

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

The impacts of social isolation about changes of eating behavior and weight gain during the COVID-19 pandemic in Belo Horizonte and metropolitan region, State of Minas Gerais, Brazil

Los impactos de la regulación social sobre los cambios no conducen al aumento de peso durante la pandemia COVID-19 en Belo Horizonte y la región metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil

Recebido: 01/08/2020 | Revisado: 15/08/2020 | Aceito: 20/08/2020 | Publicado: 26/08/2020

Daniela Flávia dos Reis Verticchio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8796-8174>

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Brasil

E-mail: danielaverticchio83@gmail.com

Norimar de Melo Verticchio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8925-7264>

Instituto Federal de Minas Gerais, Brasil

E-mail: norimar.verticchio@ifmg.edu.br

Resumo

O presente artigo tem como objetivo avaliar os sentimentos envolvidos com o isolamento social e sua relação com as alterações dos hábitos alimentares e o ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana. A metodologia utilizada foi pesquisa exploratória de natureza quantitativa. O questionário aplicado em junho de 2020 foi elaborado no Google Formulários e obteve uma amostra de 700 respondentes. Os dados foram tabulados no Excel e analisados no RStudio. Foram utilizadas as frequências absolutas e relativas das seguintes variáveis: sentimentos percebidos durante o isolamento social, influência do isolamento na saúde física e mental das pessoas e mudança de hábitos alimentares. Posteriormente esses dados foram utilizados para realizar uma relação cruzada destas questões com a variação de peso. Dos 700 respondentes, 83% estiveram em isolamento social durante algum momento da pandemia, e destes, 54% ganharam peso. Dentre os

sentimentos envolvidos com a pandemia, os destaques foram ansiedade, medo de parentes e amigos adoecerem, incerteza quanto ao futuro e preocupação. Sobre a qualidade da alimentação, 44% ($p < 0.0001$) disseram ter piorado a qualidade do consumo alimentar e 55% ($p < 0.0001$) afirmam estarem comendo com maior frequência. Constatou-se que houve um aumento no consumo de doces, refrigerantes, álcool, massas e itens de padaria ($p < 0.0001$).

Palavras-chave: Pandemia; Ganho de peso; Ansiedade; Hábitos alimentares; COVID-19.

Abstract

This article aims to evaluate the feelings involved with social isolation and its relationship with changes in eating habits and weight gain during the COVID-19 pandemic in Belo Horizonte and the metropolitan region. The methodology used was exploratory research of a quantitative nature. The questionnaire applied in June 2020 was prepared on Google Forms and obtained a sample of 700 respondents. The data were tabulated in Excel and analyzed in RStudio. The absolute and relative frequencies of the following variables were used: feelings perceived during social isolation, influence of isolation on people's physical and mental health and change in eating habits. Subsequently, these data were used to cross-correlate these issues with weight variation. Of the 700 respondents, 83% were in social isolation during some time of the pandemic, and of these, 54% gained weight. Among the feelings involved with the pandemic, the highlights were anxiety, fear of relatives and friends becoming ill, uncertainty about the future and concern. Regarding the quality of food, 44% ($p < 0.0001$) said they had worsened the quality of food consumption and 55% ($p < 0.0001$) said they were eating more frequently. It was found that there was an increase in the consumption of sweets, soft drinks, alcohol, pasta and bakery items ($p < 0.0001$).

Keywords: Pandemic; Weight gain; Anxiety; Eating habits; COVID-19.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo evaluar los sentimientos relacionados con el aislamiento social y su relación con los cambios en los hábitos alimentarios y el aumento de peso durante la pandemia de COVID-19 en Belo Horizonte y la región metropolitana. La metodología utilizada fue una investigación exploratoria de carácter cuantitativo. El cuestionario aplicado en junio de 2020 fue elaborado en Google Forms y obtuvo una muestra de 700 encuestados. Los datos se tabularon en Excel y se analizaron en RStudio. Se utilizaron las frecuencias absolutas y relativas de las siguientes variables: sentimientos percibidos durante el aislamiento social, influencia del aislamiento en la salud física y mental de las personas y

