

## artigo

Moraes, G. V. M., Santos, N. T. O., Rocha, N. P., Gabriel, E. F. S., Silva, Q. C. G., Castro, S. S.  
A pandemia covid-19 e mudanças no estilo de vida de acadêmicos e funcionários de uma universidade pública federal

# A pandemia covid-19 e mudanças no estilo de vida de acadêmicos e funcionários de uma universidade pública federal

The covid-19 pandemic and changes in the lifestyle of students and employees of a federal public university  
El desempeño del nutricionista residente en tiempos de pandemia de covid-19: Un informe de experiencia

### RESUMO

Objetivo: Avaliar as modificações no estilo de vida e hábitos alimentares durante a pandemia de COVID-19 em acadêmicos e funcionários de uma universidade pública. Método: Estudo transversal com 334 adultos de ambos os sexos, de uma universidade pública no Triângulo Mineiro. Os dados foram coletados por meio de questionário digital. Resultados: 82,3% dos participantes relataram que a base de suas refeições era de alimentos in natura e minimamente processados. O ganho de peso corporal esteve associado ao aumento da ingestão da quantidade de alimentos (RP: 1,71; IC95%: 1,49-2,07). A prevalência de ansiedade foi de 79,9%. Pessoas com ansiedade apresentaram maiores prevalências para alteração na qualidade do sono (RP: 1,54; IC95%: 1,45-2,02), pior classificação da qualidade do sono (RP: 1,18; IC95%: 1,33-1,78), ganho de peso corporal (RP: 1,18; IC95%: 1,04-1,35), alteração no hábito alimentar (RP: 1,42; IC95%: 1,23-1,63) e aumento da quantidade de alimento consumido (RP: 1,3; IC95%: 1,17-1,46). Conclusão: A pandemia de Covid-19 resultou em um aumento significativo da ansiedade que foi associada a alteração do sono, mudanças de hábitos alimentares e aumento de peso corporal.

**DESCRIPTORES:** COVID-19, Pandemias, Isolamento Social, Estilo de Vida, Dieta.

### ABSTRACT

Objective: To assess changes in lifestyle and food habits during the COVID-19 pandemic in students and employees of public university. Method: Cross-sectional study with 334 adults of both sexes, from a public university in the Triângulo Mineiro area. Data were collected through digital questionnaires. Results: 82.3% of the participants reported that the base of their meals was fresh and minimally processed foods. Body weight gain was associated with increased food intake (PR: 1.71; 95%CI: 1.49-2.07). Anxiety anxiety was 79.9%. People with anxiety displayed higher prevalences for changes in quality of sleep (PR: 1.54; IC95%: 1.45-2.02), worse classifications in quality of sleep (PR: 1.18; CI95%: 1.33-1,78), weight gain (PR: 1.18; CI95%: 1.04-1.35), changes in food habits (PR: 1.42; CI95%: 1.23-1.63) and increased food intake (PR: 1.3; CI95%: 1.17-1.46). Conclusion: The Covid-19 pandemic resulted in a significant increase in anxiety that was associated with altered sleep, changes in eating habits and increased body weight.

**DESCRIPTORS:** COVID-19, Pandemics, Social Isolation, Lifestyle, Diet.

### RESUMEN

Objetivo: Evaluar cambios en el estilo de vida y hábitos alimenticios durante la pandemia de COVID-19 en académicos y empleados de una universidad pública. Método: Estudio transversal con 334 adultos de ambos sexos, de una universidad pública de Triângulo Mineiro. Los datos fueron recolectados a través de un cuestionario digital. Resultados: el 82,3% de los participantes informó que la base de sus comidas eran alimentos frescos y mínimamente procesados. El aumento de peso corporal se asoció con una mayor ingesta de alimentos (RP: 1,71; IC del 95%: 1,49-2,07). La ansiedad por ansiedad fue del 79,9%. Las personas con ansiedad tenían mayor prevalencia de alteración de la calidad del sueño (RP: 1,54; IC del 95%: 1,45-2,02), peor clasificación de la calidad del sueño (RP: 1,18; IC del 95%: 1,33 -1,78), aumento de peso corporal (RP: 1,18; IC 95%: 1,04-1,35), cambio en los hábitos alimentarios (RP: 1,42; IC 95%: 1,23-1,63) y aumento de la cantidad de alimentos consumidos (RP: 1,3; IC 95%: 1,17-1,46). Conclusión: La pandemia de Covid-19 resultó en un aumento significativo de la ansiedad que se asoció con alteraciones del sueño, cambios en los hábitos alimenticios y aumento del peso corporal.

