
**EFEITOS DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE JOVENS
ADULTOS DURANTE O PERÍODO PANDÊMICO DA COVID-19**

ANXIETY EFFECTS IN THE EATING BEHAVIOR OF YOUNG ADULTS DURING
THE PANDEMIC PERIOD OF COVID-19

Juliana Isabelle Miura¹

Cleusa Wichoski²

RESUMO

A ansiedade, quando deixa de ser administrável e se torna patológica, afeta a qualidade de vida e o bem-estar do indivíduo. Com o aparecimento da COVID-19, o índice de ansiedade aumentou e, em conjunto com alguns fatores, estes podem influenciar no comportamento alimentar. Os objetivos deste estudo foram verificar a associação entre a ansiedade e o comportamento alimentar durante a pandemia da COVID-19 e avaliar as principais mudanças alimentares neste período, por meio de um questionário que envolve características socioeconômicas, presença de ansiedade e padrões alimentares. Tratou-se de uma pesquisa transversal, quantitativa, descritiva, explicativa e observacional, através de um questionário *on-line* (Google® Forms). Participaram da pesquisa 55 indivíduos, com idade entre 18 e 30 anos. A maioria dos entrevistados referiu sentir algum grau de ansiedade durante a pandemia, o que pode estar associado com a mudança de hábitos alimentares e alteração de peso. Foi verificado aumento da quantidade ou frequência do consumo de alimentos ultraprocessados durante a pandemia. Cerca de 69,1% dos entrevistados acreditam plenamente que a qualidade da alimentação tem a capacidade de auxiliar na melhora do quadro de ansiedade causada neste período. Portanto, considerando a importância clínica, epidemiológica e qualidade de vida da população junto ao fato do COVID-19 ainda ser um tema em pauta muito recente, torna-se necessário o estudo mais aprofundado sobre a relação da ansiedade com o comportamento alimentar durante o período de pandemia da COVID-19, visando buscar novos caminhos para a melhora do quadro clínico e estimular a produção de novos estudos clínicos sobre o tema.

37

Palavras-chave: COVID-19. Ansiedade. Pandemia. Comportamento alimentar. Isolamento social.

¹ Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Filadélfia (UniFil), Londrina, Paraná. E-mail: julianamiura@edu.unifil.br.

² Orientadora, docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Filadélfia (UniFil), Londrina, Paraná. E-mail: cleusa.wichoski@unifil.br.

ABSTRACT

Anxiety, when it is no longer manageable and becomes pathological, affects the individual's quality of life and well-being. With the appearance of COVID-19, the anxiety index increased and, together with some factors, these can influence eating behavior. The objectives of this study were to verify the association between anxiety and eating behavior during the COVID-19 pandemic and to assess the main dietary changes in this period, through a questionnaire that involves socioeconomic characteristics, presence of anxiety and eating patterns. It was a cross-sectional, quantitative, descriptive, explanatory and observational research, through an online questionnaire (Google® Forms). Fifty-five individuals participated in the research, of which they belonged to the age group of 18 to 30 years and comprised both genders. Most respondents reported feeling some degree of anxiety during the pandemic, which may be associated to changes in eating habits and weight change. There was an increase in the consumption of ultra-processed foods in the presence of anxiety and an increase in the amount or frequency of food consumption during the pandemic. About 69.1% of respondents fully believe that the quality of food has the ability to help improve the anxiety caused during this period. Therefore, considering the clinical, epidemiological and quality of life importance of the population together with the fact that COVID-19 is still a very recent topic on the agenda, it is necessary to further study the relationship between anxiety and eating behavior during the period of the COVID-19 pandemic, aiming to seek new ways to improve the clinical picture and stimulate the production of new clinical studies on the subject

38

Keywords: COVID-19. Anxiety. Pandemic. Eating behavior. Social isolation.

INTRODUÇÃO

A ansiedade caracteriza-se como uma resposta normal do corpo humano perante a uma série de eventos ou situações, podendo ser: benéfica, pois capacita o ser humano a escapar de situações de perigo, por exemplo; ou prejudicial, a partir do momento que deixa de ser administrável e torna-se patológica, afetando qualidade de vida e bem-estar (BRASIL, 2015). No Brasil, 7,5% da população é acometida por algum transtorno de ansiedade (PAHO, 2018), sendo que, nos últimos 10 anos, a prevalência- ano de transtornos de ansiedade de algumas regiões brasileiras, principalmente sul e sudeste, foi elevado, chegando a 19,9% (MANGOLINI; ANDRADE; WANG, 2019).

A COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, é uma das mais recentes crises de saúde pública global. Supostamente de origem zoonótica e de infecção

viral, ficou conhecida após o surto no final de 2019 em Hubei, na China, e posteriormente em todo o mundo, devido à rápida disseminação. Como consequência, foi denominada como pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (PAHO, 2020). No Brasil, o número de casos e mortes confirmadas por COVID-19 aumentou exponencialmente nos últimos meses, chegando a mais de 21 milhões de casos confirmados e mais de 600 mil óbitos acumulados, em meados de outubro de 2021 (BRASIL, 2021).

Nesse aspecto, estudos recentes buscam relacionar o aumento dos índices de ansiedade e de mudanças alimentares com o período pandêmico da COVID-19, em que as autoridades sanitárias e governamentais foram conduzidas a decretar, em maior ou menor escala, medidas de quarentena, isolamento e/ou distanciamento social, que em conjunto com o espalhamento de notícias falsas e sem embasamento científico, crises financeiras, medo de contrair o vírus e o tempo de duração da quarentena, por exemplo, podem contribuir para um impacto negativo na saúde mental da população (BARROS; GRACIE, 2020), incluindo mudanças comportamentais na alimentação, visto que o período gera forte preocupação e efeitos abrangentes no que se diz respeito à transtornos alimentares (TEMORSHUIZEN *et al.*, 2020).