cambio en los hábitos alimentarios. Posteriormente, estos datos se utilizaron para correlacionar estos problemas con la variación de peso. De los 700 encuestados, el 83% se encontraba en aislamiento social durante algún tiempo de la pandemia, y de estos, el 54% aumentó de peso. Entre los sentimientos relacionados con la pandemia, se destacaron la ansiedad, el miedo a que familiares y amigos se enfermen, la incertidumbre sobre el futuro y la preocupación. En cuanto a la calidad de los alimentos, el 44% ($p < 0,0001$) dijo haber empeorado la calidad del consumo de alimentos y el 55% ($p < 0,0001$) dijo que comía con más frecuencia. Se encontró que hubo un aumento en el consumo de dulces, refrescos, alcohol, pastas y productos de panadería ($p < 0,0001$).

Palabras clave: Pandemia; Aumento de peso; Ansiedad; Hábitos alimenticios; COVID-19.

1. Introdução

No dia 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o surto do Novo Coronavírus se tornou uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional e no dia 11 de março de 2020 foi caracterizada como pandemia. No Brasil, o primeiro caso surgiu no dia 26 de fevereiro de 2020 no estado de São Paulo (OPAS, 2020; WHO, 2020)

Segundo Bezerra et al (2020) muitas medidas sanitárias foram tomadas pelas três esferas do governo (Federal, Estadual e Municipal) sendo o isolamento social a mais difundida delas. A partir desse momento, os governos de vários estados brasileiros estimularam o distanciamento e nesse período só deveria sair de casa os trabalhadores de serviços essenciais e as pessoas que realmente necessitavam sair por algum motivo urgente. (Armitage & Nellums, 2020; Crokidakis, 2020). Academias fechadas, bares e shows cancelados e nenhum tipo de entretenimento que houvesse aglomerações poderia acontecer até que a situação voltasse ao normal.

O isolamento social foi considerado pela OMS a estratégia mais eficiente no combate à pandemia do COVID-19 e trouxe uma série de reconfigurações da vida social (Armitage & Nellums, 2020). Uma das principais mudanças que ocorreram, segundo a Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo (SBVC, 2020), foi o aumento das compras online em cerca de 132,8% em comparação com o mesmo período do ano anterior. Outra grande mudança foi na comunicação interpessoal. As reuniões passaram a ser virtuais, os trabalhos e estudos realizados através do home office, os encontros de família e amigos se dão pelas telas do

celular ou computador e a onipresença praticada pelas redes sociais redefinem a ideia de aglomeração (Medeiros, 2020; SBVC, 2020).

Além disso, Rydlewski (2020) destaca que 71% dos brasileiros perderam a renda, pois com o comércio fechado, não há necessidade de manter o mesmo número de empregados e sem ter como arcar com dívidas de alugueis e funcionários muitas empresas encerraram as suas atividades. Segundo Nery (2020), no Brasil, 4 a cada 10 empresas encerraram as atividades devido à pandemia do COVID-19. Esse impacto ocorreu em todos os setores da economia, sendo o comércio, o mais atingido com cerca de 40,9% de empresas fechadas. Esse número foi de 39,4% no setor de serviços, 37,0% da construção e 35,1% da indústria. (Nery, 2020). De acordo com a UERJ (2020), as pessoas começaram a se sentir tristes pelo isolamento, e os quadros de depressão e ansiedade estão aumentando cada vez mais.

O homem está acostumado a viver em sociedade e, diante do isolamento social imposto pelos governos devido à pandemia, várias mudanças de comportamento físico e emocional ocorreram na população. Segundo Capitão & Tello (2004), os sentimentos de tristeza, ansiedade e depressão estão ligados à alterações alimentares e consequente ganho de peso, logo, é de fundamental importância um estudo que analise como o tempo de isolamento social pode intervir no ganho de peso e quais medidas poderiam ser tomadas para evitar esse tipo de alterações no organismo.