**DESCRIPTORES:** COVID-19, Pandemias, Isolamiento Social, Estilo de vida, Dieta..

RECEBIDO EM: 29/10/2021 APROVADO EM: 15/12/2021

### Giselle Vanessa Moraes

Nutricionista. Unidade de Nutrição Clínica do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde da UFTM  
ORCID: 0000-0001-5332-2503

**Núbia Tomain Otoni dos Santos**

Fisioterapeuta. Unidade de Reabilitação do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Doutora no Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde da UFTM.

ORCID: 0000-0002-3417-4215

**Naruna Pereira Rocha**

Nutricionista. Unidade de Nutrição Clínica do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Doutora em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa.

ORCID: 0000-0001-7513-3906

**Eliane Fátima de Sousa Gabriel**

Enfermeira. Unidade de Diagnóstico por Imagem do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Especialista em Enfermagem em Emergência pela Faculdade de São Camilo.

ORCID: 0000-0003-1164-201X

**Quenia Cristina Gonçalves da Silva**

Enfermeira. Divisão de Enfermagem do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Doutora em Ciências pelo Programa Interunidades da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

ORCID: 0000-0001-9266-8443

**Sybelle de Souza Castro**

Professora Titular do Departamento de Saúde Coletiva e do Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Doutora em Enfermagem em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo.

ORCID: 0000-0002-0005-7555

**INTRODUÇÃO**

A pandemia de COVID-19, causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) teve seus primeiros registros em dezembro de 2019 no centro da China<sup>1</sup>. Em novembro de 2021, vinte meses após a declaração da pandemia mundial, as notificações mostraram que 254.847.065 indivíduos haviam contraído o vírus, levando a 5.720.712 mortes em 216 países/territórios. No Brasil na mesma data, haviam registros de 21.965.684 casos e 611.478 óbitos<sup>2</sup>.

As medidas de distanciamento social não impedem a transmissão, mas visam reduzir a velocidade da propagação do vírus, ocorrendo uma transmissão de forma controlada em pequenos grupos intradomiciliares<sup>3</sup>.

Para um melhor controle da disseminação do vírus no âmbito da universidade, cuidados com higiene, uso de máscaras, distanciamento social, suspensão de aulas, de atividades acadêmicas, de eventos no âmbito da universidade e replanejamento de atividades administrativas, bem como pla-

nos de ações para o combate à COVID-19 foram medidas deliberadas pelo comitê de enfrentamento a pandemia de COVID-19 da universidade<sup>4</sup>.

Por outro lado, o distanciamento social pode causar perturbações significativas, tanto individualmente, quanto nas famílias e nas comunidades em países inteiros. Aspectos da vida cotidiana que antes eram simples e descomplicados estão suspensos indefinidamente. Mudanças no modo de vida habituais podem fazer com que as pessoas se sintam inseguras e ansiosas<sup>5</sup>.

Além disso a rápida disseminação do novo coronavírus, as incertezas sobre o controle e sua gravidade, a imprevisibilidade acerca do tempo da duração da pandemia e suas consequências, levando à diversas sequelas mentais, mesmo em pessoas anteriormente bem. Esses indivíduos podem apresentar distúrbios agudos do estresse, irritabilidade, insônia, sofrimento emocional, transtornos de humor, sintomas depressivos, medo e pânico, além de ansiedade e estresse por causa de preocupações financeiras, frustração, tédio, solidão, falta de suprimentos e falta de comunicação<sup>6,7</sup>.

