

Relação da alimentação e a saúde durante o período pandemia do Covid – 19 dos alunos da Escola Terra do Saber, do Município de Palotina – PR

DEBASTIANI, Carlise¹; FERNANDES, Jéssica. Kehrig²; LEAL, Vinícius. Rufino³

Resumo: O presente artigo tem o propósito de observar os hábitos alimentares dos alunos da Escola Terra do Saber neste período de pandemia ocasionada pelo Coronavírus e qual sua relação com o fator emocional e como a escola pode auxiliar as famílias neste momento de reclusão. Para isso, doze questões foram formuladas e enviadas por meio do *Google Forms* para 120 famílias. Verificou-se que, apesar do momento de insegurança e incerteza vivido por todos para o enfrentamento de uma pandemia, o impacto sobre os hábitos alimentares das crianças e adolescentes foi, em sua maioria, positivo. Parte das famílias notaram os filhos mais ansiosos ou com menos tolerância para esperar, um pouco mais irritados e falantes. Outros pais conseguiram se organizar com atividades propostas pela escola durante esse momento de reclusão. Diante dos resultados obtidos, percebe-se que o trabalho oportunizado pela escola, valorizando os aspectos socioemocionais, colaborou para que os danos derivados desse momento de pandemia fossem atenuados, auxiliando, assim, para a obtenção não só de um processo alimentar mais saudável, mas também para o desenvolvimento de um bem-estar físico, mental e social.

Palavras- chave: Pandemia. Alimentação. Inteligência emocional. Vulnerabilidade.

Relation of food and health during the pandemic period of Covid - 19 of the students of Terra do Saber School, Municipality of Palotina – PR

Abstract: This article aims to observe the eating habits of students at Escola Terra do Saber in this pandemic period caused by the Coronavirus and what is its relationship with the emotional factor and how the school can help families in this time of isolation. For this, twelve questions were asked and sent through *Google Forms* for 120 families to answer. It was found that despite the moment of insecurity and uncertainty experienced by all in the face of a pandemic, the impact on the eating habits of children and adolescents was mostly positive. Part of the families noticed the children who were

¹Doutora em Biologia Comparada pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Mestre em Biologia Comparada pela Universidade Estadual de Maringá (UEM) e Graduada em Ciências Biológicas com Ênfase em Biotecnologia pela Unipar e Diretora da Escola Terra do Saber – carlise18@hotmail.com

² Graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Paraná, Mestre em Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Paraná, jessicakehrig@gmail.com

³ Graduado em Psicologia pela UNIPAR; Especialista em Teologia pela PUC/PR; Pós-graduando em Psicanálise pela PUC/PR; Mediador pelo Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania pelo Tribunal de Justiça do Paraná, Psicólogo Clínico Escolar- vrlpsicologia@gmail.com.

more anxious or with less tolerance to wait, a little more irritated and talkative. Other parents managed to organize themselves with activities proposed by the school during this time of isolation. In view of the results obtained, it is clear that the work provided by the school, valuing the socio-emotional aspects, collaborated so that the damage derived from this pandemic moment were mitigated, thus collaborating to obtain not only a healthier eating process, but also collaborating for the development of physical, mental and social well-being.

Keywords: Pandemic. Food. Emotional intelligence. Vulnerability.

INTRODUÇÃO

Mais de 130 mil escolas estão fechadas e cerca de 47 milhões de alunos estão sem aulas presenciais desde o fechamento das instituições para conter a propagação do novo Coronavírus no país, segundo estimativa do coordenador de desenvolvimento humano do Banco Mundial para o Brasil.

A Covid-19 tem provocado a sensação de insegurança da grande parte da população, pois além do medo de contrair a doença, o funcionamento das atividades e da vida diária das pessoas mudou completamente. Muitas podem ser as causas dos problemas ocasionados pela pandemia e o desgaste da saúde mental está entre as maiores causas (FARO *et al.*, 2020).

