal planning; (2) cleaning of purchases and food; and (3) healthy eating food choice. The analyzed guides provide guidance on practical aspects of food and nutrition in this period of uncertainty regarding health protection. However, the approach to themes encompassing the individual's integral health such as: food security and cultural, symbolic, and macrosocial aspects related to food choices, showed a gap.

**Keywords:** Coronavirus Infections; Food and Nutrition Education; Eating Behavior.

## Introdução

A doença causada pelo novo coronavírus (covid-19) é uma emergência de saúde pública mundial, caracterizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma pandemia (WHO, 2020). Suas altas taxas de contágio, associadas à ausência de tratamento farmacológico totalmente eficaz (Adhikari et al., 2020) e de campanhas de vacinação massiva em nível nacional e internacional, fazem com que a melhor forma de prevenção seja evitar a exposição ao vírus. Para tanto, medidas de higiene como lavagem e desinfecção regular das mãos, superfícies e objetos, uso de máscaras e, principalmente, a adoção do distanciamento físico e social foram implementadas como estratégias de enfrentamento à pandemia (Adhikari et al., 2020).

Essas medidas causaram alterações no cotidiano dos sujeitos, vivenciadas durante a pandemia, e impuseram restrições nas interações sociais, no estilo de vida habitual - com desdobramentos no bem-estar psicológico (Ammar et al., 2020) - e nas práticas alimentares (Ammar et al., 2020; Gaspar et al., 2020). Nesse cenário, a alimentação tornou-se questão central de discussão, especialmente diante dos grandes reajustes e reconstruções que se deram no âmbito das práticas alimentares (Gaspar et al., 2020).

O contexto da pandemia despertou medos, incertezas e preocupações em relação ao consumo de alimentos saudáveis, com vistas ao fortalecimento da imunidade por questões preventivas, e também levantou dúvidas sobre formas adequadas de higienização dos alimentos, pelas crenças e receios de contaminação por essa via (Gaspar et al., 2020). Portanto, nesse cenário, há uma ampliação na difusão de orientações sobre os aspectos higiênico-sanitários dos alimentos e de normas em relação aos aspectos nutricionais do comer (Muscoigiuri et al., 2020).

Nesse sentido, diversas instituições e órgãos nacionais elaboraram cartilhas com intuito de orientar a população em relação aos diferentes aspectos e principais demandas sobre a temática da alimentação e nutrição na conjuntura pandêmica. Entretanto, os materiais de comunicação em saúde, em geral, possuem algumas lacunas quanto aos assuntos abordados de interesse do público-alvo,

além de alcance e eficácia limitados (Freitas; Rezende Filho, 2010). Dessa forma, considerando a importância desses materiais na transmissão de informações e na construção de normativas e de comportamentos em saúde, este estudo teve como objetivo analisar cartilhas brasileiras sobre alimentação e nutrição elaboradas no contexto da pandemia de covid-19.

## Métodos

Foi conduzido um estudo qualitativo e exploratório, utilizando a análise de conteúdo temática (Braun; Clarke, 2006), na perspectiva de avaliar reflexivamente as principais orientações abordadas em cartilhas sobre alimentação e nutrição elaboradas e disponibilizadas à população durante a pandemia de covid-19.

Considerando o dinamismo e a temporalidade da pandemia e das informações propagadas, a busca das cartilhas foi feita por meio da plataforma Google em abril de 2021, utilizando os operadores booleanos (*and* e *ou*) para o cruzamento das palavras-chaves que se relacionam diretamente ao tema, como “cartilhas”, “guia”, “orientações”, “alimentação”, “alimentação saudável”, “pandemia”, “covid-19”. A seleção foi realizada por duas pesquisadoras e deu-se segundo os critérios: (1) ter como tema central orientações sobre alimentação e nutrição durante a pandemia de covid-19; (2) ser elaborada para a população brasileira; (3) ser produzida por organizações oficiais brasileiras de alcance nacional, com foco em saúde ou nutrição e sem vínculo com instituições de ensino; (4) ser escrita em português brasileiro; (5) ter sido publicada no primeiro ano da pandemia, a partir da adoção das medidas restritivas (entre março de 2020 a março de 2021); (6) estar disponível em meio eletrônico na internet, com acesso gratuito. A partir desses critérios, o universo da pesquisa foi composto por quatro cartilhas orientativas sobre alimentação e nutrição (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Asbran, 2020; Nasa, 2020; MS, 2020), publicadas entre março e junho de 2020, constituindo o *corpus* analítico do estudo.

As quatro cartilhas selecionadas foram submetidas à análise de conteúdo temática

de Braun e Clarke (2006), que compreende as seguintes etapas: pré-análise; exploração do material; tratamento dos dados obtidos; e interpretação. Na pré-análise, todas as cartilhas foram lidas exaustivamente (**leitura flutuante**), visando assegurar a familiarização e a imersão das autoras no conteúdo trazido pelos dados, de modo a permitir que as primeiras impressões e hipóteses relacionadas ao tema emergissem. Após essa etapa, foi codificado manualmente todo o conjunto de dados; tais códigos descreviam as características comuns dos dados. Em seguida, foram agrupados em três eixos temáticos, definidos *a posteriori*. Essa organização forneceu, por condensação, uma representação simplificada dos dados brutos, no intuito de facilitar a compreensão dos dados das cartilhas. Durante esse processo, as primeiras autoras trabalharam em conjunto para a análise do conteúdo das cartilhas.