O comportamento alimentar perante os sentimentos de ansiedade e medo tem sido alvo de estudos frequentes dos pesquisadores da área de nutrição e psicologia que buscam uma forma de melhor compreender meios de minimizar os efeitos deletérios do isolamento social (Capitão & Tello), 2004; Rocha & Costa, 2012; Junior; Paiano & Costa, 2020)

Sendo assim, o objetivo do presente artigo é relacionar os sentimentos envolvidos com a pandemia e sua relação com as alterações dos hábitos alimentares e o ganho de peso.

2. Metodologia

Estudo quantitativo utilizando o método de técnica de pesquisa Survey on-line, que é um método utilizado quando se deseja coletar opiniões e dados de um grupo específico da população, sendo este característico da população alvo a ser estudada. (Pereira, Parreira & Shitsuka, 2018; Freitas, Oliveira, Saccol & Moscarola, 2000).

Neste estudo foram incluídas pessoas que residem em Belo Horizonte e região metropolitana com idade acima de 18 anos. As pessoas excluídas da pesquisa foram aquelas que residiam fora da região de interesse, com idade inferior a 18 anos sem demais restrições.

A partir da pesquisa foram obtidos dados sobre as condutas alimentares, distanciamento social, saúde física e mental e os sentimentos envolvidos durante a pandemia do COVID19. A amostra foi de 700 pesquisas válidas. A margem de erro foi de 3,7% e o intervalo de confiança de 95%. O período da coleta dos dados foi de 17 a 22 de junho de 2020, ou seja, durante a pandemia do COVID-19.

Realizou-se um estudo piloto com os alunos da disciplina de sociologia do curso de Nutrição da PUC Minas a fim de testar o instrumento e a logística da coleta de dados. Foi utilizado um questionário on-line por meio do Google Formulário. As questões analisadas nesta pesquisa estão apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 - Questões utilizadas para a análise de dados.

Nº	Pergunta
P1	Em algum momento, desde o início da pandemia no Brasil, você ficou em isolamento social dentro de casa? (sim, não)
P2	Durante o tempo em que ficou em isolamento social, quais foram os seus 5 sentimentos mais recorrentes? (esperança, medo de si próprio adoecer, medo de parentes e amigos adoecerem, paz, preocupação, ansiedade, alegria, tristeza, angústia, sufocamento, insegurança, incerteza quanto ao futuro, raiva, indiferença, tédio, outros).
P3	De forma geral, o quanto você sente que a situação de pandemia e isolamento social está impactando a sua saúde física e mental? (não impactou nada, impactou pouco, impactou consideravelmente, impactou muito).
P4	Durante o período de pandemia e do isolamento social, você sente que (tem ganhado peso, tem perdido peso, tem mantido o peso).
P5	Vou citar alguns alimentos e gostaria que dissesse se o seu consumo deles aumentou, se manteve ou diminuiu. (frutas, legumes, carne, doces, leite e derivados, massas, itens de padaria, sanduíches, café, bebidas alcoólicas, refrigerante, sucos naturais).
P6	Ainda sobre os hábitos de alimentação, você diria que durante o isolamento social a sua alimentação: (mudou para melhor, se manteve como era, mudou para pior).
P7	Você acha que a ansiedade está mudando seus hábitos alimentares? (sim, tenho comido com maior frequência, sim, tenho comido com menor frequência, não, a ansiedade não tem mudado os meus hábitos alimentares).

Fonte: Próprio autor.

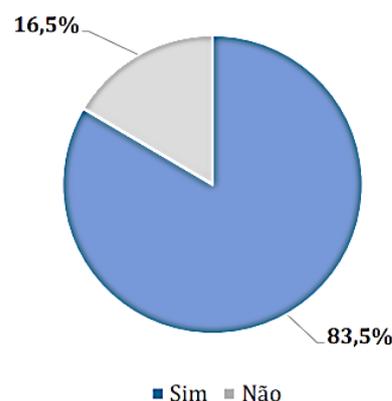
Os dados foram tabulados em planilha de Excel e analisados por meio do software RStudio®. Foram calculadas as frequências absolutas relativas entre as variáveis do estudo. A associação entre as variáveis foi verificada por meio do teste Qui-quadrado. Foi adotado um nível de significância de 5% para os procedimentos inferenciais.