Durante esse período muitas famílias tiveram que se organizar para poder dar conta das atividades do trabalho e dos filhos e, paralelo a isso, da alimentação de todos. Como o momento é de isolamento e distanciamento social ainda tiveram que lidar com esse momento de reclusão, o que não é tão simples. Em um trabalho durante a quarentena realizado por Brooks *et al.* (2020), estes

identificaram que os efeitos negativos dessa medida incluem sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva. Preocupações com a escassez de suprimentos e as perdas financeiras também acarretam prejuízos ao bem-estar psicológico (Shojaei & Masoumi, in press). Nessa conjuntura, tende ainda a aumentar o estigma social e os comportamentos discriminatórios a alguns grupos específicos, como é o caso dos chineses, população primeiramente afetada pela infecção pelo novo coronavírus (Shimizu, 2020), bem como dos idosos, pois é nessa faixa etária que tem ocorrido o maior número de óbitos em decorrência da COVID-19 (ORNELL *et al.*², 2020 apud SCHIMIDT, 2020).

² ORNELL, F., SCHUCH, J. B., SORDI, A. O., & KESSLER, F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and Covid-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*.

Alguns estudos sobre as possíveis implicações da Covid-19 na saúde mental das pessoas surgiram durante a pandemia do novo coronavírus. Vale destacar o trabalho realizado por Wang *et al.* (2020), na China, os pesquisadores analisaram 1.210 participantes de 194 cidades, no início da pandemia. A conclusão deste estudo revela sintomas moderados a severos de ansiedade, depressão e estresse, em 28,8%, 16,5% e 8,1% dos respondentes, respectivamente. Outros 75% dos analisados disseram ter medo de que seus familiares contraíssem a doença. Também relataram que receber informações precisas sobre a situação local da doença e formas de prevenção e tratamento consistiram em fatores significativamente associados a menores níveis de ansiedade, depressão e estresse (WANG *et al.*, 2020).

Neste sentido a escola têm disponibilizado acesso pedagógico, psicológico e nutricional às famílias dando todo o suporte possível para que os alunos e seus familiares possam passar por esse momento de reclusão de uma maneira leve e tranquila. Para verificar se existe ainda alguma lacuna que precisa ser preenchida de atendimento às famílias, resolveu-se realizar o presente trabalho buscando levantar, por meio de questionário, as possíveis dificuldades e dúvidas existentes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenvolveu-se um questionário a partir da ferramenta *Google Forms* e a escolha deste método se deu pela possibilidade de acesso em qualquer local e horário; agilidade na coleta de dados e análise dos resultados, pois quando respondidas as respostas aparecem imediatamente e facilidade de uso, entre outros benefícios. Desta forma, a pesquisa realizada pode ser classificada como exploratória e descritiva.

O formulário do *Google Forms* foi enviado contendo doze questões de múltipla escolha e foram respondidas pelos pais dos alunos, totalizando 120 respostas. As questões foram desenvolvidas pelos profissionais que atuam no ambiente escolar, nutricionista e psicólogo, com a participação do representante escolar, destacando os assuntos trabalhados previamente com a família dos escolares no início do ano letivo, relacionando-se principalmente com alimentação saudável e equilíbrio emocional no atual cenário vivido. Após finalizado o questionário, um link deste foi enviado via

aplicativo da agenda escolar digital, em nome de cada aluno matriculado, ficando disponível para preenchimento pelo período de 14 dias.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

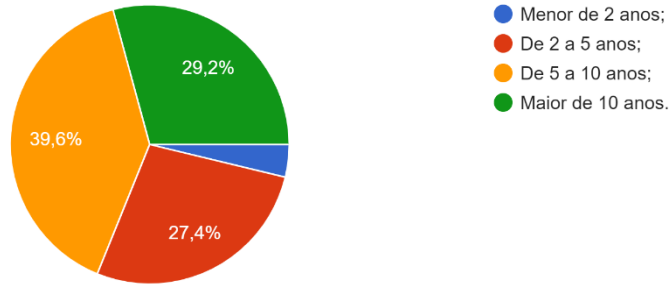


GRÁFICO 01 – Relação da idade dos alunos envolvidos na pesquisa.
FONTE: Os autores (2020).