Como agravante aos profissionais de saúde, evidências têm mostrado um alto número de óbitos por COVID-19 desses profissionais<sup>8</sup>, ocasionando a piora dos sentimentos de medo, ansiedade e tristeza, sentimentos predominantes nesses profissionais durante a pandemia<sup>9</sup>.

Diante desse contexto o objetivo desse trabalho foi avaliar as modificações no estilo de vida e hábitos alimentares durante o enfrentamento da pandemia COVID-19 de uma comunidade de universidade pública.

**MÉTODO**

Trata-se de um estudo transversal, a coleta de dados foi realizada nos meses de agosto e setembro de 2020, do qual participaram 334 pessoas, maiores de 18 anos, de ambos os sexos, que tivessem vínculo com a universidade, acadêmicos e funcionários, na cidade de Uberaba/MG por meio de questionário digital elaborado pelas autoras.

Este estudo teve sua execução em conformidade com a Resolução nº 510/16, após o consentimento por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido,

# artigo

Moraes, G. V. M., Santos, N. T. O., Rocha, N. P., Gabriel, E. F. S., Silva, Q. C. G., Castro, S. S.  
A pandemia covid-19 e mudanças no estilo de vida de acadêmicos e funcionários de uma universidade pública federal

com aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa CAAE 34444320.2.0000.8667.

Os dados foram submetidos a análise estatística por meio do software Stata® (versão 13.0). Foram realizadas análises descritivas, análises de frequências absolutas e relativas, testes de Qui-quadrado de Pearson e Qui-quadrado de Tendência Linear. A análise bruta foi realizada a partir de modelos de regressão de Poisson com variância robusta, tendo as variáveis comportamentais como variáveis dependentes. Para o ajuste do modelo, foi considerada a variável sexo. A razão de prevalência (RP) com intervalo de confiança de 95% (IC95%) foi utilizada como medida de associação. Para todos os testes realizados, o nível de significância adotado foi de 5%.

## RESULTADOS

Dos participantes, 74,3% eram do sexo feminino e 25,7% do sexo masculino. A idade foi estratificada em faixa etária, sendo que 49,1% tinham entre 18 e 30 anos e 49,4% entre 31 e 60 anos. Quanto ao vínculo com a universidade, 60,2% eram acadêmicos, 37,4% eram funcionários e 2,4% possuíam ambos os vínculos. A maioria não apresentava nenhuma comorbidade (74,3%).

Mais da metade dos participantes (60,5%) passaram a realizar suas atividades em domicílio, enquanto que 32,3% continuaram com as atividades presenciais. Verificou-se também que 47,0% dos entrevistados tiveram sua renda familiar reduzida.

As mudanças de estilo de vida quanto ao tabagismo, a ingestão de álcool e a prática de atividade física são apresentadas na Tabela 2. A grande maioria dos participantes não tinha o hábito de fumar e continuou (91,3%), ingeria e permaneceu ingerindo bebida alcoólica (48,8%) além de praticar e continuar praticando atividade física (28,2%).

Duzentos e doze participantes (63,5%) relataram alteração no hábito alimentar. Sendo que 49,1% tiveram aumento na quantidade de alimentos ingeridos, 12,9% diminuíram a ingestão e 38,0% não observaram alteração. Quanto a frequência de

Tabela 1 – Alterações de estilo de vida quanto ao tabagismo, o uso de bebida alcoólica e prática de atividade física dos acadêmicos e funcionários de uma universidade pública federal. Uberaba/MG, 2020.