Ao analisar a pergunta P2, não foram consideradas as respostas “outros”. Na pergunta P4, as respostas “têm perdido peso” e “tem mantido o peso” foram analisadas como sendo “Não ganhou peso”. Para analisar a relação entre o ganho de peso e os fatores relacionados aos hábitos alimentares e sentimentos envolvidos, foi realizada uma análise cruzada das respostas obtidas na pergunta P4 com as respostas das perguntas P3, P5, P6 e P7.

3. Resultados e Discussão

Um total de 700 pessoas responderam ao questionário. Para avaliar a quantidade de pessoas que estiveram em isolamento social durante a pandemia, utilizou-se a pergunta P1 (Quadro 1). As respostas dessa pergunta estão relacionadas no Gráfico 1.

Gráfico 1 – Percentual de respondentes que realizaram o isolamento social em algum momento durante a pandemia.



Fonte: Próprio autor.

No Gráfico 1 observa-se que 83,5% praticaram o isolamento social em algum momento da pandemia. Para a realização das demais análises, excluiu-se os dados das pessoas que não estiveram em isolamentos social.

O ganho de peso durante a pandemia foi avaliado por meio da pergunta P4 (Quadro 1) e suas respostas estão contidas na Tabela 1.

Tabela 1 - Ganho de peso durante o isolamento social.

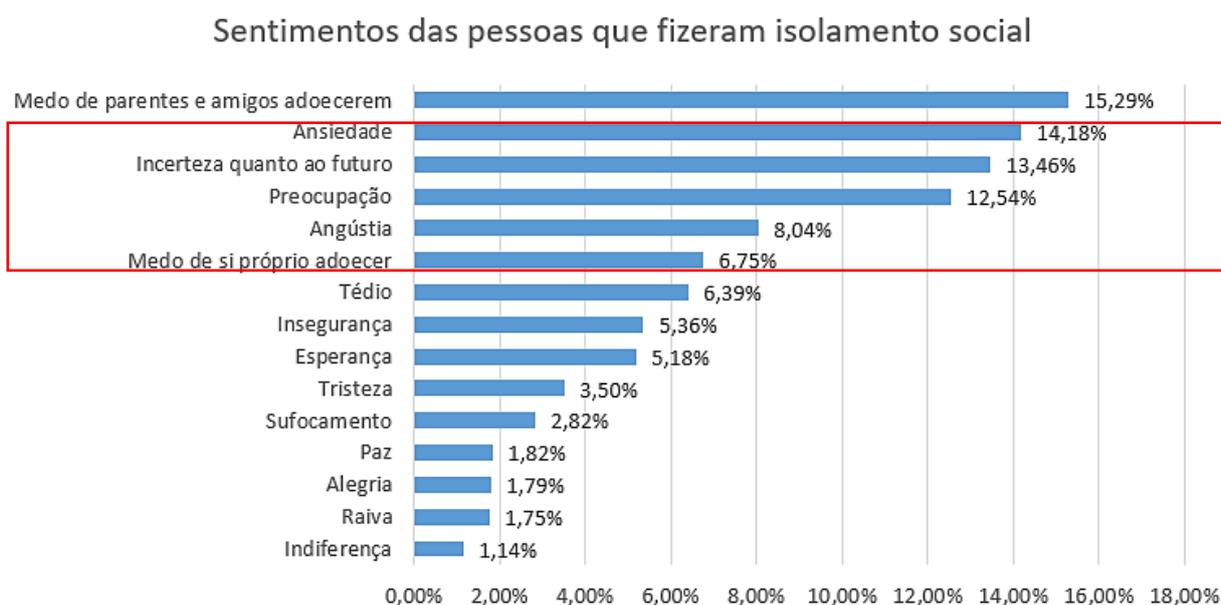
Ganho de peso durante a pandemia	Total	
	n	%
Ganhou peso	323	54%
Não ganhou peso	280	46%

Fonte: Próprio autor.