Das 106 pessoas que responderam o questionário, 39,6% possuem filhos com idade de 5 a 10 anos. 29,2% possuem mais de 10 anos de idade e 27,4% possuem de 2 a 5 anos. Poucos pais que possuem filhos de até 2 anos responderam o questionário, o que pode estar correlacionado com o fato dos alunos nessa faixa etária estarem no início da aquisição dos seus hábitos alimentares, assim como, a dificuldade de entendimento de seus aspectos emocionais com clareza devido a não aquisição da linguagem de forma ampla e sistematizada por parte de seus filhos. Portanto, é necessário compreender que este processo de seleção e ingestão de alimentos será influenciado não só pelas etapas de maturação típicas do desenvolvimento infantil, mas também pelas operações de socialização, a relação dialética entre pais-filhos e conseqüentemente os aspectos afetivos (VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

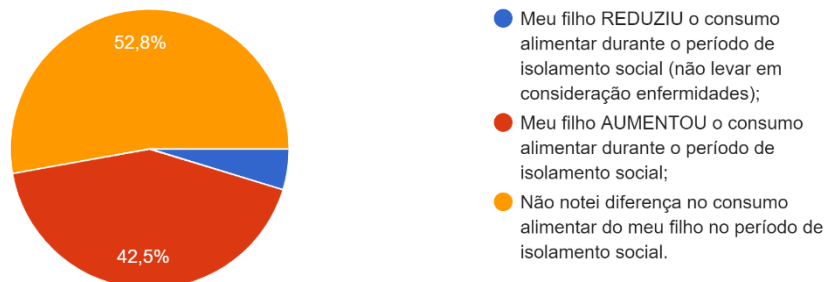


GRÁFICO 02 – Relação do consumo alimentar das crianças durante a pandemia.
FONTE: Os autores (2020).

Comer é um processo não apenas fisiológico, mas também, no mínimo sociocultural e afetivo, no qual nosso corpo faz uma interface com o mundo externo (ALVARENGA *et al.*, 2019). Quando perguntados sobre o consumo alimentar dos filhos, 42,5% dos pais observaram um aumento no consumo de alimentos durante a pandemia e poucos observaram certa redução alimentar neste período de reclusão. As alterações na rotina dos escolares, nova rotina de aprendizagem via meios digitais, incertezas e preocupações vividas durante o período de pandemia, trazem à tona no ambiente familiar e/ou na criança, sentimentos de ansiedade, tristeza pelo distanciamento de amigos e colegas, bem com insegurança, podendo caracterizar um aumento no consumo alimentar, já que as emoções citadas pressupõe sensações como afastamento ou abandono que podem afetar as escolhas alimentares, utilizando seu processo alimentar como forma de acalento ou reconforto frente a angústia, já que a sensação de saciedade vai para além de aspectos biológicos (VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

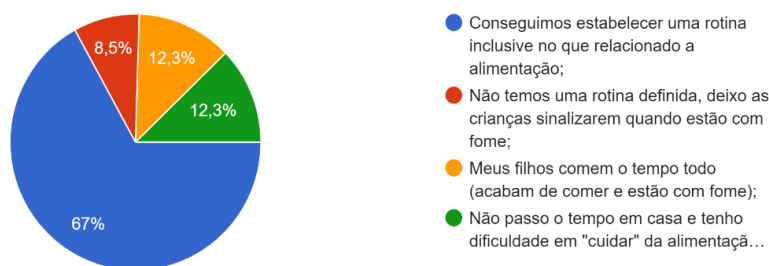


GRÁFICO 03 – Estabelecimento de rotina durante alimentar durante a pandemia.
FONTE: Os autores (2020).

A maior parte das famílias conseguiram estabelecer uma rotina quanto aos horários de alimentação, totalizando 67% dos entrevistados, o que se encaixa com as propostas da educação socioemocional, as quais objetivam o desenvolvimento do autocontrole e capacidade de organização como forma de estabelecer uma rotina saudável e funcional frente a dinâmica de vida. Para 8,5% a família não tem uma rotina pré-definida e se alimentam quando sentem fome. Outros pais, no entanto, não estão em casa durante o dia e dizem sentir dificuldade de cuidar da alimentação dos filhos (12,3%).

