

## **COMO O ESTADO EMOCIONAL DOS UNIVERSITÁRIOS PODE INFLUENCIAR NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UM ESTUDO TRANSVERSAL ANALÍTICO**

**Mariana Gonçalves de Assis<sup>1</sup>, Ana Carla Araújo de Souza<sup>2</sup>, Ana Luísa de  
Sousa Gomes<sup>3</sup>, Raydan Paulo Vieira Azevedo<sup>4</sup>, Augusto César Soares da  
Cunha<sup>5</sup>,**

<sup>1</sup> Graduanda do 2º Período de Psicologia do Centro Universitário UNIFACIG – Manhuaçu (MG),  
Brasil. e-mail: psi.assismariana@gmail.com

<sup>2</sup> Graduanda do 2º Período de Psicologia do Centro Universitário UNIFACIG – Manhuaçu (MG),  
Brasil. e-mail: anaacarlaaraujo24@gmail.com

<sup>3</sup> Graduanda do 2º Período de Psicologia do Centro Universitário UNIFACIG – Manhuaçu (MG),  
Brasil. e-mail: 982391961sousagomes@gmail.com

<sup>4</sup> Graduando do 2º Período de Psicologia do Centro Universitário UNIFACIG – Manhuaçu (MG),  
Brasil. e-mail: raydanpaulo123@gmail.com

<sup>5</sup> Docente de Psicologia no Centro Universitário UNIFACIG – Manhuaçu (MG), Brasil. e-mail:  
cesarsoares\_1807@yahoo.com.br

**Resumo:** O presente estudo tem como objetivo analisar o impacto do isolamento social no estado emocional dos alunos do segundo período de psicologia do UNIFACIG, a fim de identificar a influência que o estresse causado pela pandemia pode afetar o comportamento alimentar dos alunos. As informações utilizadas basearam-se nos conhecimentos já consolidados e em documentos científicos e oficiais até então divulgados nos bancos de dados Google Acadêmico e Scielo. Assim sendo, os achados revelam que no período pandêmico os universitários tiveram uma frequência maior de estresse, tristeza e ansiedade que ocasionou o aumento do consumo alimentar para alimentos gordurosos e açucarados.

**Palavras-chave:** Estado emocional; Comportamento alimentar; Covid-19

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

## **HOW COLLEGE STUDENTS' STATE OF MIND CAN INFLUENCE ON THEIR EATING HABITS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: AN ANALYTICAL TRANSVERSAL STUDY**

**Abstract:** The present study as a goal analyzing the impact of the social distancing in the emotional state of the students in the 2nd semester of Unifacig's Psychology, in order to identify the influence that stress caused by the pandemic can affect the students' eating behavior. The information used are based off the previous knowledge and published scientific and official data in the database of Academic Google and Scielo. Being like that, the findings reveal that the pandemic times the students had a bigger frequency of stress, sadness and anxiety that occurred the growing consume of fattening and sugary foods.

**Keywords:** Eating habits; State of mind; Covid-19

### **INTRODUÇÃO**

Vivencia-se no ano de 2020 um momento único na vida de todos os brasileiros, a pandemia referente ao novo coronavírus, causador da COVID-19. Com a rápida propagação do vírus, a estratégia adotada pela Organização Mundial de Saúde foi o isolamento social, com o objetivo de evitar o contato entre as pessoas, possibilitando frear o avanço da tão temida doença (DA SILVA et al., 2020), visto que, atualmente, não existe vacina para a prevenção ou para o tratamento medicamentoso efetivo.