Das pessoas que fizeram isolamento social durante a Pandemia, 54% afirmam ter ganho peso e 46% responderam que não ganharam peso durante distanciamento, conforme descrito na Tabela 1.

O gráfico 2 traz informações sobre os sentimentos envolvidos com o isolamento social, conforme pergunta P2 da Tabela 1, no qual as pessoas escolheram os cinco sentimentos mais recorrentes durante esse período.

Gráfico 2 – Sentimentos em relação à Pandemia.



Fonte: Dados da pesquisa.

Com relação ao sentimento presente durante o isolamento social, observa-se que 15,29% dos respondentes afirmam que estão sentindo “Medo de parentes e amigos adoecerem”, 14,18% estão sofrendo de “Ansiedade”, 13,46% com “Incerteza quanto ao futuro” e 12,54% estão “Preocupados”, conforme apresenta o Gráfico 2.

A Tabela 2 mostra as respostas para a alteração da qualidade da alimentação, pergunta P6 (Quadro 1) e a relação dessa alteração com o ganho de peso, pergunta P4 (Quadro 1).

Tabela 2 – Relação entre a qualidade da alimentação e o ganho de peso durante o isolamento social.

Qualidade da alimentação	Total		Ganhou peso		Não ganhou peso		Valor de P
	n	%	N	%	n	%	
mudou para melhor (mais saudável)	114	19%	39	34,2%	75	65,8%	<0,0001
mudou para pior (menos saudável)	264	44%	191	72,3%	73	27,7%	

Fonte: Dados da pesquisa.

A partir da Tabela 2 observa-se que das pessoas que fizeram isolamento social 44% delas afirmam que sua qualidade de alimentação mudou para pior, ou seja, foi menos saudável. Dessas pessoas, 72,3 % afirmam terem ganhado peso durante a pandemia. Com relação às pessoas que afirmam que a qualidade de alimentação mudou para a melhor durante o isolamento, apenas 34,2% afirmam terem ganhado peso durante a pandemia.

A Tabela 3 apresenta a influência da ansiedade no hábito alimentar das pessoas em isolamento social, Pergunta P7 (Quadro 1).

Tabela 3 – Ansiedade e hábito alimentar.

Influência da Ansiedade no hábito alimentar	Total		Ganhou peso		Não ganhou peso		Valor de P
	n	%	N	%	n	%	
Tenho comido com maior frequência	329	55%	250	76,0%	79	24,0%	<0,0001
Tenho comido com menor frequência	72	12%	14	19,4%	58	80,6%	

Fonte: Dados da pesquisa.

Percebe-se na Tabela 3, que 55% das pessoas afirmaram estar comendo com maior frequência durante o isolamento social e 12% responderam que estão se alimentando com menor frequência. Ao realizar a análise cruzada da pergunta P7 com a Pergunta P4, verificou-se que 76% das pessoas que afirmaram estar comendo com maior frequência ganharam peso e apenas 19,4% das que responderam que estão comendo com menor frequência, ganharam peso durante a Pandemia.

A Tabela 4 mostra o impacto do isolamento social na sua saúde física e mental dos respondentes conforme pergunta P3 (Quadro 1).

Tabela 4 - Relação entre o impacto do Isolamento social na saúde física e mental com o ganho de peso.

Impacto do isolamento na saúde física e mental	Total		Ganhou peso		Não ganhou peso		Valor de P
	N	%	n	%	n	%	
Impactou muito	315	52%	185	58,7%	130	41,3%	0,0099
Impactou pouco ou nada	288	48%	138	47,9%	150	52,1%	

Fonte: Dados da pesquisa.

Das respostas coletadas, 52% das pessoas que realizaram o distanciamento responderam que ficar em isolamento social impactou muito sua saúde física e mental e 48% afirmaram que o isolamento social teve nenhum ou pouco impacto na sua saúde física e mental, conforme mostra a Tabela 4. Ao realizar a análise cruzada do impacto do isolamento na saúde física e mental com o ganho de peso, perguntas P3 e P4 (Quadro 1), observa-se que 58,7% das pessoas que afirmaram que o isolamento social impactou sua saúde mental ganharam peso e 47,9% das pessoas que não sentiu tanto ou não sentiu o impacto do isolamento social ganharam peso.