Uma das principais hipóteses se refere à qualidade de vida dos indivíduos perante às mudanças ocorridas durante a pandemia e ao desenvolvimento ou agravamento de transtornos de ansiedade, visto que os aspectos mentais prejudicados e a tensão aumentada podem levar a um consumo maior ou menor de alimentos como tentativa de obter o sentimento de calma. Contudo, essa hipótese é incerta, uma vez que estudos como o de Temorshuizen *et al.* (2020) relatam que grande parte dos entrevistados apresentam preocupações sobre o impacto do COVID-19 em sua saúde mental, e que aqueles com histórico anterior de transtornos alimentares observam preocupação em relação à recaídas por conta de ansiedade; enquanto estudos como o de Ferreira (2020) revelam que fatores comportamentais, como a ingestão emocional, tiveram influência sobre a escolha e consumo alimentar durante o confinamento; no entanto, ainda não há dados e informações suficientes

para obter resultados conclusivos pertinentes.

Diante à essa circunstância, considerando a importância clínica, epidemiológica e qualidade de vida da população junto ao fato do COVID-19 ainda ser um tema em pauta muito recente, torna-se necessário o estudo mais aprofundado sobre a associação da ansiedade com o comportamento alimentar durante o período de pandemia da COVID-19, visando buscar novos caminhos para a melhora do quadro clínico e estimular a produção de novos estudos clínicos sobre o tema.

Os objetivos deste estudo foram verificar a associação entre ansiedade e comportamento alimentar durante a pandemia da COVID-19 e avaliar as principais mudanças alimentares neste período.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo transversal, por meio de pesquisa de campo, quantitativa e descritiva, por meio da aplicação de um questionário *on-line*, disponibilizado pela plataforma Google® Forms, direcionado a jovens adultos de 18 a 30 anos. Participaram da pesquisa 55 indivíduos, de ambos os sexos, que após lerem e concordarem com o termo de consentimento, tiveram acesso ao documento composto por 20 questões, composto apenas por perguntas objetivas, com características socioeconômicas, hábitos alimentares durante a pandemia e efeitos da ansiedade sobre o comportamento alimentar (Apêndice A). O link do questionário foi divulgado nas redes sociais Instagram e Facebook, ficando disponível para acesso no período de 13 julho a 15 de agosto de 2021.

Os critérios de inclusão para participação da pesquisa foram: indivíduos de 18 a 30 anos, de ambos os sexos, independente do estado nutricional, renda e nível de escolaridade, que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice B). Os indivíduos que não atenderam aos critérios de inclusão, e não possuíam acesso à internet, foram excluídas da pesquisa.

Após coleta, os resultados foram tabulados pela planilha do Excel®, para análise descritiva dos dados que foram expressas em valores absolutos e relativos.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética envolvendo seres humanos do Centro Universitário Filadélfia – UniFil, Brasil (CAAE: 47458821.6.0000.5217/ Número do Parecer: 4.793.278) (Anexo A).

RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de 55 indivíduos, sendo estes 50,9% (n=28) do sexo feminino e 49,1% (n=27) do sexo masculino. Dentre os indivíduos do sexo feminino, 82,1% (n=23) pertenciam a faixa etária de 18 a 24 anos, enquanto 17,9% (n=5) pertenciam a faixa etária de 25 a 30 anos; entre os indivíduos do sexo masculino, 74,1% (n=20) possuíam entre 18 a 24 anos e 25,9% (n=7) possuíam entre 25 a 30 anos. Quanto ao nível de escolaridade, 20% (n=11) possuíam ensino médio completo, dos quais 45,5% (n=5) eram mulheres e 54,5% (n=6) eram homens; 54,5% (n=30) possuíam ensino superior incompleto, em que 53,3% (n=16) eram mulheres e 46,7% (n=14) eram homens; e 25,5% (n=14) possuíam ensino superior completo, dos quais 50% (n=7) eram do sexo feminino e 50% (n=7) eram do sexo masculino.

No que se diz respeito ao número de moradores por residência, incluindo o participante da pesquisa, 9,1% (n=5) dos indivíduos referiram morar sozinhos, 20% (n=11) referiram morar em duas pessoas, 25,5% (n=14) referiram morar em três pessoas, 29,1% (n=16) referiram morar em quatro pessoas e 16,3% (n=9) referiram morar em 5 pessoas ou mais. Em relação à renda mensal familiar, 7,8% (n=4) dos participantes totais alegaram renda de R\$1000,00 ou menos; 25,5% (n=14) alegaram renda entre R\$1001,00 e R\$3000,00; 41,8% (n=23) alegaram renda entre R\$3001,00 e R\$5000,00; e 25,5% (n=14) alegaram renda de R\$5001,00 ou mais.

Durante a pesquisa, os participantes foram questionados se em algum momento teriam feito acompanhamento nutricional por qualquer motivo, os dados coletados estão representados na Tabela 01.

Tabela 01 – Caracterização do acompanhamento com nutricionista em jovens adultos entrevistados pela internet, 2020/2021 (n=55).

Acompanhamento	Feminino		Masculino	
	N	%	N	%
Sim	01	3,6%	0	0%
Não	22	78,6%	23	85,2%
Já, porém atualmente não	05	17,8%	04	14,8%
Total	28	100,0%	27	100,0%

Fonte: Miura e Wichoski (2021)

Conforme os dados apresentados na tabela acima, o não acompanhamento com nutricionista foi prevalente em ambos os sexos, representando 85,2% (n= 45) do número total de respostas. Entre as mulheres, 78,6% (n=22) referiram nunca ter realizado o acompanhamento, ao passo que entre os homens, esse valor chega a 85,2% (n=23). Apenas 3,6% (n=1) das mulheres permanecem realizando acompanhamento com nutricionista até a presente data da pesquisa, enquanto que entre os homens, esse valor é nulo.

42

A Tabela 02 representa a alteração de peso referida pelos participantes durante a pandemia.

Tabela 02 – Alteração de peso durante a pandemia, 2020/2021 (n=55).