Diante da necessidade do isolamento, pode-se perceber que houve mudanças nos hábitos, horários e relações sociais de todos os cidadãos, trazendo uma alteração significativa no cotidiano e

especificamente na vida dos estudantes universitários, uma vez que houve a necessidade da substituição das atividades presenciais para utilização da plataforma on-line (MAIA & DIAS, 2020). O que pode-se observar também, nesse contexto da pandemia de COVID-19, é que além da mudança abrupta na rotina, a demasia de informações heterogêneas disponíveis e o veloz avanço da doença, torna-se um campo oportuno para alterações comportamentais fomentadoras de adoecimento psicológico, que podem ocasionar danos significativos na Saúde Mental do indivíduo (LIMA et al., 2020). Assim, importante frisar também que, estudos têm apontado que o medo de ser infectado pelo coronavírus e conseqüentemente pensar na morte que ele pode causar, acaba por perturbar o bem-estar psicológico de muitos (ASMUNDSON & TAYLOR, 2020). Sintomas de estresse, depressão e ansiedade no período da pandemia têm sido apresentados na população (WANG et al., 2020).

É sabido que situações que envolvem estresse habitual estão ligadas a maior exposição ao hormônio cortisol, que possui impactos sobre o Sistema de Recompensa Cerebral (SRC). De acordo com Adam & Epel (2007), o referido hormônio aumenta a sensibilidade do SRC, podendo ocasionar o consumo exagerado de alimentos hiperpalatáveis. Nota-se que do mesmo modo, demais hormônios, como a insulina, dopamina e leptina atuam no nível central, gerando estímulo a vontade de consumir os alimentos de alta palatabilidade, que são aqueles alimentos ricos em açúcar e em gordura, que geram prazer momentâneos e emoções positivas, ampliando o desejo pelo consumo e trazendo associações a recompensa (ZHENG et al., 2009) relacionando a tentativa de utilizar os alimentos como forma de aliviar o estado emocional (WALLIS & HETHERINGTON, 2009).

Desse modo, frente aos inúmeros fatores estressores ocasionados pela pandemia, as alterações comportamentais mais comuns são as mudanças nos hábitos alimentares, visto que o consumo de alimentos menos saudáveis torna-se mais frequente, bem como a redução da prática de atividades físicas, trazendo prejuízos a saúde da população (RODRIGUES & BARROS, 2020), dando ênfase na mudança repentina que ocasionou na vida dos estudantes universitários.

Nesse sentido, tornou-se notório perceber que, os estudantes universitários passam por um momento de transição muito importante em suas vidas, o que traz muitos desequilíbrios emocionais, visto que a vivência na universidade pode tornar-se uma experiência estressante, em virtude do fato de que grandes mudanças acontecem, podendo trazer junto com essa vivência sintomas de estresse e depressão, o que leva a interferência direta no comportamento alimentar (EL ANSARI et al., 2011; EL ANSARI et al., 2013).

Diante do exposto, pretende-se, através deste estudo, avaliar o impacto do isolamento social no estado emocional dos alunos do segundo período de psicologia do UNIFACIG, a fim de identificar a influência que o estresse causado pela pandemia pode causar no comportamento alimentar.

A estrutura do artigo está segmentada em várias partes, mas há basicamente quatro grandes blocos de questões a partir do qual ele foi pensado. A primeira seção procura apresentar o cenário em que o país e o mundo estão passando por conta do coronavírus. Na segunda seção houve o levantamento e coleta de dados através de um questionário. A terceira seção é dedicada a análise e discussão dos efeitos da pandemia no comportamento alimentar, e a última seção, as conclusões.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho é um estudo analítico transversal. Estudos desta natureza descrevem uma situação ou fenômeno em um momento não definido, apenas representado pela presença de uma doença ou transtorno (HOCHMAN et al., 2005). Sendo assim, esta pesquisa observacional foi realizada através de uma coleta de dados realizada entre os meses de setembro e outubro de 2020, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UNIFACIG.

Foram incluídos no estudo os alunos do segundo período do curso de psicologia do UNIFACIG, de ambos os gêneros, com idade superior a 18 anos, sendo o critério de exclusão participantes menores de idade.

Registra-se que a amostra foi selecionada por conveniência, visto que diante do período de pandemia, torna-se mais viável a participação de voluntários com mais fácil acesso. Cabe salientar que o protocolo do estudo cumpriu com todas as diretrizes éticas preconizadas pela Conselho Nacional de Saúde.