Posteriormente, todas as autoras reuniram-se regularmente para discutir a codificação dos temas e subtemas e, depois dessa etapa, foi realizado o agrupamento das mensagens com características comuns em categorias a partir do conteúdo organizado. Para fundamentar a discussão e a interpretação dos resultados, foi utilizada literatura científica da área referente à temática abordada, como a ótica técnico-biologicista da alimentação (Paiva et al., 2019; Kraemer; Prado, 2014), a cultura lipofóbica da sociedade contemporânea (Pedral; Cardoso Martins; Penaforte, 2020), comensalidade (Carvalho; Luz; Prado, 2011; Lima; Ferreira Neto; Farias, 2015) e segurança alimentar e nutricional (IBGE, 2020; Rede PENSSAN, 2021).

## Resultados

Após seguir os critérios de inclusão, quatro cartilhas compuseram o *corpus* do estudo: (a) **Covid-19: orientações sobre alimentação adequada e saudável** (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020); (b) **Guia para uma alimentação saudável em tempos de covid-19** (Asbran, 2020); (c) **Guia de orientação em relação à alimentação e exercício físico** (Nasa, 2020); e (d) **Recomendações de alimentação e covid-19** (MS, 2020) (Tabela 1).

**Tabela 1 – Características das cartilhas selecionadas para análise. Brasil, 2021**

Identificação da cartilha	Mês/ano publicação	Organização responsável	Áreas profissionais envolvidas na elaboração	N de páginas
Guia para uma alimentação saudável em tempos de covid-19	março/ 2020	Associação Brasileira de Nutrição	Nutrição	14
Guia de orientação em relação à alimentação e exercício físico	março/ 2020	Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente da Coordenação de Saúde do Trabalhador (Nasa/CST)	Nutrição e Educação Física	19
Covid-19: orientações sobre alimentação adequada e saudável	abril/ 2020	Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável	Nutrição	13
Recomendações de alimentação e covid-19	abril/ 2020	Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição, do Departamento de Promoção da Saúde, da Secretaria de Atenção Primária à Saúde, do Ministério da Saúde	Nutrição, Medicina e Ciências Biológicas	28

A partir da exploração do *corpus* da pesquisa, o conteúdo analisado foi categorizado em três eixos temáticos finais: (1) planejamento das refeições; (2) higienização das compras e dos alimentos; e (3) alimentação saudável e escolha dos alimentos

(Tabela 2A e 2B). Além desses eixos temáticos, duas cartilhas apresentaram temas específicos relacionados à higiene da pessoa que prepara as refeições (MS, 2020) e à segurança alimentar e nutricional (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020).

**Tabela 2A – Fragmentos textuais das cartilhas analisadas segundo eixos temáticos. Brasil, 2022**

Eixos temáticos	Fragmentos das cartilhas analisadas
(1) planejamento das refeições	<p>"Em tempos de coronavírus, na medida do possível, fazer compras suficientes para 15 dias a 1 mês (a depender do prazo de validade dos alimentos escolhidos). Mas, sem fazer estoques que possam prejudicar o acesso de outras pessoas aos alimentos." (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020, p. 5)</p> <p>"Planeje o que congelar e o espaço necessário no freezer." (Asbran, 2020, p. 10)</p> <p>"Compartilhe as tarefas! Divida as tarefas da rotina alimentar com os demais membros da casa para ninguém ficar sobrecarregado." (MS, 2020, p. 16)</p>
(2) higienização das compras e dos alimentos	<p>"Higienização de alimentos frescos antes de comer ou de guardar na geladeira. Solução clorada: 1 colher de sopa de água sanitária (hipoclorito de sódio) para cada 1 litro de água. Lave os alimentos e em seguida deixe-os de molho por 15 min na solução clorada. Depois enxágue." (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020, p. 8)</p> <p>"Higienização adequada das superfícies das embalagens dos alimentos ao chegar em casa, antes de guarda-los." (Nasa, 2020, p. 9)</p> <p>"Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada". (Asbran, 2020, p. 7)</p> <p>"Manter sempre boas práticas de higiene, especialmente durante a manipulação, a preparação e a conservação dos alimentos." (MS, 2020, p. 21)</p>

**Tabela 2B – Fragmentos textuais das cartilhas analisadas segundo eixos temáticos. Brasil, 2022**

Eixos temáticos	Fragmentos das cartilhas analisadas
(3) alimentação saudável e escolha dos alimentos	<p>“Ser crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação em propagandas.” (Asbran, 2020, p. 5)</p> <p>“[...] (principalmente em evitar alimentos processados e ultraprocessados), pois é uma fase em que o sedentarismo e o estresse emocional causados pelo isolamento social, podem levar a ingestão excessiva de calorias e o desequilíbrio na oferta de nutrientes, gerando um aumento de peso, podendo levar a outros tipos de comorbidades, tais como as doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, hipertensão, diabetes e outras).” (Nasa, 2020, p. 7)</p> <p>“[...] não existe nenhum alimento ou nutriente superpoderoso. A melhor maneira de manter a saúde para enfrentar a COVID-19 (e outras doenças) é comer comida de verdade!” (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020, p. 2)</p>

### Planejamento das refeições

Esse primeiro eixo temático é marcado por orientações que permeiam a dinâmica organizacional das compras de alimentos e refeições; além de também ressaltarem a importância de adquirir alimentos dentro do que é necessário para o abastecimento da família, com vistas a evitar compras em excesso, que poderiam afetar diretamente o estoque dos estabelecimentos alimentícios e, conseqüentemente, a aquisição desses produtos por outros indivíduos, devido a uma possível escassez.