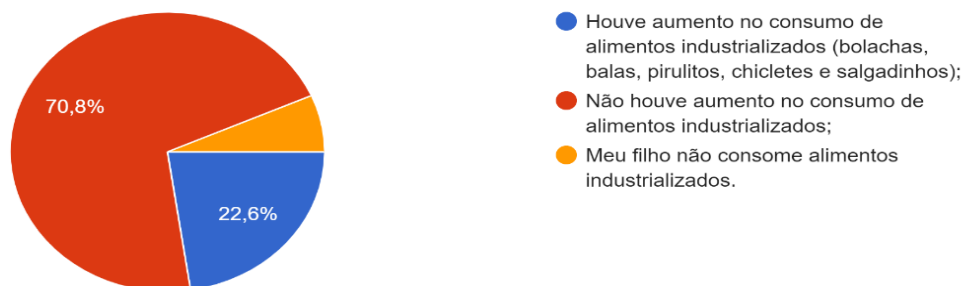


GRÁFICO 04 – Utilização de industrializados durante a pandemia.
FONTE: Os autores (2020).

De acordo com Alvarenga *et al.* (2019), a família exerce influência primária na formação dos hábitos alimentares, por ser responsável pela transmissão de valores, primeiras ofertas e frequência das ofertas alimentares, modos de se relacionar com a comida e práticas da comensalidade. Um dado bastante interessante e otimista é que 70,8% dos entrevistados disseram que durante o período de pandemia não houve aumento no consumo de alimentos industrializados. Acredita-se que a mudança repentina na rotina familiar devido à pandemia, caracterizada por alterações no trabalho dos familiares, oportunizando em alguns casos o trabalho *home office* e o isolamento domiciliar praticado por um período, pode colaborar para um fortalecimento de vínculos familiares, aumento de tempo dedicado a alimentação da família, contribuindo para o consumo de alimentos mais saudáveis.

Poucos entrevistados disseram haver aumento no consumo de alimentos industrializados. Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas - CFN (2020), não existem protocolos técnicos nem evidências científicas que sustentem alegações milagrosas relacionadas à alimentação. Sabe-se, no entanto, que uma dieta equilibrada, com quantidades adequadas de macro e micronutrientes é essencial para a prevenção de doenças e manutenção da saúde, por isso reforça-se a importância de ter uma alimentação variada, em qualidade e quantidade adequada, evitando sempre que possível o consumo de alimentos industrializados.

A disponibilidade dos alimentos industrializados, no ambiente familiar, pode aumentar o desejo pelo consumo, além de ser um alimento de alta palatabilidade, por diversas vezes busca-se, nestes alimentos, o conforto a situações vivenciadas ou emoções sentidas, não levando em consideração os sinais fisiológicos de fome. Portanto, é importante manter opções de alimentos saudáveis ao alcance e na rotina alimentar das crianças.

Afinal, dentro da família se consolidam fortes hábitos alimentares e lembranças alimentares que afetam positiva ou negativamente a escolha e o consumo alimentar (ALVARENGA *et al.*, 2019), sendo a influência parental um determinante da estruturação dos padrões alimentares que as crianças levarão para a adolescência e vida adulta (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019).

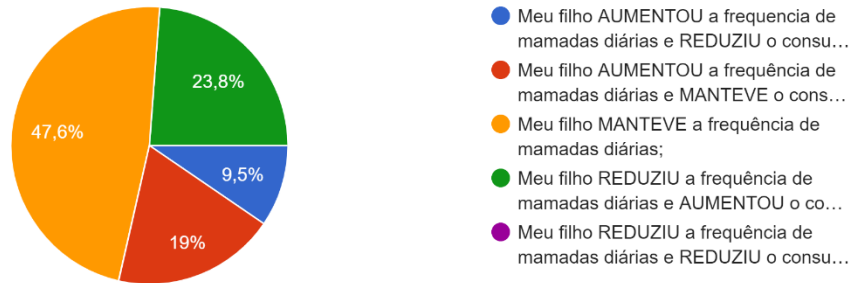


GRÁFICO 05 – Consumo alimentar de leite e mamadeiras durante a pandemia.
FONTE: Os autores (2020).