Para a coleta de dados do presente estudo, foi elaborado um questionário realizado através da plataforma Google Forms, contendo a apresentação do objetivo da pesquisa, logo em seguida o Termo

de Consentimento Livre e Esclarecido (TLE), bem como as perguntas relacionadas às informações sociodemográficas, fatores estressores e mudanças nos hábitos alimentares durante a pandemia da COVID-19.

O questionário<sup>1</sup> é composto por 11 perguntas, com média de tempo de resposta entre 10 e 15 minutos.

Para medir os fatores estressores, foram elaboradas perguntas, das quais, os participantes precisaram indicar a frequência que se sentiram com sintomas estressores ao longo do isolamento social advindo da COVID-19. Após, as perguntas finais do questionário dizem respeito aos hábitos alimentares dos universitários antes e durante a pandemia.

A coleta de dados deste estudo foi baseada nos métodos e instrumentos utilizados pelos trabalhos Maia & Dias (2020) e Barros (2020), nos quais também são caracterizados como estudos analítico transversal. Foram coletadas variáveis tanto nominais como ordinais, através de um questionário, referentes a idade, estado civil, presentes nas perguntas duas primeiras perguntas, bem como sintomas de estresse e consumo alimentar, que estão exibidas nas perguntas de número três até a de número onze.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população do estudo foi composta por 50 alunos do segundo período de psicologia do UNIFACIG, sendo 42 alunos (84%) solteiros, 5 alunos (10%) casados, 2 alunos (4%) divorciados e 1 aluno (2%) união estável.

Observou-se através da população estudada, conforme demonstra a Tabela 1, que a maioria dos universitários sentem ansiedade, raiva ou tristeza quando buscam informações a respeito da COVID-19 nas mídias tradicionais.

Mídias Sociais	Quantidade de Pessoas
Youtube	1
Twitter	7
Canais Oficiais do Governo	9
WhatsApp	11
Facebook	15
Portais e Sites de Notícias	15
Instagram	16
Mídias Tradicionais (TV, rádio, jornais...)	30
Outras	1

**Tabela 1:** Fonte(s) de informação que mais gera(m) sentimentos negativos (como ansiedade, tristeza e raiva).

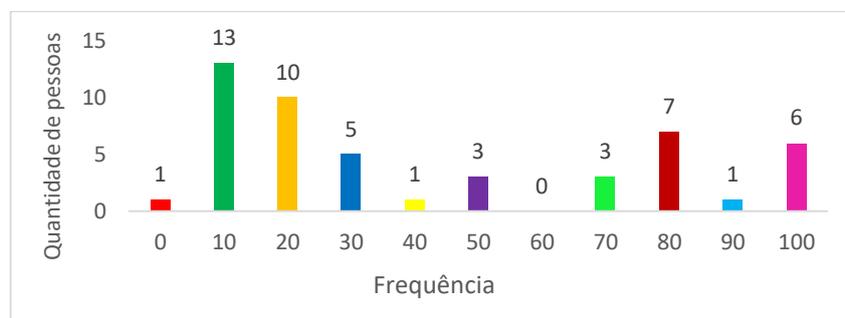
No contexto das informações, a Organização Mundial de Saúde (2020) recomenda a busca por informações de fontes fidedignas e atualizadas, evitando assim as *fake News*. Porém, traz orientações que essa busca seja realizada uma ou duas vezes por dia, a fim de evitar o “bombardeio desnecessário” de informações. De acordo com a organização, esse controle de informações ajuda a minimizar o medo e a controlar a ansiedade.

Ressalta-se que dentre os principais fatores de estresse identificados no período de pandemia, sobressaem o efeito da duração do período de quarentena, os receios em relação ao vírus ou à infecção, a frustração, a diminuição de rendimentos, a informação inadequada e o estigma (MAIA, 2020).