Nessa perspectiva, é reiterada a necessidade de verificar alimentos já disponíveis em casa antes da realização de novas compras e de planejar preparações que os priorizem, para que não haja desperdício (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Asbran, 2020; Nasa, 2020, MS, 2020). Ao lado dessas orientações, também é feito o incentivo à elaboração de listas de compras e programação das idas ao mercado e outros estabelecimentos comerciais com periodicidade quinzenal ou mensal, sugerida a fim de minimizar exposição e risco de contágio e transmissão da covid-19 (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020).

Para as orientações relacionadas ao momento da realização das compras, observam-se sugestões em relação à dinâmica da escolha dos alimentos. É orientado que produtos não perecíveis, por exemplo, sejam selecionados de acordo com o prazo de validade mais longo. Para frutas e vegetais, sugere-se que se observe a safra e que se evite a compra de frutas muito maduras e o manuseio

de alimentos com frequência (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Asbran, 2020; Nasa, 2020, MS, 2020).

Outras recomendações comuns dizem respeito à minimização de riscos de contágio durante a realização das compras. Nesse tópico observam-se informações sobre a necessidade de manter distância segura entre os indivíduos, não tocar olhos, nariz e boca, delegar para apenas uma pessoa da família a realização das compras, evitar levar idosos e/ou crianças ao mercado, lavar as mãos com regularidade e realizar as compras em horários com menor movimento (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Asbran, 2020; Nasa, 2020; MS, 2020).

Alguns métodos são apontados nas cartilhas como estratégicos para aumentar a durabilidade dos alimentos, como o congelamento (para a maioria dos alimentos descascados e picados) e o branqueamento (processo em que os vegetais são colocados em água fervente e posteriormente em água gelada antes de serem congelados) (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Asbran, 2020; Nasa, 2020; MS, 2020). Além disso, há orientações para o aproveitamento integral dos alimentos com dicas de preparações que utilizam talos, folhas e cascas (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Asbran, 2020).

Por fim, as cartilhas sugerem que haja divisão de tarefas entre todos os membros da família relacionados ao planejamento e preparo das refeições - compra, preparação das refeições e limpeza dos utensílios ou ambiente - (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; MS, 2020).

## Higienização das compras e alimentos

As orientações feitas nesse eixo temático refletem as incertezas relacionadas às possibilidades de contágio da covid-19 por meio de alimentos. Embora até o momento não existam evidências científicas versando sobre a possibilidade de transmissão dessa forma, sabe-se que o coronavírus pode persistir por algumas horas nas superfícies, com variações de tempo de acordo com o tipo (Riddell et al., 2020). Sob esse prisma, percebe-se o foco das orientações na importância e forma de realizar a higienização de alimentos, superfícies e objetos, para que estejam livres de possíveis agentes contaminantes.

Para a higienização de frutas, verduras e legumes, recomenda-se que inicialmente seja feito o descarte de folhas e partes deterioradas e que posteriormente esses alimentos sejam lavados em água corrente para retirar sujidades. Em seguida, devem ser imersos em solução clorada (uma colher de sopa de água sanitária, própria para alimentos, por litro de água) durante dez (Nasa, 2020) a 15 minutos (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; MS, 2020). Após esse tempo, deve-se proceder ao enxágue em água corrente.

As orientações de higiene se estendem aos cuidados relacionados às compras em geral. São feitas recomendações para que o indivíduo retire os calçados antes de entrar em casa, na volta das compras; que seja evitado o contato com objetos e embalagens antes de serem higienizados; que seja feita a lavagem das mãos com água e sabão ou que se borrife álcool 70%; e que as superfícies, armários, objetos e embalagens em geral sejam lavados com água e detergente e higienizados com solução clorada (2,5%) ou álcool 70% (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; MS, 2020).

Apenas uma cartilha sinalizou a importância dos comportamentos relacionados à higiene da pessoa que prepara as refeições, como não tossir, espirrar, colocar a mão no nariz ou boca, não manusear objetos e higienizar frequentemente as mãos e as superfícies que entram em contato com o alimento (MS, 2020).

## Alimentação saudável e escolha dos alimentos

Observa-se, nesse eixo temático, que as orientações relacionadas à alimentação saudável e à escolha dos alimentos se apoiam no Guia Alimentar para a População Brasileira (MS, 2014). Nesse sentido, encoraja-se priorizar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados; utilizar pequenas quantidades de sal, gorduras e açúcar de adição<sup>1</sup>; planejar as refeições e realizar preparações culinárias baseadas em alimentos *in natura*; ser crítico quanto às informações e propagandas relacionadas à alimentação veiculadas pelas mídias (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; MS, 2020); desenvolver habilidades culinárias; e comer em horários regulares e em ambiente tranquilo (Nasa, 2020; MS, 2020). Algumas cartilhas aventam a possibilidade de que a escolha dos alimentos seja baseada em preferências regionais, com preparações relacionadas à cultura alimentar local (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; MS, 2020).