Sexo	Perda de peso		Manutenção de peso		Aumento de peso	
	N	%	N	%	N	%
Feminino	9	16,4%	12	21,8%	7	12,7%
Masculino	5	9,1%	12	21,8%	10	18,3%
Total	14	25,5%	24	43,6%	17	30,9%

Fonte: Miura e Wichoski (2021).

É possível observar que a manutenção de peso durante a pandemia foi predominante entre os indivíduos de ambos os sexos, representando 43,6% (n=24) do total de indivíduos, seguido do aumento de peso, relatado por 30,9% (n=17) dos participantes. A perda de peso foi observada majoritariamente nas mulheres, correspondendo a 16,4% (n=9) da amostra total, ao passo que o aumento de peso

foi sobressalente nos homens, equivalente a 18,3% (n=10) do número total de participantes.

A recomendação de isolamento social proposta, teve adesão de grande parte dos participantes da pesquisa, correspondendo a 87,3% (n=48) dos participantes e a maioria representados por mulheres, caracterizando 52,1% (n=25), ao passo que 12,7% (n=7) dos participantes afirmaram não ter aderido ao isolamento. Todos os participantes afirmaram ter saído de casa durante algum momento do período de restrição de circulação, desses 50,9% (n=28) saíram apenas para atividades ditas essenciais, os demais 49,1% (n=27), alegaram que além das atividades essenciais, saíram para encontrar os amigos ou ir à academia.

A tabela abaixo (Tabela 03) descreve os tipos de atividades realizadas durante o período de pandemia.

Tabela 03 – Atividades realizadas durante a pandemia, 2020/2021 (n = 55).

Sexo	Apenas essenciais		Essenciais e não essenciais	
	N	%	N	%
Feminino	14	25,45%	14	25,45%
Masculino	14	25,45%	13	23,65%
Total	28	50,9%	27	49,1%

Fonte: Miura e Wichoski (2021).

Do número total de participantes, 18,2% (n=10) contraíram COVID-19 até o momento da pesquisa, sendo na sua maioria do sexo feminino, representadas por 80% (n=8) dos diagnosticados. Entre os indivíduos positivados, 60% (n=6) afirmaram ter sentido algum grau de ansiedade, sendo mais prevalente entre as mulheres, 83,3% (n=5). Com relação à aparição de transtornos alimentares na pós recuperação, apesar de grande parte dos indivíduos ter referido presença de ansiedade com o diagnóstico da COVID-19, a grande maioria não apresentou nenhum tipo de transtorno em relação à alimentação, porém 20% (n=2) dos participantes admitiram a presença de transtorno pós recuperação.

A Tabela 04 exibe os dados obtidos sobre a presença de ansiedade enquanto submetidos ao isolamento social, independente de ter contraído ou não a doença.

Tabela 04 – Presença de ansiedade durante o isolamento social, 2020/2021 (n=55).

Presença de ansiedade	Sexo feminino		Sexo masculino		Total geral	
	N	%	N	%	N	%
Nenhuma	0	0,0%	8	29,6%	8	14,5%
Um pouco	12	42,9%	11	40,8%	23	41,8%
Consideravelmente	6	21,4%	3	11,1%	9	16,4%
Muito	10	35,7%	5	18,5%	15	27,3%
Total	28	100%	27	100%	55	100%

Fonte: Miura e Wichoski (2021).

Durante o período de isolamento social, a maioria dos participantes, de ambos os sexos, referiram ter sentido algum grau de ansiedade, 41,8% (n=23) afirmaram ter se sentido um pouco ansiosos, 16,4% (n=9) sentiram um grau considerável de ansiedade e 27,3% (n=15) afirmaram se sentir muito ansiosos. Os percentuais de acordo com o sexo estão descritos na tabela acima (tabela 04). Somente entre os homens houve a negação da presença de ansiedade em 14,5% (n=8). Observa-se que a presença de ansiedade foi prevalente entre os participantes da pesquisa, especialmente entre as mulheres.

A tabela abaixo (Tabela 05) ilustra as mudanças nos hábitos alimentares trazidas pela ansiedade nesse período de pandemia.

Tabela 05 – Presença de mudanças nos hábitos alimentares devido à ansiedade causada pela pandemia, 2020/2021 (n=55).

Presença de mudanças nos hábitos alimentares	Sexo feminino		Sexo masculino		Total geral	
	N	%	N	%	N	%
Nenhuma mudança	9	32,1%	8	42,1%	17	36,2%
Menor frequência e/ou quantidade	9	32,1%	2	10,5%	11	23,4%
Maior frequência e/ou quantidade	10	35,8%	9	47,4%	19	40,4%
Total	28	100,0%	19	100,0%	47	100,0%

Fonte: Miura e Wichoski (2021).

Os resultados mostram que tanto para as mulheres quanto para os homens, houveram mudanças nos hábitos alimentares devido à ansiedade causada pela pandemia, que passou a ter uma maior frequência e/ou quantidade, representada por 35,8% (n=10) do sexo feminino e 47,4% (n=9) do sexo masculino. Apesar da prevalência nessa mudança, grande parcela dos participantes referiu não ter sentido nenhuma modificação nos hábitos alimentares, principalmente do sexo masculino, com 42,1% (n=8) dos homens que previamente haviam referido sentir ansiedade durante o isolamento social (Tabela 04).

Na Tabela 06, pode-se observar a qualidade dos hábitos alimentares adotados pelos participantes durante a pandemia.

Tabela 06 – Qualidade dos hábitos alimentares durante a pandemia, 2020/2021 (n=55).

Qualidade dos hábitos alimentares durante a pandemia	Sexo feminino		Sexo masculino		Total geral	
	N	%	N	%	N	%
Nenhuma mudança	9	32,1%	18	66,7%	27	49,1%
Mudou para pior	9	32,1%	8	29,6%	17	30,9%
Mudou para melhor	10	35,8%	1	3,7%	11	20,0%
Total	28	100,0%	27	100,0%	55	100,0%

Fonte: Miura e Wichoski (2021).