Dessa forma, ao longo do estudo realizado, tornou-se possível observar como a mudança nos hábitos cotidianos tem interferido na carga de estresse dos universitários, e para que pudesse detectar o quanto alguns fatores têm se tornado estressores, foi perguntado em uma escala 0 a 100 sobre as questões relacionadas ao estado emocional e quanto ao distanciamento social.

<sup>1</sup> <https://forms.gle/gFQMnW5b9FZdvxqb9>

Visto isso, notou-se através das perguntas realizadas no questionário que no que tange ao aspecto emocional, o nível estressor dos estudantes variou bastante, confirmando que o nível de estresse referente a questões emocionais tem apresentado estar presente de forma considerável em meio aos universitários, demonstrando assim os efeitos da quarentena conforme mostra o Gráfico 1.

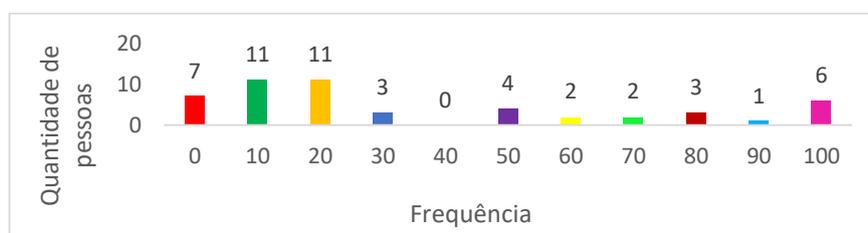


**Gráfico 1:** Frequência de estresse ocasionada pela pandemia da COVID-19 em relação às questões emocionais.

No âmbito da prevenção em saúde, de acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças – uma agência nacional de saúde pública dos Estados Unidos (2020), algumas medidas são tomadas para proteger a comunidade da exposição ao risco de doenças contagiosas. O distanciamento social ou distanciamento físico implica na manutenção de uma distância espacial entre o indivíduo e outras pessoas, tanto dentro quando fora de casa.

Assim, é sabido que o distanciamento social é necessário em meio à pandemia, sendo uma forma de prevenção e proteção para todos. Acontece que, no decorrer do estudo realizado foi possível notar que os efeitos ocasionados pelo distanciamento social, trouxeram fatores estressores aos estudantes, mas ainda com menos intensidade do que em relação a saúde e em relação aos aspectos emocionais.

Dessa forma, o Gráfico 2 demonstra que 7 universitários não possuem preocupação alguma em relação ao tema tratado e 6 alunos possuem a totalidade de estresse.



**Gráfico 2:** Frequência de estresse ocasionada pela pandemia da COVID-19 em relação às questões do distanciamento social.

Além do medo de contrair a doença, a COVID-19 tem provocado sensação de insegurança em todos os aspectos da vida, da perspectiva coletiva à individual, do funcionamento diário da sociedade às modificações nas relações interpessoais (LIMA, 2020).

Dessa forma é possível observar através dessa pesquisa como os aspectos da pandemia tem influenciado diretamente em questões emocionais, visto isso, a Tabela 2 apresenta perspectivas em que os estudantes sentiram-se deprimidos ou sem perspectivas no período relacionado a pandemia

Frequência	Quantidade de Pessoas
Nunca	3
Raramente	9
Às vezes	15
Frequentemente	13

Sempre	10
--------	----

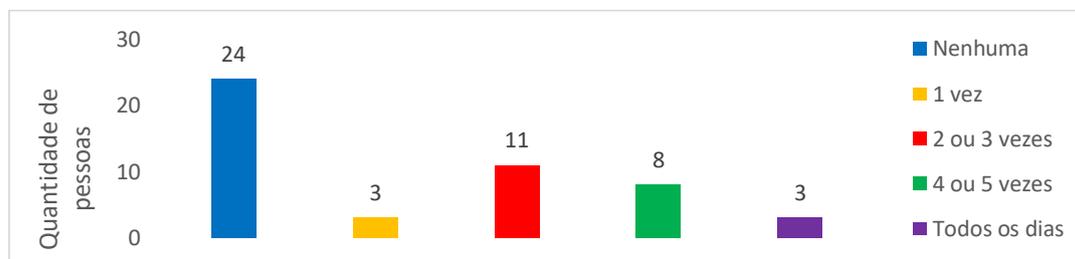
**Tabela 2:** Frequência que os universitários sentiram-se tristes, deprimidos e sem perspectiva durante a pandemia.