São feitas também orientações que visam à promoção de saúde e prevenção de doenças por meio da alimentação, como evitar o consumo de alimentos ultraprocessados (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Asbran, 2020; Nasa, 2020; MS, 2020), enfatizando a relação entre o consumo desses alimentos e o aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis e de deficiência de nutrientes (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Nasa, 2020; MS, 2020).

Valoriza-se, ainda, a necessidade de se atentar para a qualidade e quantidade do alimento frente ao sedentarismo e aos prejuízos emocionais causados pela pandemia e por suas medidas de controle. O enfoque dessas orientações está marcado, principalmente, pela preocupação com o aumento do peso corporal no contexto pandêmico, especialmente atrelado ao comer emocional, por sua vez associado à redução na realização de atividades físicas e ao comer excessivo (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Nasa, 2020; MS, 2020).

Ao lado dessas orientações, pondera-se que não existe nenhum alimento ou nutriente específico

1 Açúcares de adição são aqueles adicionados aos alimentos durante sua preparação, processamento ou no momento de consumi-los.

que possa prevenir ou ajudar no tratamento da covid-19, nem potencializar a imunidade (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Nasa, 2020; MS, 2020). Entretanto, ressalta-se a necessidade de uma alimentação saudável, com ingestão de nutrientes diversificados para manter o funcionamento regular do sistema imunológico (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; Nasa, 2020).

## Discussão

As cartilhas que compuseram o *corpus* deste estudo tiveram como foco principal informar e instruir os sujeitos sobre temáticas relacionadas às questões higiênico-sanitárias de alimentos, planejamento de compras, preparo e armazenamento das refeições e sobre alimentação saudável, com ênfase no papel dessa para a manutenção do bom funcionamento do sistema imunológico.

As informações disponibilizadas pelas cartilhas analisadas são úteis no que tange, principalmente, à proteção da saúde física da população e vão ao encontro dos medos e incertezas que emergiram frente à pandemia da covid-19 relacionados à alimentação e nutrição. De fato, as questões higiênico-sanitárias dos alimentos são essenciais na prevenção de doenças transmitidas por eles (MS, 2010), e, considerando as teorias sobre a origem do vírus - atribuídas às zoonoses e à cultura alimentar chinesa (Gaspar et al., 2020) -, acenderam-se dúvidas em relação à possibilidade de infecção por meio do consumo de alimentos contaminados.

No que diz respeito ao planejamento das refeições e ao armazenamento correto dos alimentos, ambos podem auxiliar na organização da rotina alimentar, especialmente considerando que muitas famílias, com o isolamento social, concentram grande parte das atividades no ambiente domiciliar. As informações das cartilhas também contribuem para desmistificar as fake news e auxiliar em seu combate. Um exemplo é a crença sobre alimentação e imunidade, na medida em que informa não existir um único alimento específico capaz de fortalecer o sistema imunológico (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020; MS, 2020).

Todavia, as orientações em relação à alimentação saudável se mostram moldadas pelo tom normatizador em relação ao comer e às escolhas alimentares, ancorado na perspectiva biomedicalizada da alimentação (Kraemer; Prado, 2014). Tal perspectiva materializa uma racionalidade alimentar que se alinha à premissa de que ter uma alimentação “saudável” é sinônimo de ingerir os nutrientes “corretos”, sobrepunhando os aspectos simbólicos, culturais, ambientais e sociais do comer (Carvalho; Luz; Prado, 2011).

Dentro do campo da alimentação e nutrição, a discussão sob a ótica técnico-biologicista é recorrente e está pautada nos modelos biomédicos de saúde, comuns nas práticas de prevenção ou tratamento de doenças (Kraemer; Prado, 2014; Lima; Ferreira Neto; Farias, 2015). Nesse contexto, a alimentação é relacionada somente aos fatores fisiológicos, responsável por manter a sobrevivência, nutrir o corpo e preservar a saúde. (Carvalho; Luz; Prado, 2011; Lima; Ferreira Neto; Farias, 2015). O estudo de Verthein e Gaspar (2021) elucidou esse aspecto ao apontar que a multidimensionalidade da alimentação que influencia o ato alimentar é pouco explorada e enfatizar a necessidade da inclusão das dimensões interseccionais de gênero, raça e etnia nas cartilhas orientativas. Na perspectiva dessa pesquisa, seria interessante que as cartilhas avaliadas abordassem tais questões, relevantes à alimentação, aprofundando as reflexões em torno da multidimensionalidade do comer.

A perspectiva de alimentação saudável centrada somente no aspecto nutricional dos alimentos é construída nos discursos a partir do estabelecimento das relações entre alimentação, corpo e doença com grande destaque para a questão da massa corporal (Verthein; Gaspar, 2021). Sob esse ângulo, a alimentação é vista de modo simplista, exaltando nos alimentos composições químicas, qualidade sanitária e nutrientes que são comuns e levemente categorizados em “saudáveis e não-saudáveis” e/ou “bons e ruins” (Carvalho; Luz; Prado, 2011). Ao lado dessa discussão, vale marcar que o entendimento atual do que é “alimentação saudável” - que começa a emergir a partir do desenvolvimento das ciências da nutrição e das descobertas sobre quantificação dos nutrientes dos alimentos - se consolida a partir do aumento das taxas de prevalência de obesidade (Paiva et al., 2019). Percebe-se, a partir desses

apontamentos, que esse entendimento se ancora na necessidade de controlar e normatizar o comer e o corpo dos sujeitos como estratégia de biopoder (Kraemer; Prado, 2014).