Variável	N	(%)
Tabagismo		
Não fumava e permaneceu sem fumar	305	91,3
Fumava e permaneceu fumando	19	5,7
Não fumava e passou a fumar	2	0,6
Fumava e parou de fumar	8	2,4
Uso de bebida alcoólica		
Não ingeria e permaneceu sem ingerir	150	44,9
Ingeria e permaneceu ingerindo	163	48,8
Não ingeria e passou a ingerir	1	0,3
Ingeria e parou de ingerir	20	6
Quantidade de bebida alcoólica ingerida		
Maior quantidade que antes	26	14,46
Mesma quantidade que antes	77	42,77
Menor quantidade que antes	77	42,77
Prática de atividade física		
Não praticava e permaneceu sem praticar	89	26,6
Praticava e continuou praticando	94	28,2
Não praticava e passou a praticar	58	17,4
Praticava e parou de praticar	93	27,8

Fonte: própria

Tabela 2 – Associação entre ansiedade e alterações na qualidade de vida e hábitos alimentares dos acadêmicos e funcionários de uma universidade pública federal. Uberaba/MG, 2020.

Variável	Group that increased anxiety (N/%)	Grupo que não aumentou a ansiedade (N/%)	P
Alteração na qualidade do sono			
Sim	200 (74,9%)	12 (17,8%)	0,001*
Não	67 (25,1%)	55 (82,1%)	
Classificação da qualidade do sono			
Muito boa/Boa	90 (33,7%)	40 (59,7%)	<0,001*
Regular/Ruim/Muito ruim	177 (66,3%)	27 (40,3%)	
Alteração no peso corporal <sup>1</sup>			

tipos de refeições, 82,3% relataram realizar refeições a base de alimentos in natura e minimamente processados e 6,3% informaram que as refeições estavam sendo a base de fast-food e alimentos ultraprocessados. A maior parte dos indivíduos tiveram o consumo de frutas, legumes e verduras (60,2%) e de refrescos e refrigerantes (61,7%) sem alteração, ou seja, aqueles que consumiam continuaram fazendo a ingestão na mesma quantidade e aqueles que não consumiam permaneceram sem consumir.

Metade participantes observaram aumento de peso (50,3%), 16,8% perderam peso, e 32,9% tiveram seu peso corporal mantido. O ganho de peso corporal esteve associado ao aumento da ingestão da quantidade de alimentos (RP: 1,76; IC95%: 1,49-2,07). Associação que permaneceu mesmo após ajuste por sexo (RP: 1,76; IC95%: 1,49-2,07).

Quanto a ansiedade, 267 pessoas (79,9%) referiram perceber aumento da ansiedade durante a pandemia de COVID-19. Houve associação entre o isolamento social e o aumento da ansiedade ( $p=0,027$ ). O aumento da ansiedade esteve associado com a alteração na qualidade do sono, do peso corporal e na quantidade de alimentos ingeridos ( $p \leq 0,05$ ) (Tabela 2).

Na análise bruta dos dados, observou-se que os pacientes com ansiedade apresentaram maiores prevalências para ter alteração na qualidade do sono (RP: 1,71; IC95%: 1,45-2,02), e de classificar o sono como regular, ruim e muito ruim (RP: 3,16; IC95%: 2,01-4,97). A ansiedade também esteve associada ao ganho de peso corporal (RP: 1,18; IC95%: 1,04-1,35), alteração no hábito alimentar (RP: 1,41; IC95%: 1,23-1,63) e aumento da ingestão de alimentos (RP: 1,30; IC95%: 1,17-1,46).

Após a análise de regressão ajustada, observou-se que pacientes com ansiedade apresentaram maiores prevalências para alteração na qualidade do sono, pior classificação da qualidade do sono, ganho de peso corporal, alteração no hábito alimentar e aumento da quantidade de alimento consumido ( $p \leq 0,05$ ) (Figura 1).