Sendo assim, torna-se notório observar como a pandemia tem afetado os estudantes, visto que dentre os entrevistados, 15 universitários marcaram a opção de sentirem deprimidos e sem perspectiva às vezes, 13 universitários responderam que frequentemente se sentem dessa forma e 10 universitários responderam que ao longo da pandemia sempre se sentem deprimidos e sem perspectiva.

Dessa forma, mais uma vez ao longo da pesquisa, podemos perceber que a pandemia tem tido efeito sobre o estado emocional dos universitários, demonstrando altos índices de depressão, ansiedade e estresse.

Como foi relatado ao longo do estudo realizado, os alunos tiveram suas atividades suspensas devido a pandemia e ao longo da pesquisa, notou-se que mais da metade desses alunos (52%) não estão realizando atividade física durante o período de isolamento, mantendo a vida sedentária.

Através do Gráfico 3, nota-se que somente 22 alunos estão realizando atividade física com frequência superior a 2 dias na semana, sendo que 11 alunos realizam de 2 a 3 vezes, 8 alunos realizam 4 ou 5 vezes na semana e apenas 3 realizam todos os dias.



**Gráfico 3:** Frequência da realização de atividade física durante o período pandêmico.

Pitanga (2020) relata que o Colégio Americano de Medicina do Esporte divulgou um guia em que sugere a atividade física de intensidade moderada, de extrema importância nesse período em função do COVID-19 e uma observação importante é que de acordo com as recomendações da OMS (Organização Mundial da Saúde) para indivíduos saudáveis e assintomáticos são de no mínimo 150 minutos de atividade física por semana para adultos

Sendo assim, cumpre registrar que diante das recomendações de isolamento social atualmente impostas em vários países, incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa por parte da população como uma medida preventiva para a saúde é fundamental durante esse período de enfrentamento contra a disseminação do vírus. Em um período de reclusão domiciliar a população tende a adotar uma rotina sedentária, o que favoreceria a um aumento no ganho de peso corporal e surgimento de comorbidades associadas a maior risco cardiovascular, como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância à glicose, bem como transtornos psicossociais como ansiedade e depressão (FERREIRA, 2020).

Mister entender que as tabelas 3 e 4 trazem uma comparação de dois momentos distintos, isto é, um período normal (antes da pandemia) e o período pandêmico (durante a pandemia), no que diz respeito à utilização dos do serviço de entrega de alimentos (*delivery*).

Sendo assim, torna-se notório observar que antes da pandemia, o serviço era utilizado, em sua maioria (27 universitários), 1 vez na semana, com somente 5 alunos utilizando de 2 ou 3 vezes na semana e uma minoria (3 alunos) realizando pedidos de 4 a 5 vezes na semana.

Quando se depara com o período pandêmico, é notório perceber que houve uma queda na utilização dos serviços de entrega alimentícia 1 vez na semana e um aumento significativo na quantidade de vezes que passaram a fazer uso dos serviços de entrega.

Os resultados confirmam um aumento do consumo alimentar entre os estudantes universitários no período pandêmico comparativamente a períodos normais.