Assim, fica claro que o discurso sobre alimentação saudável abarcado nas cartilhas capilariza racionalidades, tal como os demais saberes biomédicos que visam tão somente o restabelecimento do estado “normal” e atribuem à alimentação um valor idealizado, com caráter dietoterápico e baseado em necessidades individuais, que prescreve a moderação e o controle na ingestão de alimentos considerados “inadequados” e incentiva o consumo dos ditos “corretos” (Kraemer; Prado, 2014). A partir disso se estabelece um padrão de alimentação saudável idealizado para um indivíduo também idealizado, que se materializa em um modelo legitimado socialmente (Kraemer; Prado, 2014). Essa visão reducionista desloca a alimentação de seus contextos sociais mais amplos e do papel desses sobre a saúde, em decorrência da grande ênfase atribuída aos aspectos nutricionais e bioquímicos dos alimentos (Paiva et al., 2019).

Permeando essa discussão, vale destacar a potência do discurso estético (mono) corporal, no qual a preocupação com o formato e o peso ganha destaque, em uma perspectiva de normatização dos corpos. O corpo magro, entendido como única possibilidade de beleza, atravessa a cultura lipofóbica da sociedade contemporânea (Pedral; Cardoso Martins; Penaforte, 2020). No contexto da pandemia, foi observada a potencialização da preocupação com o ganho de peso e, somado a isso, destaca-se a forma amedrontadora com a qual se propagou pelas mídias informações relacionadas à gravidade da covid-19 e risco de progressão para uma forma mais grave de doença em pessoas com obesidade (Sales-Peres et al., 2020).

Em decorrência disso, observa-se na pandemia a amplificação do discurso normatizador da alimentação saudável, endossando a necessidade de disciplinar o comer e os corpos dos sujeitos. Cabe salientar que, capilarizando tais fenômenos, está também a compreensão reducionista do que é saúde, atualmente entendida como sinônimo de ter um corpo magro, o qual seria supostamente obtido de forma simples por meio da ingestão dos nutrientes “corretos”, em uma perspectiva que preconiza as escolhas alimentares como meramente individuais

e sob controle do sujeito, apenas. Essa visão parcial da saúde, apoiada no modelo biomédico, contribui para a supervalorização dos parâmetros estéticos como determinantes do ser saudável (Pedral; Cardoso Martins; Penaforte, 2020).

Nesse ínterim, outro ponto importante a ser destacado diz respeito à centralidade da responsabilização do sujeito em relação às decisões alimentares. O discurso contido nas cartilhas perpetua a noção equivocada de que a alimentação saudável depende exclusivamente das escolhas alimentares individuais, subtraindo a importância de fatores macrossociais, com destaque para o ambiente alimentar e para os fatores econômicos envolvidos nesse processo (Verthein; Gaspar, 2021). De acordo com essa visão, infere-se que o sujeito é livre para escolher o que comer, sobrepujando o fato de que tais escolhas são fortemente condicionadas pela localização social de um indivíduo e/ou por desigualdades na estrutura social (Verthein; Gaspar, 2021). Ao responsabilizar sobremaneira o indivíduo por suas escolhas alimentares, esvaziam-se a responsabilidade de outros atores, como o Estado e as políticas públicas. Portanto, não se pode desconsiderar que, para possibilitar escolhas alimentares “saudáveis”, é mandatório que haja mudança de contexto, criando condições ambientais e econômicas que as favoreçam (Seixa et al., 2020).

Outras particularidades importantes relacionadas ao ato de comer que não foram contempladas nas cartilhas ou feitas de forma tangencial dizem respeito à comensalidade e ao cozinhar. A comensalidade é um dos aspectos mais significativos relacionados à sociabilidade humana (Lima; Ferreira Neto; Farias, 2015), que possibilita a troca e fortalecimento de vínculos e permite que a vida social se organize em conjunto com a alimentação (Carvalho; Luz; Prado, 2011), sendo um fator relevante do comer. Diante do cenário de inúmeras restrições causadas pela pandemia da covid-19, o exercício da comensalidade – antes presenciada em refeições com amigos e em família, nos momentos de confraternização em datas especiais e em diversos lugares como restaurantes, trabalho ou escola – passou por alterações significativas. O distanciamento social e o fechamento de comércios e estabelecimentos de alimentação auxiliaram na prevenção e no

controle da transmissão da covid-19. Todavia, esse novo modo de vida limitou a possibilidade de reuniões e encontros presenciais em torno da mesa, modificando as formas tradicionais do comer e impedindo que a comensalidade fosse realizada da maneira tradicionalmente conhecida (Lima; Ferreira Neto; Farias, 2015).