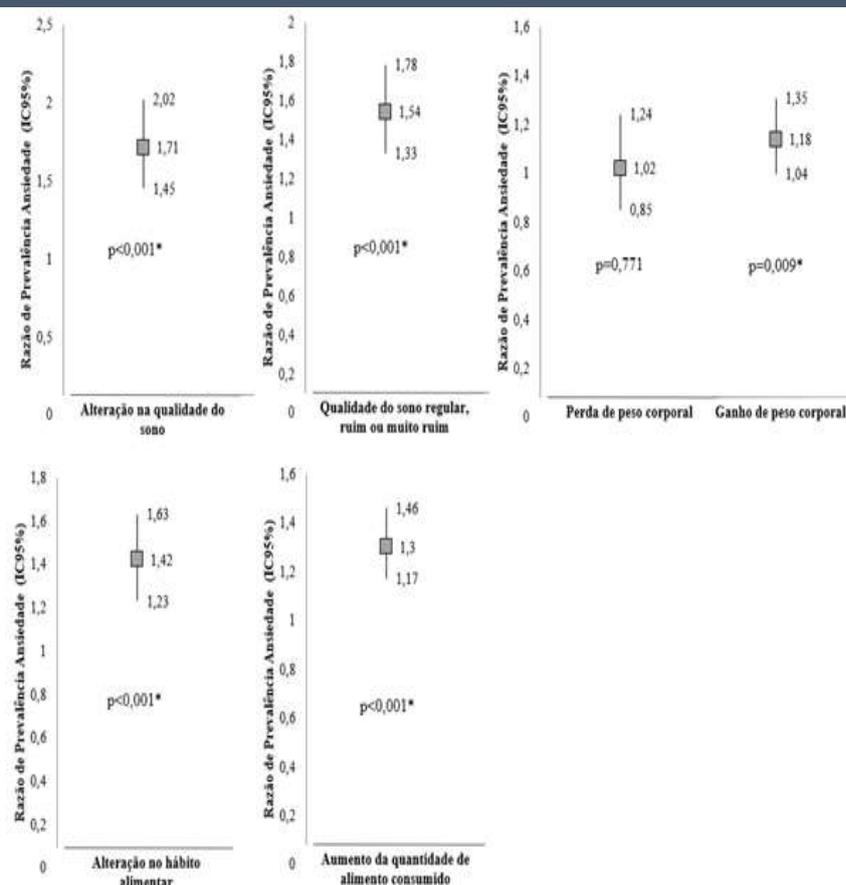
Não houve diferença entre a prevalência de ansiedade e ser profissional da saúde ou

Ganho	145 (54,3%)	23 (34,3%)	0,004*
Perda	42 (15,7%)	14 (20,9%)	
Manutenção	80 (30%)	30 (44,8%)	
Alteração no hábito alimentar			
Sim	190 (71,2%)	22 (32,8%)	0,001*
Não	77 (28,8%)	45 (67,2%)	
Alteração na quantidade de alimentos consumidos <sup>1</sup>			
Maior	149 (55,8%)	15 (22,4%)	<0,001*
Menor	37 (13,8%)	6 (9%)	
Igual	81 (30,3%)	46 (68,7%)	

Fonte: própria

Figura 1. Análise ajustada da associação entre o aumento da ansiedade e alterações na qualidade de vida e hábitos alimentares dos acadêmicos e funcionários de uma universidade pública federal. Uberaba/MG, 2020.

\* $P < 0,05$ . Regressão de Poisson com variância robusta (ajustada). Ajuste por sexo.



## artigo

Moraes, G. V. M., Santos, N. T. O., Rocha, N. P., Gabriel, E. F. S., Silva, Q. C. G., Castro, S. S.  
A pandemia covid-19 e mudanças no estilo de vida de acadêmicos e funcionários de uma universidade pública federal

estudante (RP: 1,05, IC95%: 0,95-1,17) assim como ser docente, da área administrativa ou da assistência direta ao paciente (RP: 0,97, IC95%: 0,83-1,14).

### DISCUSSÃO

A pandemia de COVID-19 trouxe importantes mudanças nas rotinas de trabalho e estudos, no estilo de vida, na saúde mental e situação econômica das pessoas. Um dos impactos de grande relevância e preocupação é em relação aos rendimentos familiares. Nossos resultados mostraram uma redução de renda familiar (47,0%), havendo inclusive relatos de perda total dos rendimentos. Esse impacto parece ocorrer em todo Brasil<sup>10</sup>, visto que alguns estudos têm demonstrado alterações importantes na redução de renda, entre 55% a 63% dos brasileiros, com 7% da população ficando totalmente sem seus rendimentos<sup>11,12</sup>.

