




Influência do estresse no comportamento alimentar de nutrizes durante a pandemia de COVID-19

Influence of stress on the eating behavior of lactating women during the COVID-19 pandemic

Laudicéia Ferreira Fróis^{1*} , João Paulo Lima de Oliveira¹ ,
Luani Gabriele Santos Silva¹ , Maria Luiza Prado Sant'Anna¹ ,
Lahis Cristina Moraes de Moura¹ , Lillian Gonçalves Teixeira¹ 


RESUMO

Objetivo: O estudo teve como objetivo avaliar a correlação entre estresse percebido e comportamento alimentar de lactantes durante a pandemia da COVID-19 no Brasil. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, realizado entre outubro e novembro de 2020. Os dados sociodemográficos e antropométricos foram coletados por meio de questionário online, aplicado pela técnica de amostragem bola de neve. O estresse foi mensurado pela *Perceived Stress Scale* (PSS-10) e o comportamento alimentar pelo *Three-Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-R21). As análises foram realizadas no software SPSS, incluindo estatística descritiva e teste de correlação de Spearman. **Resultados:** Participaram 195 lactantes, com idade entre 18 e 44 anos. Os resultados indicaram correlação positiva entre o estresse percebido e os domínios descontrole alimentar e alimentação emocional, e correlação negativa entre estresse e restrição cognitiva. **Conclusão:** Conclui-se que o estresse esteve associado a padrões alimentares desfavoráveis em lactantes durante o período de isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19, destacando a importância de estratégias de suporte psicológico e nutricional voltadas a esse grupo populacional.

Palavras-chave: Lactação; Padrões alimentares; Estresse psicológico; Amamentação

ABSTRACT

Objective: This study aimed to evaluate the correlation between perceived stress and eating behavior among lactating women during the COVID-19 pandemic in Brazil. **Methods:** A cross-sectional, quantitative study was conducted between October and November 2020. Sociodemographic and anthropometric data were collected through an online questionnaire

¹ Universidade Federal de Lavras , Lavras, MG, Brasil

***Autor correspondente:**

Laudicéia Ferreira Fróis
Mestrado em Nutrição e Saúde
laudiceiafrois@gmail.com

Endereço para correspondência:

Rua Paraguai, 475, Bairro Jardim América
CEP: 37270-000

Como citar esse artigo:

Fróis LF, Oliveira JPL, Silva LGS, Sant'Anna MLP, Moura LCM, Teixeira LG. Influência do estresse no comportamento alimentar de nutrizes durante a pandemia de COVID-19. Revista Saúde (Sta. Maria). [Internet] 2025; 51, e85711. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/85711>. DOI: <https://doi.org/10.5902/2236583485711>. Acesso em XX/XX/XXXX

distributed using the snowball sampling technique. Perceived stress was measured with the Perceived Stress Scale (PSS-10), and eating behavior was assessed using the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21). Data analyses were performed in SPSS, including descriptive statistics and Spearman's correlation test. **Results:** A total of 195 lactating women aged 18 to 44 years participated. Results indicated a positive correlation between perceived stress and the domains of uncontrolled eating and emotional eating, and a negative correlation with cognitive restraint. **Conclusion:** In conclusion, stress was associated with unfavorable eating behaviors among lactating women during the social isolation period of the COVID-19 pandemic, underscoring the need for psychological and nutritional support strategies for this population.

Keywords: Lactation; Eating patterns; Psychological stress; Breast-feeding

INTRODUÇÃO

O nascimento de um filho significa a passagem para uma nova fase da vida da mulher, com diversas mudanças cognitivas, emocionais e psicossociais. Nesse sentido, o período pós parto é caracterizado por maior vulnerabilidade emocional da mulher.¹ Nessa fase, a mulher enfrenta diversos desafios, destacando-se como principal a necessidade de reestruturar o cotidiano, mediante a chegada do bebê.² Além disso, o cansaço físico, emocional, estresse, são fatores que incidem diretamente sobre os seus hábitos e comportamento alimentar.³ Ressalta-se também que as principais dificuldades relatadas pelas mulheres no puerpério são relacionadas a dores nas mamas, e desconfortos sistêmicos (urológicos, circulatórios, musculoesquelético), além das crenças sociais perpetuadas pela sociedade sem fundamento, insegurança materna, abstinência de sono, aumento da fadiga e estresse devido as alterações da rotina diária.⁴

Atualmente, têm se observado um aumento do estresse na população, característica essa que exacerbou após os impactos negativos vivenciados no período de pandemia da COVID-19. Tal fato, tem implicação direta na saúde do binômio mãe-filho, uma vez que, modificou a saúde física e mental de ambos.⁵ Essas condições estressantes podem ser atribuídas ao isolamento social, ao medo, a incerteza, o distanciamento e bloqueio social, vivenciados no referido período.⁶

Em relação aos padrões alimentares, a falta de uma rotina alimentar implicou em mudanças negativas à alimentação, tendo em vista que, o isolamento criou uma barreira ao suporte social, fazendo com que outras estratégias de regulação emocional fossem utilizadas, como a restrição alimentar e a utilização de medicamentos com efeitos purgativos.⁷ Ademais, as diversas situações estressantes decorrentes da pandemia fizeram com que mudanças alimentares negativas ficassem mais comuns, aumentando assim, o consumo de alimentos de alto valor energético e baixo valor nutricional.⁶