No que tange ao cozinhar, é importante marcar que a cozinha tem amplos significados, visto que também é um espaço de reunir pessoas, dividir comida e compartilhar histórias, compreendendo a expressão social de um grupo (Carvalho; Luz; Prado, 2011; Lima; Ferreira Neto; Farias, 2015). Cozinhar surge em função das transformações dos costumes sociais ao longo do tempo, fortalece o valor da comida, carrega diversos simbolismos e promove mudanças alimentares positivas, dado que por meio desse ato é possível abordar dimensões sensoriais, cognitivas, simbólicas e práticas, bem como acessar informações sobre procedimentos com alimentos que podem melhorar a qualidade da informação sobre consumo e práticas alimentares (Lima; Ferreira Neto; Farias, 2015). Além disso, as cartilhas que mencionaram questões relacionadas ao cozinhar trouxeram um foco mais voltado para a organização e planejamento das refeições e o controle do que se come, na perspectiva biomedicalizada da alimentação saudável, o que deixou uma lacuna quanto às inúmeras dimensões do cozinhar, uma vez que esse ato também envolve questões afetivas e emocionais (Carvalho; Luz; Prado, 2011; Lima; Ferreira Neto; Farias, 2015).

Entretanto, deve-se considerar que o cozinhar, assim como outras tarefas domésticas, é colocado culturalmente como uma atividade realizada majoritariamente por mulheres, que se dedicam, além do trabalho, em média oito horas a mais em afazeres da casa se comparadas aos homens (IBGE, 2019). Durante a pandemia, essa realidade intensificou-se com o acúmulo de sobrecarga e sobreposição de tarefas domésticas, familiares e profissionais, além do afastamento de pessoas consideradas rede de apoio, devido ao isolamento social, contribuindo para que o cozinhar se tornasse mais um peso para as mulheres (Silva Streit et al., 2021).

Outro fator de extrema relevância, especialmente considerando que diante do cenário pandêmico

tem sofrido impactos negativos importantes e que foi observado apenas em uma cartilha (Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, 2020), diz respeito à segurança alimentar e nutricional, caracterizada pelo pleno acesso da população aos alimentos, em quantidade suficiente e qualidade adequada (IBGE, 2020).

Entre 2017 e 2018 foi mostrado que 36,7% da população brasileira se encontrava em algum grau de insegurança alimentar e, desses, 4,6% estava em estado grave de fome (IBGE, 2020). Contudo, devido aos danos ocasionados pela pandemia, atualmente estima-se que esse número tenha sofrido aumento para mais da metade da população brasileira, afetando cerca de 9% dos brasileiros na sua forma mais grave (Rede PENSSAN, 2021).

Nesse contexto, a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) foi afetada pelos impactos socioeconômicos e pela falta de informação sobre os cuidados e procedimentos que devem ser adotados pela população. Ao lado dessa discussão, destaca-se que a educação alimentar e nutricional (EAN) é conhecida no Brasil como uma estratégia para auxiliar no alcance da SAN, bem como garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Dessa maneira, a EAN e as cartilhas orientativas podem ser recursos valiosos no quesito educativo, por serem didáticos e atrativos e, dessa maneira, podem ser utilizados para minimizar esses danos (MS, 2018).

Vale destacar a diferença entre os conceitos citados, EAN e orientação nutricional, e ainda o de aconselhamento nutricional. A EAN é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (MDS, 2012). A orientação nutricional, fundamentada no modelo médico, diz respeito ao fazer imediato diante das instruções propriamente ditas, como dietas com objetivos específicos e com rigor para horários e técnicas (Rodrigues; Soares; Boog, 2005). O aconselhamento nutricional é uma abordagem de educação nutricional, efetuada por meio do diálogo entre o cliente e o nutricionista, que analisa o problema alimentar do indivíduo em seu contexto histórico e biopsicossociocultural, a fim de auxiliá-lo na busca de estratégias para o enfrentamento

dessas dificuldades alimentares na vida cotidiana, buscando um estado de harmonia compatível com a saúde (Rodrigues; Soares; Boog, 2005). Portanto, à luz desses conceitos, fica claro o caráter orientativo e normativo das cartilhas analisadas e que elas apresentam limitações quanto à discussão de temas relacionados ao comer.

Devido ao dinamismo, à temporalidade e às intensas mudanças de cenário vivenciadas ao longo da pandemia, outras cartilhas, desenvolvidas por instituições de ensino, instituições públicas e organizações não governamentais contemplaram temáticas como: aspectos biopsicossociais relacionados à alimentação; comensalidade; e alterações na alimentação devido às emoções vivenciadas durante a pandemia (Sesa/CE, 2020; CBME, 2020). Todavia, elas não foram avaliadas por não atenderem aos critérios estabelecidos previamente.

Por fim, é valioso ressaltar que não se trata de ignorar a importância das orientações sobre o planejamento de compras e refeições, higienização e escolha dos alimentos abarcados nas cartilhas que atenderam a demandas da população nessa conjuntura, nem tampouco de desvalorizar a relação entre alimentos, nutrientes e saúde. Trata-se de alargar o olhar para além dos nutrientes e das categorizações dos alimentos, reconhecendo as diversas dimensões do comer e da comida, considerando as grandes mudanças no cotidiano, advindas principalmente das restrições do contato social e alterações na saúde mental (Ammar et al., 2020), e suas repercussões diretas nas práticas alimentares (Ammar et al., 2020; Gaspar et al., 2020), comumente vivenciadas no contexto da pandemia. Nessa perspectiva, seria interessante que as cartilhas abordassem questões relevantes relacionadas à alimentação, aprofundando as reflexões em torno da multidimensionalidade do comer. Tal qual estão construídas, as cartilhas consolidam o discurso normatizador em torno do ato de se alimentar e dos corpos ancorado na perspectiva da racionalidade nutricional; esse discurso pode favorecer ou potencializar comportamentos alimentares disfuncionais e conflitos em relação ao corpo.

