

## ALIMENTAÇÃO

Como se sabe, a COVID-19 pode ter um impacto muito mais nocivo em organismos com baixa imunidade. Não se alimentar de forma saudável é uma ação que contribui para reduzir a imunidade, deixando o corpo mais suscetível a contaminações. Observamos em nossa pesquisa um aumento especialmente no consumo de doces entre os respondentes, em que 57,59% afirmaram que aumentaram o consumo, 29,24% mantiveram e 10,01% diminuiram.

Além deste dado, destacamos que:

- No consumo de frutas, 22,81% dos estudantes relataram ter aumentado durante a quarentena; 51,52% mantiveram o mesmo consumo e 22,51% diminuiram.
- Consumo de carne: 21,56% dizem que aumentou, 61,47% mantiveram e 10,9% diminuiram.
- No consumo de verduras e saladas: 23,53% aumentou, 55,39% mantiveram e 18,64% diminuiram.

E sobre a água? Como será o consumo dos alunos? 35,62% relatam aumento, 42,58% mantiveram e 21,8% diminuiram.

- Agora sobre ingestão de salgadinhos e frituras: 32,16% relatam o aumento, 33,35% mantiveram e 25,61% diminuiram.

- Refrigerantes: 31,57% aumentou, 28,05% mantiveram e 14,71% diminuiram.

Petiscos, refeições prontas e pratos congelados representam praticidade dentro de um dia-a-dia cada vez mais atribulado dentro de casa, entre as reuniões do home office e as aulas online. O aspecto emocional também tem grande influência, pois as pessoas muitas vezes costumam buscar conforto em alimentos doces ou gordurosos para combater o estresse e a ansiedade.