Dos entrevistados, apenas 20,8% responderam que os filhos utilizam a mamadeira e destes que utilizam mamadeiras 47,6% dizem que a frequência das mamadas não sofreram alterações durante o período de reclusão. Destaca-se que 23,8% dos pais relataram uma diminuição das mamadas diárias e o aumento do consumo de alimentos. Sugere-se que a redução das mamadas e o aumento do consumo, pode estar relacionado com maior tempo dedicado a preparações diversas para a criança, maior variação nos alimentos ofertados e consumidos em família. É importante ressaltar que, nessa primeira etapa da vida, a ampliação do cardápio da criança está atrelada à socialização alimentar, segundo Birck (1998), é fundamental entender o papel ativo dos responsáveis ao ofertarem alimentos variados e saudáveis, em conjunto a um ambiente seguro, agradável e afetivo. O que pode ter sido facilitado nesse período de pandemia.

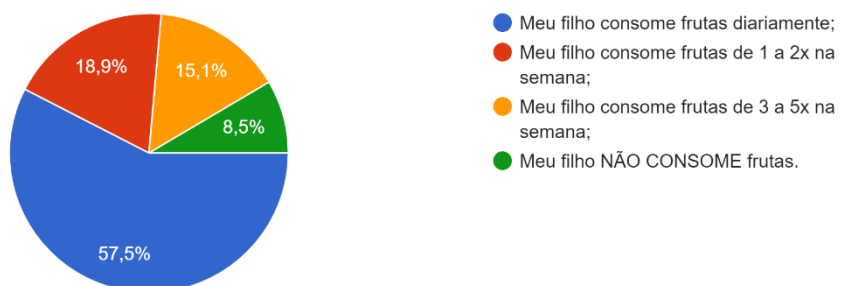


GRÁFICO 06 – Consumo alimentar de frutas durante a pandemia.
FONTE: Os autores (2020).

Sobre a ingestão de frutas, a maior parte dos pais relataram que o filho come fruta diariamente (57,5%) ou algumas vezes na semana (34%) e poucos pais responderam que os filhos não consomem nenhuma fruta. O primeiro dos dez passos para uma alimentação saudável, contido no Guia Alimentar para a População Brasileira (2019), é “Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação”, no qual alimentos como verduras, leguminosas e frutas estão inclusos. As frutas, são alimentos que contém boa quantidade de fibras, vitaminas e minerais e contribuem para uma alimentação saudável e equilibrada, devendo estar incluídas na rotina alimentar dos indivíduos. Segundo Ferreira *et al.* (2007), a baixa palatabilidade de frutas e hortaliças tem sido apontada como uma das causas do baixo consumo entre os adolescentes.

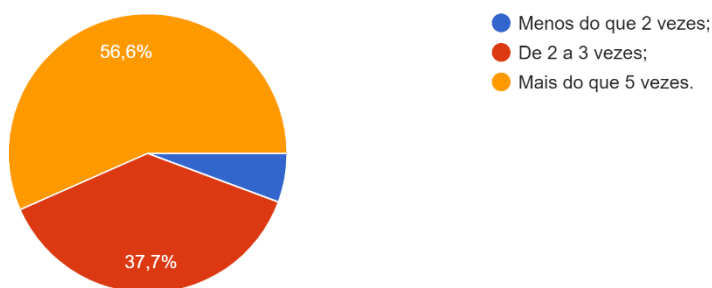


GRÁFICO 07 – Quantas vezes seu (sua) filho (a) faz a ingestão de água por dia.
 FONTE: Os autores (2020).

A maior parte dos entrevistados disse que os filhos bebem água de duas ou mais vezes ao dia. O consumo de água é de extrema importância para a manutenção dos processos fisiológicos vitais. Segundo o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos (2019), os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água, as crianças, no entanto, podem sentir dificuldade para identificar a sede, por isso a oferta constante por parte dos responsáveis é de suma importância. Outra estratégia para estimular o consumo é deixar ao alcance das crianças um copo ou garrafa de água com tampa, lembrando que, em dias quentes, o consumo hídrico tende a ser maior. Quando questionados sobre o funcionamento intestinal das crianças, 97,2% afirmaram não notar alterações dos filhos durante a pandemia.