Esta pesquisa se torna relevante à medida que aborda um tema original, ao propor a análise do conteúdo de cartilhas produzidas no contexto da

pandemia no Brasil e ampliar a discussão sobre as orientações pautadas no campo biológico da alimentação. Como limitações deste estudo, destaca-se que, devido à característica dinâmica da pandemia e das informações compartilhadas nesse momento, em que há mudanças constantes no campo da alimentação, da nutrição e das pesquisas, não foi possível abarcar todo o material existente em nossa análise, limitando, em certa medida, discussões relacionadas à evolução de temáticas que foram se tornando mais relevantes com o decorrer da pandemia, especialmente nesse campo.

## Considerações finais

São inegáveis as mudanças que a pandemia trouxe nos diversos aspectos que perpassam a vida dos seres humanos, como as mudanças nas formas de viver, de ser e de estar no mundo. Nesse sentido, as cartilhas desenvolvidas pelas instituições e/ou organizações oficiais são importantes na medida em que instruem as pessoas nesse momento de incertezas e ansiedades, trazendo informações e orientações sobre alimentação e nutrição.

Entretanto, essas cartilhas comportam importantes lacunas relacionadas ao ato de comer, além de apresentar orientações com contornos de normatização em relação à alimentação e ao corpo. Sob esta ótica, destaca-se a importância de se ampliar o conceito de alimentação saudável, ultrapassando questões ancoradas apenas em fatores como controle da massa corporal e aspectos nutricionais dos alimentos. Seria importante, também, que reflexões sobre a multidimensionalidade das práticas alimentares e dos fatores ambientais, políticos e econômicos que interferem nas escolhas alimentares fossem aprofundados.

A saúde engloba aspectos físicos, psicológicos e sociais e, no contexto pandêmico, evidencia-se o sofrimento emocional e a limitação dos comportamentos de socialização. Assim, a visão da alimentação saudável que abarca somente os nutrientes, quantidade e qualidade dos alimentos reduz o comer em algo objetivo e limitado, apenas para obedecer às regras e manter um “bom” estado de saúde física. Entretanto, a alimentação saudável deve englobar também os aspectos biopsicossociais e simbólicos relacionadas ao comer e à comida.

## Referências

- ADHIKARI, S. P. et al. A scoping review of 2019 Novel Coronavirus during the early outbreak period: Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control. *Infectious Disease Of Poverty*, London, v. 9, n. 1, p. 1-12, 2020. DOI: 10.1186/s40249-020-00646-x
- ALIANÇA PELA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL. *COVID-19 orientações sobre alimentação adequada e saudável*. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <[https://alimentacaosaudavel.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Orienta%C3%A7%C3%B5es-alimenta%C3%A7%C3%A3o-adequada-e-saud%C3%A1vel\\_FavelaRio\\_COVID19\\_Alian%C3%A7aRJ\\_Abril2020.pdf](https://alimentacaosaudavel.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Orienta%C3%A7%C3%B5es-alimenta%C3%A7%C3%A3o-adequada-e-saud%C3%A1vel_FavelaRio_COVID19_Alian%C3%A7aRJ_Abril2020.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2021
- AMMAR, A. et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, London, v. 12, n. 6, p. 1583-1596, 2020. DOI: 10.3390/nu12061583
- ASBRAN - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. *Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19*. São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2021.
- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, Abingdon, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006. DOI: 10.1191/1478088706qpo630a
- CARVALHO, M. C.V. S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 155-163, 2011. DOI: 10.1590/S1413-81232011000100019
- CBME - CENTRO BRASILEIRO DE MINDFUL EATING. *Cuidando de sua relação com a comida e com o corpo durante a quarentena: Cartilha Pandemia Covid-19*. São Paulo: USP, 2021. Disponível em: <<https://www.centrobrasileiromindfuleating.com/post/cartilha-pandemia-covid-19>>. Acesso em: 20 jun. 2021.
- FREITAS, F. V.; REZENDE FILHO, L. A. Modelos de comunicação e uso de impressos na educação em saúde: uma pesquisa bibliográfica. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação*, São Paulo, v. 15, n. 36, p. 243-256, 2010. DOI: 10.1590/S1414-32832010005000044
- GASPAR, M. C. M. P. et al. Comer en tiempos de confinamiento: gestión de la alimentación, disciplina y placer. *Perifèria: Revista d'investigació i formació en Antropologia*, Bellaterra, v. 25, n. 2, p. 63-73, 2020. DOI: 10.5565/rev/periferia.764
- IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise da segurança alimentar no Brasil*. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101749.pdf>>. Acesso em: 25 fev. 2021.
- IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua*. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <[https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101722\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101722_informativo.pdf)>. Acesso em: 25 jan. 2022.
- KRAEMER, F. B et al. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. *Physis*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1337-1359, 2014. DOI: 10.1590/S0103-73312014000400016
- LIMA, R. S.; FERREIRA NETO, J. A.; FARIAS, R. C. P. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015. DOI: 10.12957/demetra.2015.16072
- MDS - MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: <[https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf)>. Acesso em: 17 jan. 2022.