Quanto aos hábitos de ingestão de bebida alcoólica e tabagismo, os resultados não apontaram alterações, com exceção pela quantidade de bebida ingerida. Parte dos entrevistados relataram menor ingestão de bebida alcoólica durante esse período. Resultados que diferem de outros estudos que mostram aumento do consumo de bebida alcoólica durante a pandemia de COVID-19 pelos brasileiros<sup>13,14</sup>.

Em relação a prática de atividade física, nossos resultados mostram que a pandemia não teve impacto para mais da metade dos participantes, entretanto, para 28% as práticas de exercícios foram canceladas. Esses dados corroboram com outros estudos que observaram um decréscimo na realização de atividade física suficiente, majorando assim o comportamento sedentário<sup>14,15</sup>. Tais atos podem estar relacionados ao isolamento social decorrente da pandemia que determinou fechamento das academias,

modalidade de trabalho home-office e aulas no formato online<sup>15</sup>.

Nesse estudo a ansiedade relatada esteve positivamente associada a alteração da qualidade do sono. A pandemia de COVID-19 também chamou a atenção para as alterações relacionadas a saúde mental<sup>16</sup>. Houve aumento da ansiedade e do medo, do sofrimento psicológico, além dos distúrbios do sono<sup>16–18</sup>. A literatura reporta que a redução da qualidade do sono pode afetar negativamente a satisfação com a vida, o estado de saúde e os domínios social e emocional. Além disso, a má qualidade do sono pode estar associada ao alto risco de quedas, redução da resposta imunológica e anos de vida vividos com incapacidade<sup>17</sup>.

Em muitas cidades foi estabelecido o lock-down, com fechamento de escolas e universidades<sup>16</sup>. Na região em que este estudo foi realizado, o distanciamento social também foi adotado, grande parte dos participantes, estavam realizando suas atividades remotamente, tanto acadêmicas, quanto laborais<sup>4</sup>. A sociedade precisou conviver com diferentes fatores estressores, incluindo solidão, medo de contrair a doença, tensão econômica e incerteza sobre o futuro<sup>20</sup>.

Alguns estudos reportam que os sintomas de ansiedade podem não só aumentar o apetite, mas também estimular a ingestão de alimentos mais palatáveis, ricos em gordura, sal e carboidratos refinados como forma de reduzir sintomas negativos<sup>20,21</sup>. Nota-se que o ganho de peso esteve associado ao aumento da quantidade de alimentos consumidos<sup>21,22</sup>, com piora na qualidade da alimentação, maior frequência do consumo de alimentos durante o dia e aumento da ingestão de doces, refrigerantes, álcool, massas e itens de padaria. No presente estudo os resultados mostraram dados semelhantes em relação ao aumento de apetite e

maior ingestão da quantidade de alimentos no ganho de peso, associados a ansiedade autorreferida. E se difere quanto a qualidade dos alimentos consumidos, visto que grande parte dos participantes (63%) estavam ingerindo alimentos in natura e minimamente processados, apenas 6,3% referiram consumo frequente de fast-food e alimentos ultraprocessados.

Este estudo apresenta como limitação, a forma da coleta de dados via formulário online, visto que pode não atingir todos os estratos populacionais, considerando que nem todos possuem acesso à internet. Todavia, cabe ressaltar, que no contexto da pandemia a coleta de dados via internet e o processo de amostragem em cadeia é um método eticamente plausível, de baixo custo e seguro para participantes e pesquisadores.

### CONCLUSÕES

Foi possível observar aumento da ansiedade na maioria dos participantes, associada ao isolamento social, alteração no sono e pior classificação de sua qualidade, no ganho de peso corporal, na alteração do hábito alimentar e na quantidade de alimentos ingeridos. Em relação aos hábitos alimentares, verificou-se que o ganho de peso corporal esteve associado ao aumento da ingestão da quantidade de alimentos.