A Tabela 5 mostra o tipo de alimento consumido e sua relação com o ganho de peso conforme respostas da pergunta P5 (Quadro 1).

Tabela 5 – Alterações do consumo alimentar.

Grupos alimentares	Total		Ganhou peso		Não ganhou peso		Valor de P
	n	%	N	%	n	%	
Frutas							
Aumento do consumo	157	26%	77	49,0%	80	51,0%	0,0764
Diminuição do consumo	84	14%	52	61,9%	32	38,1%	
Legumes							
Aumento do consumo	142	24%	63	44,4%	79	55,6%	0,0055
Diminuição do consumo	70	12%	46	65,7%	24	34,3%	
Carne							
Aumento do consumo	150	25%	98	65,3%	52	34,7%	0,0017
Diminuição do consumo	45	7%	17	37,8%	28	62,2%	
Doces							
Aumento do consumo	353	59%	221	62,6%	132	37,4%	<0,0001
Diminuição do consumo	63	10%	17	27,0%	46	73,0%	
Leite e derivados							
Aumento do consumo	168	28%	105	62,5%	63	37,5%	0,0996
Diminuição do consumo	48	8%	23	47,9%	25	52,1%	
Massas							
Aumento do consumo	254	42%	180	70,9%	74	29,1%	<0,0001
Diminuição do consumo	58	10%	14	24,1%	44	75,9%	
Padaria							
Aumento do consumo	289	48%	194	67,1%	95	32,9%	<0,0001
Diminuição do consumo	54	9%	13	24,1%	41	75,9%	
Sanduíches							
Aumento do consumo	195	32%	136	69,7%	59	30,3%	<0,0001
Diminuição do consumo	108	18%	35	32,4%	73	67,6%	
Café							
Aumento do consumo	199	33%	118	59,3%	81	40,7%	0,5597
Diminuição do consumo	54	9%	29	53,7%	25	46,3%	
Bebidas alcoólicas							
Aumento do consumo	156	26%	105	67,3%	51	32,7%	0,0001
Diminuição do consumo	147	24%	66	44,9%	81	55,1%	
Refrigerante							
Aumento do consumo	167	28%	119	71,3%	48	28,7%	<0,0001
Diminuição do consumo	118	20%	48	40,7%	70	59,3%	
Suco							
Aumento do consumo	153	25%	84	54,9%	69	45,1%	1
Diminuição do consumo	85	14%	46	54,1%	39	45,9%	

Fonte: Dados da pesquisa.

Observa-se na Tabela 5 que houve um aumento no consumo de Doces (59%), Massas (42%) e itens de Padaria (48%). Ao realizar a análise cruzada entre o aumento do consumo do grupo alimentar e o ganho de peso, perguntas P5 e P4 (Quadro 1).

Dos grupos de alimentos analisados no presente estudo, verifica-se que aqueles que tiveram uma forte correlação com o aumento de peso, foram os doces, refrigerantes, massas e itens de padaria, isso corrobora com os resultados obtidos por Lerario e Lottemeberg (2006, p.10) no qual demonstraram que “o aumento do peso tem sido demonstrado quando se utilizaram alimentos com maior teor de gordura e com alimentos com alta densidade energética”.

Com relação ao impacto na saúde física e emocional, observa-se que 55,47% dos respondentes indicaram que durante a pandemia sentiram ansiedade, medo de parentes e amigos adoecerem, incerteza ou preocupação. Segundo Coletty (2005), esses sentimentos aumentam a compulsividade por alimentos ricos em açúcar e gordura, em uma tentativa de gerar sensação de prazer, provocando por consequência o ganho de peso.