Conforme mostra a tabela acima, grande parte dos participantes do sexo masculino referiram não ter mudado a qualidade dos hábitos alimentares com a chegada da pandemia, representado por 66,7% (n=18) dos homens entrevistados; ao passo que 35,8% (n=10) das mulheres entrevistadas referiram que, perante a pandemia, mudaram a alimentação para melhor.

A tabela abaixo (Tabela 07) mostra as principais tendências alimentares na presença de ansiedade.

Tabela 07 – Tendência alimentar na presença de ansiedade.

Tendência alimentar no quadro de ansiedade	Sexo feminino		Sexo masculino		Total geral	
	N	%	N	%	N	%
Não comer nada	6	21,4%	3	11,1%	9	16,4%
Manter a alimentação padrão	5	17,9%	9	33,3%	14	25,4%
Maior consumo ultraprocessados	16	57,1%	15	55,6%	31	56,4%
Ingerir mais produtos <i>in natura</i>	1	3,6%	0	0,0%	1	1,8%
Total	28	100,0%	27	100,0%	55	100,0

Fonte: Miura e Wichoski (2021).

Apesar dos hábitos alimentares de ambos os sexos, em geral, não ter mudado ou ter mudado para melhor com a chegada da pandemia, conforme observado na tabela 06, a tabela acima mostra que, em momentos de ansiedade, os participantes referiram consumir mais alimentos ultraprocessados, visto que 57,1% (n=16) e 55,6% (n=15) das mulheres e homens, respectivamente, disseram ter uma tendência maior a consumir ultraprocessados em detrimento de alimentos *in natura* ou minimamente processados, quando se sentem ansiosos. Esses dados podem dizer, o isolamento social causou mais ansiedade e conseqüentemente influenciou mais na piora da qualidade alimentar do que a pandemia em geral, visto que a alimentação teve tendência a piorar somente quando houve presença do quadro de ansiedade, e a ansiedade teve maior tendência a ocorrer com o isolamento social.

46

Os participantes foram questionados acerca da possibilidade de um alimento trazer calma em períodos de ansiedade. Os dados estão descritos na tabela 08.

Tabela 08 – Alimentos capazes de trazer calma em momentos de ansiedade.

Alimentos capazes de trazer calma em momentos de ansiedade	Sexo feminino		Sexo masculino		Total geral	
	N	%	N	%	N	%
Não se sente ansioso	0	0,0%	5	18,5%	5	9,1%
Nenhum alimento traz calma	16	57,2%	7	25,9%	23	41,7%
Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	3	10,7%	4	14,8%	7	12,6%
Alimentos ultraprocessados	9	32,1%	11	40,8%	20	36,6%
Total	28	100,0%	27	100,0%	55	100,0%

Fonte: Miura e Wichoski (2021).

Na tabela acima, foi possível observar que dentre as mulheres, mais da metade das entrevistadas, representadas por 57,2% (n=16), referiram que nenhum alimento possuía a capacidade de trazer o sentimento de calma ao se sentirem ansiosas, apesar de que em ambos os sexos, grande parte dos participantes disseram se acalmar ao consumir alimentos ultraprocessados, sendo representados por 32,1% (n=9) do sexo feminino e 40,8% do sexo masculino, o que confere com os dados obtidos na tabela 07.

A frequência alimentar dos respondentes também foi questionada e os dados foram ilustrados na tabela 09.

Tabela 09 – Frequência alimentar durante a pandemia, 2020/2021 (n=55).

Alimentos	Manteve		Aumentou		Diminuiu		Não gosto		Nunca experimentei	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Frutas em geral	37	67,3%	11	20,0%	6	10,9%	1	1,8%	0	0,0%
Legumes e verduras	33	60,0%	11	20,0%	7	12,7%	4	7,3%	0	0,0%
Carnes em geral	32	58,2%	9	16,4%	12	21,8%	2	3,6%	0	0,0%
Carboidratos	32	58,2%	21	38,2%	2	3,6%	0	0,0%	0	0,0%
Embutidos	23	41,8%	8	14,5%	17	30,9%	7	12,7%	0	0,0%
Doces e guloseimas	14	25,5%	26	47,3%	13	23,6%	2	3,6%	0	0,0%
Café	18	32,7%	14	25,5%	5	9,1%	18	32,7%	0	0,0%
Cereais, sementes e oleaginosas	21	38,2%	9	16,7%	10	18,2%	11	20,0%	4	7,3%
Bebidas alcoólicas	12	21,8%	7	12,7%	11	20%	19	34,5%	6	10,9%

Fonte: Miura e Wichoski (2021).

Em geral, o consumo de frutas, legumes, verduras, carnes, cereais, sementes e oleaginosas se manteve, porém houve um aumento expressivo principalmente nos carboidratos e nos doces e guloseimas, que representam 38,2% (n=21) e 47,3% (n=26) respectivamente, o que corrobora com o que foi obtido nas tabelas 07 e 08; e uma diminuição importante nos embutidos, carnes em geral e cereais, sementes e oleaginosas, que representam 30,9% (n=17), 21,8% (n=12) e 18,2% (n=10), respectivamente.

Quando questionados, 69,1% (n=38) dos participantes da pesquisa referiram acreditar plenamente que a alimentação é capaz de auxiliar na melhora do quadro de ansiedade causada pelo isolamento social, medo de contração da COVID-19 e demais mudanças trazidas pela pandemia, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

DISCUSSÃO

Por meio do presente estudo, pôde-se dizer que a associação entre a ansiedade e o comportamento alimentar foi existente, em função do período de pandemia ocasionado pela COVID-19 vivenciado pela população, e que pode estar relacionado com alteração de peso e mudanças de hábitos alimentares. De forma geral, o isolamento social foi um fator determinante para a grande incidência de quadros de ansiedade em todas as faixas etárias da pesquisa.