- MS - MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Manual integrado de vigilância, prevenção e controle de doenças transmitidas por alimentos*. Brasília, DF, 2010. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_integrado\\_prevencao\\_doencas\\_alimentos.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_integrado_prevencao_doencas_alimentos.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2021.
- MS - MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, DF, 2014. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2021.
- MS - MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Princípios e práticas para Educação Alimentar e Nutricional*. Brasília, DF, 2018. Disponível em: <[https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca\\_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao\\_Alimentar\\_Nutricional/21\\_Principios\\_Praticas\\_para\\_EAN.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf)>. Acesso em: 25 fev. 2021.
- MS - MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Recomendações de alimentação e covid-19*. Brasília, DF, 2020. Disponível em: <[https://irp-cdn.multiscreensite.com/63a687e5/files/uploaded/Recomendacoes\\_de\\_Alimentacao\\_COVID-19.pdf](https://irp-cdn.multiscreensite.com/63a687e5/files/uploaded/Recomendacoes_de_Alimentacao_COVID-19.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2021.
- MUSCOGIURI, G. et al. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, London, v. 74, p. 850-851, 2020. DOI: 10.1038/s41430-020-0635-2
- NASA - NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E AMBIENTE. *Guia de orientação em relação à alimentação e exercício físico diante da pandemia da coença pelo SARS-CoV-19 (covid-19)*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Disponível em: <<http://www.direh.fiocruz.br/aplicativos/gconteudo/ata20200327082853.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2021.
- PAIVA, J. B. et al. A confluência entre o “adequado” e o “saudável”: análise da instituição da noção de alimentação adequada e saudável nas políticas públicas do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 35, n. 8, p. 1-12, 2019. DOI: 10.1590/0102-311X00250318
- PEDRAL, V. A.; CARDOSO MARTINS, P.; PENAFORTE, F. R. O. “I who fight in this quarantine to stay with this body”: discourses on body and food in social networks in times of social isolation. *The Journal of the Food and Culture of the Americas*, Brasília, DF, v. 2, n. 2, p. 69-88, 2020. DOI: 10.35953/raca.v2i2.74
- REDE PENSSAN. *Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil*. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <[http://olheparaafome.com.br/VIGISAN\\_Inseguranca\\_alimentar.pdf](http://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf)>. Acesso: 10 mar. 2021.
- RIDDELL, S. et al. The effect of temperature on persistence of SARS-CoV-2 on common surfaces. *Virology Journal*, London, v. 17, n. 1, p. 1-7, 2020. DOI: 10.1186/s12985-020-01418-7
- RODRIGUES, E. M.; SOARES, F. P. T. P.; BOOG, M. C. F. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 1, p. 119-128, 2005. DOI: 10.1590/S1415-52732005000100011
- SALES-PERES, S. H. C. et al. Coronavirus (SARS-CoV-2) and the risk of obesity for critically illness and ICU admitted: Meta-analysis of the epidemiological evidence. *Obesity Research and Clinical Practice*, Amsterdam, v. 14, n. 5, p. 389-397, 2020. DOI: 10.1016/j.orcp.2020.07.007
- SEIXA, C. M. et al. Fábrica da nutrição neoliberal: elementos para uma discussão sobre as novas abordagens comportamentais. *Physis*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 4, p. 1-21, 2020. DOI: 10.1590/S0103-73312020300411
- SESA/CE - SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DO CEARÁ. *Alimentação e o comer consciente durante a pandemia de Covid-19: saúde mental e a pandemia de covid-19*. Fortaleza: Escola de Saúde Pública do Ceará, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Volume-7-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-o-comer-consciente-durante-a-pandemia-de-Covid-19.pdf>>. Acesso em: 24 mar. 2021.
- SILVA STREIT, A. C. S. et al. Pandemia da Covid-19: Perspectiva Feminina sobre o Isolamento Social. *Revista Psicologia e Saúde*,

Campo Grande, v. 13, n. 2, p. 197-210, 2021.

DOI: 10.20435/pssa.v13i2.1561

VERTHEIN, U. P.; GASPAR, M. C. M. P.

Normativizando o comer: análise crítica de guias alimentares brasileiros e espanhóis no contexto da pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 4, p. 1429-1440, 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021264.39522020.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION.

*WHO Director-General's statement on IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV)*. Geneva, 2020. Disponível em:

<[https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihremergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihremergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov))>.

Acesso em: 18 mar. 2021.

---

### **Contribuição dos autores**

Todos os autores contribuíram para a concepção, desenho do estudo análise formal, revisão e edição. Silva, Japur, Martins e Penaforte realizaram a redação do artigo. Silva, Japur, Martins e Buttros auxiliaram na investigação e metodologia. Silva contribuiu na conceituação e na curadoria de dados do estudo. Penaforte realizou a revisão final do artigo.

Recebido: 31/01/2022

Aprovado: 15/03/2022