A pandemia trouxe uma nova realidade para a sociedade e está associada ao aumento dos comportamentos de riscos relacionados à saúde. O isolamento social foi importante e necessário para o melhor controle da disseminação do vírus, no entanto, é necessário discutir políticas e ações de saúde que possam minimizar as consequências advindas desse isolamento para a comunidade acadêmica em situação de pandemia em relação ao estilo de vida.

### REFERÊNCIAS

1. Lu H; Stratton CW, Tang YW. Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. *Journal of Medical Virology*, 2020; 92 (4): 401–402.
2. World Health Organization (WHO). Coronavirus (COVID-19) Dashboard. [Internet]. 2021 Jun [acesso 2021 Jun 15]. Disponível em: <https://covid19.who.int/>

## REFERÊNCIAS

3. Resolução nº 13, de 16 de março de 2020. Coronavírus, Covid-19. [Internet] 2020 Mar [acesso 2021, Mai 8]. Disponível em: <http://www.uftm.edu.br/coronavirus>.
4. Zandifar A, Badrfam R. Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry* 2020; 51: 101990.
5. Carvalho SS. Os efeitos da pandemia sobre os rendimentos do trabalho e o impacto do auxílio emergencial: os resultados dos microdados da PNAD Covid-19 de novembro. *Carta Conjunt. (Inst. Pesqui. Econ. Apl.)*, 2021, 50 (Nota da Conjuntura 2).
6. Almeida W da S de, Szwarcwald CL, Malta DC, Barros MB de A, Souza Júnior PRB de, Azevedo LO, et al. Changes in Brazilians' socio-economic and health conditions during the COVID-19 pandemic. *Rev Bras Epidemiol Braz J Epidemiol*. 2021;23:e200105.
7. Fundação Getúlio Vargas. Pesquisa indica que 63,93% tiveram perda de renda mensal por conta da pandemia de COVID-19. [Internet] 2020 [acesso 2021, fev 10]. Disponível em: <https://portal.fgv.br/noticias/pesquisa-indica-6393-tiveram-perda-renda-mensal-conta-pandemia-covid-19>.
8. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado ÍE, Souza Júnior PRB, Romero DE, Lima MG, Damascena GN, Pina MF, Freitas MIF, Werneck AO, Silva DRPD, Azevedo LO, Gracie R. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. *Epidemiol Serv Saude* 2020; 29(4): e2020407.
9. Soccol, KLS, Tisott, ZL. Abuso de bebidas alcoólicas durante a transmissão de "lives" no período de isolamento social. *Enfermagem em Foco*, 2020; 11 (supl.1). 1-3.
10. Silva DRPD, Werneck AO, Malta DC, Souza Júnior PRB, Azevedo LO, Barros MBA, Szwarcwald CL. Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during COVID-19 pandemic: a survey with 39,693 Brazilian adults. *Cad Saude Publica* 2021; 37(3):e00221920.
11. Duong CD. The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personal Individ Differ* 2021; 178:110869.
12. Daly M, Robinson E. Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *J Psychiatr Res*. 2021; 136:603–609.
13. Casagrande M, Favieri F, Tambelli R, Forte G. The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Med*. 2020; 75:12–20.
14. Barros MB de A, Lima MG, Malta DC, Szwarcwald CL, Azevedo RCS de, Romero D, et al. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. *Epidemiol E Serv Saude Rev Sist Unico Saude Bras*. 2020;29(4):e2020427.
15. Landaeta-Díaz L, González-Medina G, Agüero SD. Anxiety, anhedonia and food consumption during the COVID-19 quarantine in Chile. *Appetite* 2021; 164:105259.
16. Renzo LDi, Gualtieri P, Cinelli G, Bigioni G, Soldati L, Attin`a A, Bianco FF, Caparello G, Camodeca V, Carrano E, Ferraro S, Giannatasio S, Leggeri C, Rampello T, Presti LL, Tarsitano MG, De Lorenzo A. Psychological aspects and eating habits during covid-19 home confinement: Results of ehlc-covid-19 Italian online survey. *Nutrients* 2020; 12 (7) 1–14.
17. Verticchio DF dos R, Verticchio N de M. 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. *Res Soc Dev*. 2020;9(9):e460997206.