Com relação ao impacto na saúde emocional dos participantes, observou-se que 85,5% (n=47) dos participantes referiu sentir algum grau de ansiedade durante a pandemia, o que corrobora com o estudo de Verticchio (2020), que verificou grande ocorrência de ansiedade, medo de adoecer, preocupação e incerteza durante esse período. Além disso, pesquisa realizada por Barbosa (2021) demonstrou que dentre os indivíduos que sinalizaram ter tido ansiedade, a prevalência foi maior no sexo feminino, o que também foi encontrado no presente estudo.

Barbosa (2021) verificou que, em sua pesquisa, grande parte dos respondentes que admitiram sentir-se ansiosos referiram que a ansiedade está relacionada, ao menos em parte, com alterações no seu comportamento alimentar. As emoções são capazes de impactar o comportamento alimentar, levando a uma tendência a consumir alimentos ricos em carboidratos, o que também foi visto no presente estudo; e que causam sensação de relaxamento e conforto devido à elevação das concentrações de serotonina (TORTORA; DERRICKSON, 2012).

O isolamento social por longos períodos de tempo, além de agravar o quadro de ansiedade, gera condições de estresse que podem levar a uma drástica mudança no comportamento alimentar, visto que em situações de estresse prolongado, o

organismo gera cortisol, que aumenta a sensação de fome, e que potencialmente pode levar a um aumento da quantidade ou frequência alimentar, como forma de lidar com o medo e a ansiedade (DEMOLINER; DALTOÉ, 2021). Apesar dos hábitos alimentares dos participantes em geral não ter sofrido grandes mudanças, o aumento na frequência e/ou quantidade de alimentos consumida no período de pandemia foi presente em ambos os sexos, o que também foi observado por Verticchio (2020), que verificou acentuado aumento na frequência alimentar e consequente ganho de peso durante o isolamento social imposto pela pandemia.

Durante o período de isolamento social, a maioria dos indivíduos realizaram apenas atividades essenciais, como ir ao supermercado, dado que corresponde com o estudo de Aro, Pereira e Bernardo (2021), que observou que a grande maioria da amostra se manteve realizando apenas atividades essenciais durante o período de isolamento.

Quanto à contração de COVID-19, estudos como o de Santos e Ayres (2021) e o de Verticchio (2020) verificaram que o percentual de indivíduos que testaram positivo para a doença, em detrimento da amostra total, foi baixo; porém, dentre os participantes que contraíram o vírus, grande parte relatou presença de ansiedade e alteração no paladar, ao passo que alguns indivíduos referiram presença de algum tipo de transtorno alimentar durante a recuperação, como forma de compensar o período sem fome e paladar e olfato alterados. Esses dados correspondem com o observado no presente estudo, visto que a minoria dos respondentes contraíram COVID-19 e destes, apenas alguns indivíduos, representados por 20% (n=2), apresentaram transtorno alimentar na pós-recuperação.

No que se diz respeito à frequência alimentar durante a pandemia, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados foi unânime entre o presente estudo e estudos como o de Ferreira (2020) e Verticchio (2020), que observaram aumento expressivo de alimentos ultraprocessados e hipercalóricos, com prevalência de doces, massas e refrigerantes; porém, nos demais alimentos, houve divergência na frequência consumida entre estudos, uma vez que enquanto alguns

verificaram aumento, outros verificaram diminuição, o que pode estar relacionado com a cultura local de onde a pesquisa foi realizada, influência da saúde mental, nível de restrição social local e/ou ausência de uma investigação mais detalhada.

Apesar da relevância dos resultados encontrados neste estudo, algumas limitações podem ser destacadas, tais como o número reduzido de amostra e o desenho transversal do estudo, levando em consideração o fato de as variáveis terem sido coletadas em um único momento, limitando a possibilidade de estabelecer relações de causa. Contudo, essas limitações não descartam a importância da realização da pesquisa em questão, visto que os dados encontrados podem servir de base para profissionais de saúde e eventuais estudos, considerando que a pesquisa se trata de um assunto em pauta recente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista as grandes mudanças causadas no cotidiano da população devido ao isolamento social e à pandemia do COVID-19 em geral, o presente estudo foi estruturado com o objetivo de reunir informações acerca da ansiedade e seus efeitos sobre o comportamento alimentar de jovens adultos durante esse período.

A presença de ansiedade, em diferentes graus, foi prevalente em grande parte da amostra, sendo que o isolamento social foi o principal fator agravante do quadro, provocando um impacto negativo nos hábitos alimentares dos indivíduos. O medo de contrair o vírus e o fato de ter contraído a doença também foram fatores importantes para o aumento do índice de ansiedade no momento atual. Apesar dos hábitos alimentares em geral não terem sofrido grandes mudanças, a frequência e a quantidade tiveram tendência a aumentar. Além disso, houve um aumento do consumo de ultraprocessados, em especial os carboidratos que, em junção com os demais aspectos, podem ter influenciado na alteração de peso da população pesquisada.

Dessa forma, o estudo em questão incentiva a produção de novos estudos científicos acerca do tema, levando em conta novos públicos e as consequências da

pandemia da COVID-19 à longo prazo.

REFERÊNCIAS

ARO, F.; PEREIRA, B. V.; BERNARDO, D. N. A. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por covid-19. **Brazilian Journal of Development**, n.6, v.7, 2021. DOI:10.34117/bjdv7n6-386. Acesso em: 27 out. 2021.

BARBOSA, C. R. A. Estudo sobre o comportamento alimentar durante a pandemia de COVID-19. **Universidade Federal de Goiás**, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/19949/3/TCCG%20-%20Psicologia%20-%20Carla%20Ramirez%20Albuquerque%20Barbosa%20-%202021.pdf>. Acesso em: 27 out. 2021.

BARROS, M. B. A, GRACIE, R. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, n.29, v.4. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Acesso em: 27 out. 2021.

BRASIL. Biblioteca virtual em saúde. **Ansiedade**, 2015. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html. Acesso em: 27 out. 2021.

51

BRASIL. **Painel Coronavírus**, 2021. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 27 out. 2021.