Segundo o Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos, a exposição solar das crianças é um dos principais estímulos para a produção de vitamina D no organismo. As funções mais conhecidas desta vitamina estão relacionadas ao metabolismo ósseo e função muscular, mas estudos recentes relacionam também sua função imunomoduladoras (MAEDA *et al.*, 2014; MARTINS; OLIVEIRA, 2020). Os entrevistados relataram que 46% não se expõem ao sol diariamente. Acredita-se que o isolamento domiciliar, como algumas famílias residem em apartamento e não possuem pátio ao ar livre, somado às restrições de circulação de pessoas em locais públicos, como praças e parques, possa ter contribuído com a baixa exposição solar diária.

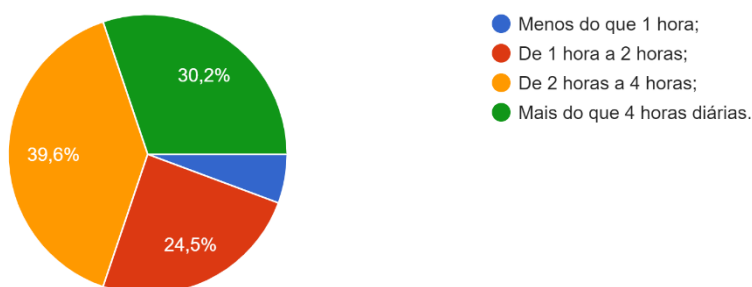


GRÁFICO 08 – Qual o tempo que seu filho passa em frente as telas (vídeo game, celular e televisor).
 FONTE: Os autores (2020).

O tempo de uso de telas, é um fator que também deve ser considerado para baixa exposição solar, afinal, muitas crianças passam o dia em frente a aparelhos eletrônicos e deixam de praticar atividades físicas e brincadeiras que estimulam o movimento e o convívio social com a família. A Sociedade Brasileira de Pediatria, em dezembro de 2019, atualizou suas diretrizes no que diz respeito ao tempo de telas e não recomenda a exposição de crianças menores de 2 anos de idade, mesmo que passivamente sem necessidade.

Tratando-se de crianças maiores de 2 anos e menores de 5 anos, essa recomendação se limita a 60 minutos ao dia com supervisão dos pais ou responsáveis; para crianças entre 6 e 10 anos de idade a recomendação é de no máximo duas horas diárias com supervisão dos pais e responsáveis e a recomendação destinada a adolescentes se limita a três horas diárias.

De um modo geral, a maioria das crianças, objeto desse estudo, ultrapassa o uso de telas em 60 minutos (63,6%) e alguns chegam a utilizar destes meios por mais

de 4 horas diárias (30,2%), ultrapassando qualquer tipo de recomendação preconizada. Sabe-se que o uso das tecnologias traz possibilidades de manter vínculos e realizar atividades, inclusive escolares, no contexto atual, porém é importante reforçar com os responsáveis que o uso indiscriminado destes aparelhos, pode afetar o desenvolvimento cognitivo das crianças, bem como desencadear problemas de saúde.

Diante disso, apresenta-se o que foi postulado por Mendes (2015) sobre esse processo de convivência e o quão nocivo são os responsáveis terceirizarem a presença por via de objetos tecnológicos. O autor enfatiza que “ao se fazer emocionalmente ausente ou manter as crianças compulsivamente ocupadas de modo a neutralizar sua vivacidade e sua contribuição, o ambiente não está cumprindo com os requisitos de ser suficientemente bom”. Além do fato do ambiente virtual não contribuir para que a criança ou adolescente consiga verbalizar sobre suas angústias ou nomear sobre os seus sentimentos.

Ao contar as horas nas quais os meios tecnológicos são utilizadas para jogos eletrônicos, percebe-se uma fragilização no brincar, acarretando um acúmulo de energia que pode ser direcionado para a compulsão alimentar, já que os mecanismos de saciedade, como já apontado anteriormente, não são regulados unicamente por operações fisiológicas, mas também sofrem influência socioafetiva.