Por meio das respostas obtidas na presente pesquisa, observa-se existe uma forte relação entre os sentimentos envolvidos com a pandemia, o aumento de consumo de alimentos hipercalóricos e o ganho ponderal. Através desses dados, percebe-se que o isolamento social trouxe malefícios à população, uma vez que o ganho de peso leva ao sobrepeso e obesidade que são grandes problemas de saúde pública enfrentados no nosso país. Para minimizar esses efeitos, sugere-se que as pessoas realizem algum tipo de atividade física ou atividades de lazer que possa levar à sensação de bem estar para que o foco não seja a busca do prazer através do alimento hipercalórico.

4. Considerações Finais

Diante das questões analisadas, pode-se inferir que há influência da ansiedade, dos medos e preocupações na alteração do padrão alimentar levando ao ganho de peso de 54% da amostra que esteve em isolamento social em algum momento da pandemia do COVID-19. É importante que novas pesquisas a respeito do isolamento social e qualidade de vida sejam realizadas, para que se possa avaliar meios de minimizar os malefícios causado pelo distanciamento social.

Referências

Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), e256. Recuperado de <https://bit.ly/2DmKKui>.

Bezerra, A., Silva C. E. M., Soares F. R. G., & Silva J. A. M. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciências e Saúde Coletiva*, 25 (6), 2411-21. <https://bit.ly/3fewUaP>.

Capitão, C. G., & Tello, R. R. (2004). Traço e estado de ansiedade em mulheres obesas. *Psicologia Hospitalar*, 2(2), 0-0. Recuperado de <https://bit.ly/2P6P17U>.

Coletty, I. M. S. (2005). *Transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP) e ansiedade em adolescentes obesos*. 151 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Recuperado de <https://bit.ly/2DkIns2>.

Crokidakis, N. (2020). Modeling the early evolution of the COVID-19 in Brazil: results from a Susceptible-Infectious-Quarantined-Recovered (SIQR) model. *International Journal of Modern Physics C*. Recuperado de <https://web.iit.ac.in/~rizwan.ali/papers/657.pdf>.

Freitas, H., Oliveira, M., Saccol, A. Z., & Moscarola, J. (2000). O método de pesquisa survey. *Revista de Administração da Universidade de São Paulo*, 35 (3), 105-112. Recuperado de <https://bit.ly/3jPLbyh>

Júnior, P. G. F., Paiano, R., & dos Santos Costa, A. (2020). Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-2. Recuperado de <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14263>.

Lerario, A. C., & Lottenberg, S. A. (2006). Mecanismos ambientais implicados no ganho de peso e as oportunidades para prevenção da obesidade. *Einstein*, 4 (1), S7-S13.

Medeiros, J. F. S. (2020) A Pandemia e seus (des)caminhos. *Espaço e Economia*, (18), 1-5. <https://bit.ly/2CWYN6a>.

Nery, C., (2020). Pandemia foi responsável pelo fechamento de 4 em cada 10 empresas com atividades encerradas. *Agência IBGE Notícias*. <https://bit.ly/3hSXwA0>.

OPAS (2020). COVID-19 doença causada pelo novo coronavírus. *Folha informativa*. Recuperado de <https://www.paho.org/pt/covid19>

Pereira, A. S., et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [e-book]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. <https://bit.ly/3hgTrWq>

Rocha, C., & Costa, E. (2012). Aspectos psicológicos na obesidade mórbida: Avaliação dos níveis de ansiedade, depressão e do auto-conceito em obesos que vão ser submetidos à cirurgia bariátrica. *Análise psicológica*, 30 (4), 451-466. <https://bit.ly/3jZ1I2L> .

Rydlewski, C. (2020) Pesquisa mostra que 71% dos brasileiros perderam renda na pandemia. *Valor Investe*. <https://glo.bo/3364rl8>.

SBVC (2020). E-commerce cresce 132% em maio. *Noticias*. Recuperado de <https://bit.ly/2EBp0vx>.

UERJ (2020) Pesquisa da Uerj indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena. *Notícias*. Recuperado de <https://www.uerj.br/noticia/11028/>.

WHO (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): *Situation Report 51*. Recuperado de <https://bit.ly/3gidsv5>

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Daniela Flávia dos Reis Verticchio –75 %

Norimar de Melo Verticchio – 25 %