DEMOLINER, F.; DALTOÉ, L. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Perspectiva: Ciência e Saúde**, n.2, v.5, p.36-50, 2020. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/510/405#>. Acesso em: 07 nov. 2020.

FERREIRA, I. S. C. Avaliação dos Hábitos Alimentares durante o Período de Contenção Social – COVID-19. **Porto**, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/129158/2/417980.pdf>. Acesso em: 27 out. 2021.

MANGOLINI, V., ANDRADE, L. H., WANG, Y. P. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil. **Revista De Medicina**, n.98, v.6, p.15-422, 2019. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i6p415-422>. Acesso em: 27 out. 2021.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION - PAHO. **Folha informativa COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/2UDjL2N>. Acesso em: 07 nov. 2020.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION - PAHO. **The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas**, 2018. Washington, D.C.: **PAHO**; 2018. Disponível em:

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275120286_eng.pdf?sequence=10&isAllowed=y. Acesso em: 07 nov. 2020.

SANTOS, R. S. M.; AYRES, E. M. M. Impacto da pandemia de coronavírus no comportamento alimentar. **Revista Semear**, n.2, v.3, p.24-27, 2021. Disponível em: <http://seer.unirio.br/ralnuts/article/view/11135/10206>. Acesso em: 27 out. 2021.

TEMORSHUIZEN, J. D. *et al.* Early Impact of COVID-19 on Individuals with Eating Disorders: A survey of ~1000 Individuals in the United States and the Netherlands. **medRxiv**, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1101/2020.05.28.20116301>. Acesso em: 27 out.2021.

TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B. Corpo humano: fundamentos de anatomia e fisiologia. **Artmed**, 8º ed., Porto Alegre, 2012. p. 511-518. .

VERTICCHIO, D. F. R. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. **Research, Society and Development**, Minas Gerais, v.9, n.9, p.10-11, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7206>. Acesso em: 27 out. 2021.

ANEXO A - PARECER DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Efeitos da ansiedade no comportamento alimentar de jovens adultos durante o período pandêmico da COVID-19

Pesquisador: Cleusa Wichoski Maier

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 47458821.6.0000.5217

Instituição Proponente: Centro Universitário Filadélfia - UniFil

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.793.278

Apresentação do Projeto:

As informações descritas aqui, foram mencionadas em Informações Básicas do Projeto.

Resumo:

Considerando a importância clínica, epidemiológica e qualidade de vida da população junto ao fato do COVID-19 ainda ser um tema em pauta muito recente, torna-se necessário o estudo mais aprofundado sobre a relação da ansiedade com o comportamento alimentar durante o período de pandemia da COVID19. Dessa forma, é de grande importância avaliar as principais mudanças alimentares neste período, bem como verificar a relação do indivíduo com o alimento em momentos e/ou crises de ansiedade no período de pandemia, a fim de obter maior conhecimento sobre a prevalência da ansiedade neste período e suas consequências sobre os hábitos e comportamento alimentar. A pesquisa será realizada a partir da aplicação de questionário em ambiente online, buscando o maior número de respostas possíveis, limitando-se a um total de 1000, avaliando diversos fatores, como renda familiar, nível de escolaridade, período de isolamento social, percepção de peso, qualidade da alimentação e frequência alimentar. Deseja-se constatar a prevalência da ansiedade neste período de pandemia, e seus efeitos, junto a outras variáveis, sobre o comportamento alimentar, para buscar minimizar e melhorar o quadro clínico em questão e estimular a produção de novos estudos sobre o tema.

Critério de Inclusão:

Os critérios de inclusão serão: indivíduos com idade de 18 a 30 anos, de ambos os sexos,

Endereço: Rua Alagoas, 2050 - CxP. 196
Bairro: Centro CEP: 86.020-300
UF: PR Município: LONDRINA
Telefone: (43)3375-7439 Fax: (43)3375-7439 E-mail: comite.etica@unifil.br



Continuação do Parecer: 4.793.278

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O protocolo foi ajustado adequadamente para atender a Resolução 466/2012 e respeitar os princípios éticos da pesquisa. Desta forma, o CEP-UniFil concede parecer favorável a realização da pesquisa. Todos os critérios preconizados pela OMS, Ministério da Saúde e Decretos Estadual/municipal deverão ser respeitados e os pesquisadores são responsáveis para garantir a própria segurança e também do participante da pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Os pesquisadores deverão apresentar, obrigatoriamente, relatório parcial/final após 6 meses ou ao término da pesquisa, conforme Resolução 510/2016 – Capítulo VI, artigo 28, que trata responsabilidade do pesquisador. Seguir o modelo padronizado para a elaboração do relatório.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_1753371.pdf	19/06/2021 19:15:50		Aceito
Outros	Instrumento_de_pesquisa_ju.pdf	18/06/2021 17:56:01	JULIANA ISABELLE MIURA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_Ju_Comite.pdf	19/05/2021 23:08:54	Cleusa Wichoski Maier	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_sigilo_ju.pdf	19/05/2021 22:13:07	JULIANA ISABELLE MIURA	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto_ju.pdf	19/05/2021 20:52:48	JULIANA ISABELLE MIURA	Aceito
Outros	prints_tcle_questionario.pdf	19/05/2021 20:48:14	JULIANA ISABELLE MIURA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	18/05/2021 21:23:14	JULIANA ISABELLE MIURA	Aceito

54

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Endereço: Rua Alagoas, 2050 - CxP. 196
 Bairro: Centro CEP: 88.020-300
 UF: PR Município: LONDRINA
 Telefone: (43)3375-7439 Fax: (43)3375-7439 E-mail: comite.etica@unifil.br



Continuação do Parecer: 4.793.278

Não

LONDRINA, 21 de Junho de 2021

Assinado por:
Solange Aparecida de Oliveira Neves
(Coordenador(a))