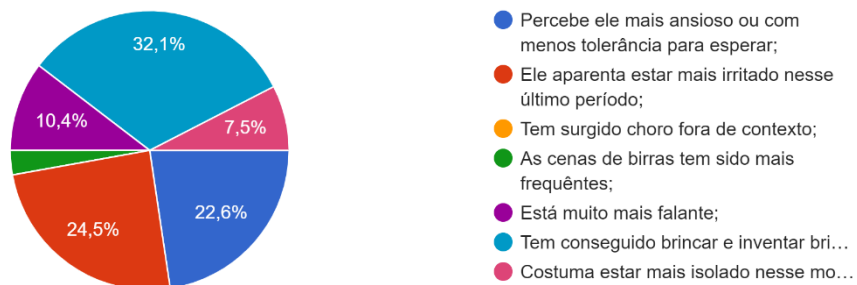


GRÁFICO 09 – Sobre a questão emocional do seu filho.
FONTE: Os autores (2020).

Conforme Gráfico 09, 32,1% dos pais perceberam os filhos mais ansiosos ou com menos tolerância para esperar durante esse momento de reclusão. 24,5% dos pais notaram os filhos mais irritados neste período. 22,6% têm conseguido driblar a quarentena e brincar com os filhos. 10,4% percebem as crianças mais falantes e 7,5% percebem os filhos mais isolados ao invés de interagirem.

Percebe-se que o grupo avaliado não corresponde às previsões propostas pelo estudo realizado por Wang *et al.* (2020), em 194 cidades da China, entre o período de janeiro e fevereiro do 2020, contendo uma amostra de 1.920 participantes. Tal estudo previa um impacto com base na escala denominada *Impact of Event Scale-Revised* de 53,8% de danos psicológicos de moderados a graves. O que pode estar diretamente correlacionado à aplicação do programa de inteligência socioemocional existente no ambiente escolar. Já que este visa justamente não só agir na formação do indivíduo, mas também colaborar para a prevenção e promoção de saúde a partir do espaço de ensino.

Por mais que o período de incerteza derivado da pandemia acabe por desenvolver na população em geral um agravamento de quadros de ansiedade, possibilitem a evolução de quadros depressivos, elevação nos níveis de irritabilidade, perda de apetite ou mesmo a aquisição de hábitos alimentares não saudáveis, evidenciando sentimentos como culpa, tristeza e angústia, além de ocasionar a perda por interesse na realização de atividades, *hobbies* ou brincadeiras. Tais características não podem ser notoriamente identificáveis na amostra apresentada, indicando assim que realizar um trabalho que priorize a saúde mental do indivíduo, este tende a agir com muito mais assertividade em situações que exijam adaptação em meio à crise (CETRON;SIMONE, 2004; WANG *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação teve como propósito explorar qual a possível correlação dos aspectos socioemocionais com os comportamentos e hábitos alimentares e sua relação dialética com a dinâmica familiar nesse momento de pandemia causada pelo COVID-19. A amostragem que possibilitou esse estudo foi oportunizada por meio de questionário aplicado aos pais e responsáveis dos alunos da Escola Terra do Saber de Palotina, no estado do Paraná.

Compreende-se a limitação no presente método investigativo, não sendo possível estabelecer como uma verdade absoluta a correlação entre a formação de competências socioemocionais e a obtenção de hábitos e comportamentos alimentares mais saudáveis. Todavia, é perceptível que ela vem ao encontro de uma grande parte das teorizações acerca de como as operações afetivas estão intrinsecamente ligadas ao alimentar-se.

Enquanto seres humanos inseridos em uma cultura, aprende-se a ter fome, se é instigado a desejar comer e experimentar, programa-se para eventos em que o que une as pessoas é o alimento, por exemplo, jantares de família, “os almoços de domingo” e por que não dizer das festas de aniversário onde a principal referência para a comemoração é o “bolo”. Se são empregados sentidos e afetos nessas experiências, também é preciso considerar que quando existe um desequilíbrio emocional fica-se passível sofrer algumas alterações que podem inclusive comprometer o funcionamento biológico. Os transtornos alimentares classificados pelos manuais de psiquiatria também são um exemplo claro acerca desse tema.