Frequência	Quantidade de Pessoas
Nunca	15
1 vez na semana	27
2 ou 3 vezes na semana	5
4 ou 5 vezes na semana	3

**Tabela 3:** Frequência da utilização dos serviços de delivery antes da pandemia.

Frequência	Quantidade de Pessoas
Nunca	12
1 vez na semana	19
2 ou 3 vezes na semana	15
4 ou 5 vezes na semana	4

**Tabela 4:** Frequência da utilização dos serviços de delivery no período pandêmico.

Como foi relatado acima, os universitários passaram a utilizar com mais frequência os serviços de delivery, e através da presente pesquisa foi possível observar que cerca de 35 universitários mudaram seus hábitos alimentares durante o período de isolamento social, o que corresponde 70% e somente 15 universitários (30%) permaneceram sem nenhuma alteração em seus hábitos alimentares.

Então é possível notar através da Tabela 5 que os universitários passaram a comer mais do que o normal durante o período da pandemia, e a Tabela 6 vem para complementar esses dados, visto que os alimentos que estão sendo ingeridos com mais frequência são açucarados e gordurosos.

Frequência	Quantidade de Pessoas
Nunca	5
Raramente	4
Às vezes	13
Frequentemente	14
Sempre	14

**Tabela 5:** Frequência que os universitários se sentiram incomodados por comerem mais que o normal durante a pandemia.

Dias	Quantidade de Pessoas
0	3
1	7
3	20
5	10
7	10

**Tabela 6:** Frequência do consumo de alimentos gordurosos e açucarados.

Nesse sentido, um estudo com 57 universitários 87,7% do sexo feminino e 12,3% do sexo masculino, constata que os participantes expostos ao sentimento negativo, tomando como exemplo a tristeza, evidenciou uma predileção pelas bolachas de chocolate, confirmando a hipótese apontada que previa a opção por alimentos calóricos (SOUSA, 2012).

Importante destacar, que de acordo com Smith & Menandro (2016) um estudo Smith realizado no Espírito Santo-SC, analisou os fatores que influenciavam o consumo de chocolate (doces), realizado com 218 mulheres, mostrou que o consumo de chocolate é influenciado em situações estressantes, onde 68,8% responderam aumentar o consumo por chocolates na época da menstruação, 62,8% quando enfrentavam problemas no trabalho e 60,0% quando tem dificuldades nos relacionamentos.

Assim sendo, os achados revelam a dimensão do impacto da pandemia e do isolamento social sobre aspectos da saúde mental e do comportamento alimentar, sendo que os resultados ressaltam que no período pandêmico os universitários do segundo período do UNIFACIG tiveram uma frequência

maior de estresse, tristeza, ansiedade que ocasionou o aumento do consumo alimentar para alimentos gordurosos e açucarados.

Conquanto este estudo demonstre como o confinamento pode afetar os padrões alimentares, existem algumas limitações a sublinhar. A primeira, e talvez a mais importante, prende-se com o fato de ser uma amostra de conveniência. E a segunda, o fato de não ter utilizado dados antropométricos no questionário.

Então, embora o isolamento profilático seja altamente necessário e crucial para o controle da pandemia, o seu prolongamento tem efeitos negativos na saúde nutricional, física e mental dos estudantes. Vários estudos referem que, por exemplo, durante as férias de verão, os estudantes são fisicamente menos ativos e tem comportamentos alimentares menos saudáveis (NOUH, 2020).

## CONCLUSÃO

Conforme o presente estudo, uma porcentagem expressiva dos universitários alterou negativamente os hábitos alimentares durante o período de contenção social, expressa pelo aumento do nível de estresse, pela diminuição da prática de atividade física, por mais apetite e por conseguinte, pelo aumento da ingestão de alimentos hiperpalatáveis.

Levando em consideração que o excesso de peso é um fator de risco para a COVID-19, uma estratégia para diminuir os efeitos prejudiciais do confinamento nos hábitos alimentares, na prática de atividade física e na saúde mental, devem ser consideradas. Para tal, é essencial combinar uma alimentação completa, equilibrada, variando com prática regular de atividade física, adotando, assim, um estilo de vida saudável e promotor de um melhor estado de saúde físico e mental.