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

Nº	Pergunta
1	Sexo: <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Outros
2	Idade: <input type="checkbox"/> 18 a 24 anos <input type="checkbox"/> 25 a 30 anos
3	Nível de escolaridade: <input type="checkbox"/> Ensino fundamental incompleto <input type="checkbox"/> Ensino fundamental completo <input type="checkbox"/> Ensino médio incompleto <input type="checkbox"/> Ensino médio completo <input type="checkbox"/> Ensino superior incompleto <input type="checkbox"/> Ensino superior completo <input type="checkbox"/> Analfabeto
4	Contando com você, quantas pessoas moram na sua casa? <input type="checkbox"/> Moro sozinho(a) <input type="checkbox"/> 2 pessoas <input type="checkbox"/> 3 pessoas <input type="checkbox"/> 4 pessoas <input type="checkbox"/> 5 pessoas ou mais
5	Renda familiar (ou individual, caso morar sozinho(a)) <input type="checkbox"/> R\$1000,00 ou menos <input type="checkbox"/> R\$1001,00 a R\$3000,00 <input type="checkbox"/> R\$3001,00 a R\$5000,00 <input type="checkbox"/> R\$5001,00 ou mais
6	Você faz acompanhamento com nutricionista? <input type="checkbox"/> Sim. <input type="checkbox"/> Não. <input type="checkbox"/> Já fiz, mas não faço mais.
7	Durante o período da pandemia da COVID-19, em algum momento, você ficou em isolamento social dentro de casa? <input type="checkbox"/> Sim. <input type="checkbox"/> Não.
8	Em algum momento da pandemia você saiu de casa? <input type="checkbox"/> Não, em nenhum momento. <input type="checkbox"/> Sim, somente para atividades essenciais (ex: ida ao supermercado, médico). <input type="checkbox"/> Sim, para atividades essenciais e não essenciais (ex: academia, sair com amigos).

9	Nesses meses de quarentena, você sentiu alguma mudança no peso? () Não, se manteve o mesmo. () Sim, ganhei peso. () Sim, perdi peso.
10	Você já contraiu COVID-19? () Não. () Sim.
11	Caso a resposta anterior tenha sido "sim", o fato de ter contraído o vírus gerou ansiedade? () Não. () Sim.
12	Caso já tenha contraído COVID-19, você desenvolveu algum tipo de transtorno alimentar após a recuperação (ex: compulsão alimentar, como forma de "compensar" o possível período sem sentir o sabor do alimento e de falta de apetite)? () Não. () Sim.
13	Durante o período de isolamento causado pela pandemia, muitas mudanças ocorreram no dia-a-dia da população, como, por exemplo, aulas em plataformas EAD e trabalho <i>home office</i> , além de maior taxa de desemprego, grande índice de mortalidade pelo vírus e o medo de contração do vírus. Considerando essas e outras possíveis mudanças, você se sentiu ansioso em algum momento durante o período de isolamento? () Não, nunca. () Sim, um pouco. () Sim, consideravelmente. () Sim, muito.
14	Caso a resposta anterior tenha sido "sim", você acha que a ansiedade causada nesse período tem mudado seus hábitos alimentares? () Não, a ansiedade não mudou meus hábitos alimentares. () Sim, tenho comido com menor frequência. () Sim, tenho comido com maior frequência.
15	Você faz uso de remédios para controlar a ansiedade (ansiolíticos)? () Não. () Sim.
16	Considerando a <u>qualidade</u> dos seus hábitos alimentares durante a pandemia, você diria que: () Se manteve como era. () Mudou para pior. () Mudou para melhor.
17	Quando você se sente ansioso, você tem tendência a: () Não comer nada. () Manter a alimentação padrão. () Ingerir mais alimentos ultraprocessados (ex: salgadinho <i>chips</i> , refrigerante, embutidos, sucos artificiais, bolachas recheadas) e/ou <i>fast food</i> . () Ingerir mais alimentos in natura e/ou minimamente processados (ex:

	frutas, verduras, chás)
18	<p>Nos momentos de ansiedade, algum alimento é capaz de te trazer um sentimento de calma?</p> <p><input type="checkbox"/> Não, não me sinto ansioso.</p> <p><input type="checkbox"/> Não, nenhum alimento me traz calma.</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, alimentos in natura ou minimamente processados (ex: chás, frutas).</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, alimentos industrializados e/ou <i>fast food</i>.</p>
19	<p>Dentre os alimentos abaixo, gostaria que você dissesse se o seu consumo deles aumentou, se manteve, ou diminuiu nesse período de pandemia; caso não goste ou nunca tenha experimentado, marque “não gosto” ou “nunca experimentei”, respectivamente:</p> <p>a) Frutas em geral <input type="checkbox"/> aumentou <input type="checkbox"/> se manteve <input type="checkbox"/> diminuiu <input type="checkbox"/> não gosto <input type="checkbox"/> nunca experimentei</p> <p>b) Legumes e verduras (ex: brócolis, alface) <input type="checkbox"/> aumentou <input type="checkbox"/> se manteve <input type="checkbox"/> diminuiu <input type="checkbox"/> não gosto <input type="checkbox"/> nunca experimentei</p> <p>c) Carnes em geral (ex: bovina, suína) <input type="checkbox"/> aumentou <input type="checkbox"/> se manteve <input type="checkbox"/> diminuiu <input type="checkbox"/> não gosto <input type="checkbox"/> nunca experimentei</p> <p>Carboidratos (ex: arroz, batata, massas) <input type="checkbox"/> aumentou <input type="checkbox"/> se manteve <input type="checkbox"/> diminuiu <input type="checkbox"/> não gosto <input type="checkbox"/> nunca experimentei</p> <p>e) Embutidos (ex: salsicha, bacon, salame, presunto) <input type="checkbox"/> aumentou <input type="checkbox"/> se manteve <input type="checkbox"/> diminuiu <input type="checkbox"/> não gosto <input type="checkbox"/> nunca experimentei</p> <p>f) Doces e guloseimas em geral (ex: salgadinhos, biscoitos recheados, sorvete, refrigerante) <input type="checkbox"/> aumentou <input type="checkbox"/> se manteve <input type="checkbox"/> diminuiu <input type="checkbox"/> não gosto <input type="checkbox"/> nunca experimentei</p> <p>g) Café <input type="checkbox"/> aumentou <input type="checkbox"/> se manteve <input type="checkbox"/> diminuiu <input type="checkbox"/> não gosto <input type="checkbox"/> nunca experimentei</p> <p>h) Cereais, sementes e oleaginosas <input type="checkbox"/> aumentou <input type="checkbox"/> se manteve <input type="checkbox"/> diminuiu <input type="checkbox"/> não gosto <input type="checkbox"/> nunca experimentei</p> <p>l) Bebidas alcoólicas <input type="checkbox"/> aumentou <input type="checkbox"/> se manteve <input type="checkbox"/> diminuiu <input type="checkbox"/> não gosto <input type="checkbox"/> nunca experimentei</p>
20	<p>Você acredita que neste período de mudanças e incertezas causadas pela pandemia, a qualidade da alimentação é capaz de melhorar o quadro de ansiedade?</p> <p><input type="checkbox"/> Não, não acredito.</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, acredito.</p>