É otimista então olhar os resultados presentes nesse trabalho, pois evidenciam que os alunos, ao serem expostos ao ensino socioemocional em períodos anteriores e, também, com as medidas interventivas emergenciais, realizadas durante o período de isolamento, conseguiram, em sua maior parte, lidar de maneira saudável com seus hábitos alimentares mesmo diante de um período caótico mundialmente. Isso testemunha que, ao se trabalhar em prol da prevenção e promoção de saúde emocional, contribui-se para o não agravamento ou mesmo para evitar o surgimento de doenças, uma vez que a alimentação saudável tem uma parcela considerável na obtenção e manutenção da saúde física e emocional.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. *et al* (org.). **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019. 596 p.

BIRCH, L. L. **Psychological influences on the childhood diet**. Journal Nutrition, ed. 128. 1998, p. 407-410.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Ministério da Saúde, Secretaria de atenção primária à saúde, Departamento de promoção da saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca2019.pdf. Acesso em: 22 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para população brasileira**. Ministério da saúde, secretaria de atenção primária à saúde, Departamento de promoção da saúde. 2 ed. Atualizada [versão eletrônica]. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/miologiaaajustado20192.pdf> Acesso em: 23 jul. 2020.

BROOKS, S. K.; WEBSTER, R. K.; SMITH, L. E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G. J. (2020). **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence**. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

CETRON, M.; SIMONE, P. **Battling 21st-century scourges with a 14th-century toolbox. Emerging infectious diseases**, 10(11), 2053–2054. 2004. Disponível em: https://doi.org/10.3201/eid1011.040797_12 Acesso em: 30 jul. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Nota Oficial. **Orientações à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus**. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/> Acesso em: 22 jul.2020.

FERREIRA, A. *et al.* **Alimentação saudável na adolescência: consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros**. *Adolescência & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 48-52, abr. 2007. Disponível em: http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=110. Acesso em: 22 jul. 2020.

FARO, A; BAHIANO, M.A; NAKANO, T.C; REIS, C; SILVA, B.F.P; VITTI, L. S. **Covid-19 e saúde mental: a emergência do cuidado**. *Estud. psicol. (Campinas)* vol.37 Campinas 2020 Epub June 01, 2020.

MAEDA, S. S. *et al.* **Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da Hipovitaminose D**. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, [S.L.], v. 58, n. 5, p. 411-433, jul. 2014. FapUNIFESP (SciELO).

MARTINS, M. do C. de C. e; OLIVEIRA, A. S.; ZINCO da S. S. **Vitamina D e sistema imune: papel na infecção pelo novo Coronavírus**. *Revista da Faesf*, Floriano, v. 4, n. -19, p. 16-27, jun. 2020. Disponível em: <http://faesfpi.com.br/revista/index.php/faesf/article/view/110>. Acesso em: 23 jul. 2020.

OLIVEIRA, A. M. de; OLIVEIRA, D. S. da S. **Influência parental na formação de hábitos alimentares na primeira infância – revisão da literatura**. *Revista Eletrônica: ESTÁCIO RECIFE*, Recife, v. 5, n. 2, p. 1-12, dez. 2019. Disponível em: <https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/322/141>. Acesso em: 23 jul. 2020.

SHOJAEI, S. F., & MASOUMI, R. (in press). **The importance of mental health training for psychologists in Covid-19 outbreak.** Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies, 2020.

SCHIMIDT, B; CREPALDI, M.A; BOLZE, S. D. A; NEIVA-SILVA, L; DEMENECH, L. M **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** Estud. psicol. (Campinas) vol.37 Campinas 2020 Epub May 18, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA [Internet]. **Manual de orientação: #menos tela #mais saúde.** Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. Rio de Janeiro: SBP. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf _Acesso em: 23 jul.2020

VIANA, V.; SANTOS, P. L.; GUIMARÃES, M. J. **Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura.** Psicologia, Saúde & Doenças, ed. 9(2). 2008, p. 2019-231.

WANG, C., PAN, R., WAN, X., TAN, Y., XU, L., HO, C. S., & HO, R. C. **Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the general population in china.** Int. J. Environ. Res. Public Health, 17(5), p.1–25. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729> Acesso em: 30 jul. 2020