Assim, os resultados aqui apresentados levam-nos a crer que em períodos de confinamento os universitários se sentem mais estressados acarretando a mudança de rotina e um aumento do estresse, que causa, na maioria dos indivíduos, um aumento da procura de alimentos que são ricos em sal, gorduras e açúcares, bem como a diminuição da prática de atividade física.

Neste sentido, somos levados a acreditar que uma política concertada de saúde pública que vise a promoção de hábitos saudáveis de vida, que passem não só, por escolhas alimentares mais saudáveis, como pelo incremento da prática de atividade física, ainda que reduzida à disponibilidade de espaço e material do domicílio, poderia ser muito útil quer na gestão do peso corporal, como na gestão de stress.

Desta forma, propõe-se a realização de outros estudos semelhantes, que aprofundem estas questões e facilitem o planejamento e implementação dessas políticas

## REFERÊNCIAS

ADAM, Tanja C.; EPEL, Elissa S. **Stress, eating and the reward system**. *Physiology & behavior*, v. 91, n. 4, p. 449-458, 2007.

ASMUNDSON, Gordon JG; TAYLOR, Steven. **Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak**. *Journal of anxiety disorders*, v. 70, p. 102196, 2020.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19**. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, p. e2020427, 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION *et al.* **Social distancing, quarantine, and isolation**. 2020.

DA SILVA VASCONCELOS, Cristina Silvana *et al.* **O Novo Coronavírus e os Impactos Psicológicos da Quarentena**. *Desafios-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins*, v. 7, n. Especial-3, p. 75-80, 2020.

EL ANSARI, Walid *et al.* **Does the association between depressive symptomatology and physical activity depend on body image perception?** A survey of students from seven universities in the UK. *International journal of environmental research and public health*, v. 8, n. 2, p. 281-299, 2011.

EL ANSARI, Walid et al. **Physical and psychological well-being of university students: Survey of eleven faculties in Egypt**. International journal of preventive medicine, v. 4, n. 3, p. 293, 2013.

FERREIRA, Maycon Júnior et al. **Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.4, n. 114, Abril. 2020.

HOCHMAN, Bernardo *et al.* **Desenhos de pesquisa. Acta Cirúrgica Brasileira**, v. 20, p. 2-9, 2005.  
LIMA, Carlos Kennedy Tavares et al. **The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease)**. Psychiatry research, p. 112915, 2020.

MACHT M. **How emotions affect eating: a five-away model**. Appetite. 2008; 50(1): p. 1-11

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, 2020.

NOUH, Faiza; ELFAGI, Salima; OMAR, Mariam. Corona virus: the Paradox between Food Insecurity and Weight Gain. **EAS Journal of Nutrition and Food Sciences**, v. 2, n. 2, p. 39-43, 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividades física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. Disponível em: Arq. Bras. Cardiol., ahead of print May 11,2020

RODRIGUES, Carina; BARROS, Henrique. Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença—Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19). **Secretaria da Saúde do Estado do Ceará-SESA/CE. Coronavírus (COVID-19)-Cuidados em Saúde Mental**, 2020.

SMITH, M.B.N.C., Menandro, PRM. **Aspectos contextuais e pessoais influenciadores do consumo de chocolate**. Rev. Psicologia em Pesquisa. 2016; 9(1): 20-30. DOI: 10.5327/Z1982-124720150001000.

SOUSA, N.F.P.D. **O impacto da exposição ao afeto negativo no comportamento alimentar: quantidade ingerida e escolha alimentar**. Tese de Doutorado; 2012.

WALLIS, Deborah J.; HETHERINGTON, Marion M. **Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress**. Appetite, v. 52, n. 2, p. 355-362, 2009.

WANG, Cuiyan et al. **Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China**. International journal of environmental research and public health, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19**. Outbreak. 2020.

ZHENG, Huiyuan et al. **Appetite control and energy balance regulation in the modern world: reward-driven brain overrides repletion signals**. International journal of obesity, v. 33, n. 2, p. S8-S13, 2009.