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – PARTICIPANTES DA PESQUISA

Prezado(a) Senhor(a):

Gostaríamos de convidá-lo(a) para a participar da pesquisa

Título	"Efeitos da ansiedade no comportamento alimentar de jovens adultos no período pandêmico da COVID-19"
Local de realização	Ambiente online - Google Formulários
Horário	Matutino, vespertino e noturno

Justificativa	Este estudo tem como finalidade buscar maior conhecimento sobre a relação da ansiedade com o comportamento alimentar durante o período de pandemia, identificar possíveis causas, e estimular a produção de novos estudos clínicos sobre o tema, visto que este é um assunto em pauta recente que necessita de um estudo mais aprofundado.
Objetivo (s)	Os objetivos dessa pesquisa serão verificar a associação entre ansiedade e comportamento alimentar durante a pandemia do COVID-19 e avaliar as principais mudanças alimentares neste período.
Procedimento	Sua participação será de suma importância para a obtenção de um resultado conclusivo na pesquisa. Caso concorde em participar da pesquisa, será oferecido um questionário feito na plataforma online Google Formulários, com 20 questões objetivas que irão englobar assuntos pessoais e a respeito de ansiedade e seus efeitos sobre os hábitos alimentares durante o período de isolamento da COVID-19. Será enviado um link com o acesso ao questionário, que só ficará disponível após o aceite do termo de consentimento livre e esclarecido presente na primeira página, e levará em média 10 minutos para ser respondido. Consistirá em uma autoavaliação, ou seja, você será responsável por ler e responder o questionário em questão. Caso o participante seja incapaz de ler, outra pessoa poderá ser chamada para auxiliar, contanto que haja consentimento do participante.
Benefícios	Ao final do projeto, haverá a disponibilidade dos resultados ao público, para conhecimento da situação atual durante a pandemia, além da possibilidade do uso dos resultados deste projeto para eventuais estudos.
Riscos	Caso você se disponha voluntariamente a participar da pesquisa e não se enquadre em nenhum dos critérios de exclusão (menor que 18 anos ou maior que 30 anos, mulheres em período de gestação), os riscos e desconfortos serão mínimos, porém podem englobar constrangimento e/ou gatilho emocional, por se tratar de um questionário que engloba assuntos sensíveis e pessoais como saúde mental e hábitos alimentares. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.
Assistência	Em casos de intimidação, vergonha, constrangimento, invasão de privacidade e exposição, você poderá optar por não participar ou desistir em qualquer momento da pesquisa. Para minimizar esses riscos, reitero que todas as informações ofertadas são de caráter confidencial, de modo que sua identidade será preservada totalmente do início ao fim do projeto. Se você se sentir lesionado(a) ou constrangido(a) de qualquer forma ou tenha alguma dúvida, os pesquisadores colocam-se à disposição e você poderá entrar em contato com os responsáveis pela pesquisa, por e-mail, para sanar qualquer dúvida ou obter qualquer esclarecimento e assistência.
Obrigatoriedade	Sua participação não é obrigatória, e você poderá desistir da pesquisa e retirar seu consentimento a qualquer momento caso se sinta desconfortável, sem que haja qualquer tipo de consequência, seja em relação com o pesquisador(a) ou com a Instituição.
Sigilo	Os dados obtidos na pesquisa terão extremamente confidencialidade e serão utilizados somente para estudo, portanto, para a divulgação dos resultados, nenhum dado pessoal dos participantes será divulgado.
Remuneração	A sua participação não acarretará em nenhum tipo de custo, porém também não haverá nenhum tipo de remuneração.

59

Contato	PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Cleusa Wichoski (cleusa.wichoski@unifil.br) PESQUISADOR PARTICIPANTE: Juliana Isabelle Miura (julianamiura@edu.unifil.br) ENDEREÇO: Avenida Juscelino Kubitschek, 1626 – Londrina – PR. TELEFONE: (043) 3375-7474. Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos UniFil - Londrina, situado junto ao Campus Sede UniFil – Avenida Juscelino Kubitschek, 1626, telefone 3375-7439, e-mail: comite.etica@unifil.br
----------------	---

Eu, _____, telefone (____) _____ acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim sobre a pesquisa "Efeitos da ansiedade no comportamento alimentar de jovens adultos no período pandêmico da COVID-19" descrita acima. Eu discuti com o pesquisador sobre a minha decisão em participar neste estudo. Ficando claro para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo. Recebi uma cópia deste termo.

Londrina, ____ de _____ de 2021

Assinatura do Participante da Pesquisa.

Declaração do Pesquisador

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante para a colaboração neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Pesquisador Responsável – Cleusa Wichoski	Assinatura
Pesquisador Assistente – Juliana Isabelle Miura	Assinatura <i>Juliana S. Miura</i>

Londrina, 15 de abril de 2021