Vale destacar que as medidas restritivas provenientes da pandemia, como a quarentena, o isolamento e a contenção social⁸ juntamente com as mudanças alimentares, são



consideradas estressores adicionais para as mulheres no período pós-parto.⁹ Diante do exposto, e considerando que uma boa nutrição é essencial para a manutenção e promoção da saúde, sobretudo no contexto de uma pandemia, torna-se necessário investigar os efeitos do isolamento social sobre os comportamentos alimentares, uma vez que ainda há poucas evidências disponíveis na literatura.¹⁰

Por conseguinte, pensando nas dificuldades enfrentadas pela mulher no pós parto, assim como, a necessidade de estudos que demonstrem como o estresse causado pela pandemia impactou a alimentação e saúde das lactantes, o presente estudo teve por objetivo avaliar a correlação entre o estresse e as variáveis do comportamento alimentar de lactantes no período de pandemia da COVID-19.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, oriundo de um projeto mais amplo intitulado “Avaliação de hábitos de vida, hábitos e comportamentos alimentares durante o isolamento social decorrente da pandemia Covid-19, no público materno infantil no Brasil”. O mesmo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Lavras sob o parecer 4.286.030. A coleta de dados ocorreu entre outubro e novembro de 2020. Foram incluídas na amostra lactantes residentes no Brasil e que após explicação prévia do estudo concordaram e assinaram o proposto no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e exclusas as que não atendessem ao proposto. O método de amostragem foi o “bola de neve”, iniciado a partir do envio de convites com o link de acesso ao questionário eletrônico por e-mail ou redes sociais (*Instagram* TM , *Facebook* TM , *WhatsApp* TM).

As participantes foram convidadas através do envio de um questionário semiestruturado utilizando a plataforma *Google Forms*, contendo questões sociodemográficas e antropométricas, além de questões relacionadas ao comportamento alimentar e hábitos de vida durante o isolamento social.

Foram fornecidas pelas lactantes os dados referentes a idade, horas de sono, período de isolamento e tipos de aleitamento. A classificação socioeconômica dos domicílios foi realizada de acordo com Critério de Classificação Econômica Brasileiro.¹¹

O comportamento alimentar foi verificado através da auto aplicação do questionário *Three Eating Factor Questionnaire* (TFEQ-R21), versão brasileira. Constituído por 21 perguntas, o mesmo avalia três dimensões do comportamento alimentar: descontrole alimentar, restrição cognitiva e alimentação emocional. As respostas do instrumento são constituídas no formato de escala likert de quatro pontos (totalmente verdade”, “verdade,

na maioria das vezes", "falso, na maioria das vezes" e "totalmente falso"). A média de cada uma das escalas foi calculada e os resultados foram fornecidos no formato de 0 a 100 pontos. Pontuações mais altas indicam maior descontrole alimentar, restrição cognitiva e alimentação emocional.¹²⁻¹³

A análise do estresse percebido, foi conduzida através da aplicação do questionário *Perceived Stress Scale (PSS-10)*, instrumento validado em português.¹⁴ O questionário inclui 10 perguntas, sendo as respostas atribuídas em escala likert, variando entre "nunca" a "muito frequentemente". O somatório das respostas, podem variar entre 0 a 40 pontos, onde pontuações mais altas indicam maior estresse percebido.

Os dados foram tabulados no software Excel e as análises estatísticas conduzidas no software *Statistical Pac Sciences (SPSS)* versão 20.0. A análise de normalidade foi estudada pelo teste *Shapiro-Wilk*. A estatística descritiva está apresentada em média (desvio padrão) e para variáveis contínuas e em percentuais (%) para as variáveis categóricas. Para além disso, foi aplicado o teste de correlação de *Spearman* para avaliar a relação entre o estresse percebido e os domínios do comportamento alimentar. Para todas as análises, adotou-se o nível de significância de 0,05.

RESULTADOS

A amostra foi constituída por 195 lactantes. A idade das participantes variou entre 18 e 44 anos, sendo que a maioria das mulheres 41,2% das participantes declararam que a renda média domiciliar era R\$ 5.642,64 (B2), conforme representado na tabela 1.

Tabela 1 – Características demográfica, socioeconômica e social das lactantes estudadas. Lavras – MG, 2022. (n=195) (Continua...)

Variável	% (n) ou Média (DP)
Idade	33 ± 5,11
Classificação socioeconômica #	
A1	13,4(26)
B1	25,8(50)
B2	41,8(81)
C1	14,4(28)
C2	4,1(8)
D/E	0,5(1)
Isolamento social	
Não	4,2 (9)

Tabela 1 – Características demográfica, socioeconômica e social das lactantes estudadas. Lavras – MG, 2022. (n=195) (Conclusão)

Variável	% (n) ou Média (DP)
Parcialmente	47,9 (93)
Sim	47,9 (93)
Amamentação do filho	
Exclusiva	28,0(55)
Complementada com outros leites ou fórmulas	6,2(12)
Complementada com fórmula e alimento sólido	2,5(5)
Complementada com alimentos sólidos	63,3(123)

Nota: IMC: Índice de Massa Corporal

#: Classificação de Coortes do Critério Brasil – Renda média domiciliar (RMD)

A: de R\$ 25.554,33; B1: de R\$ 11.279,14; B2: de R\$ 5.642,64; C1: de R\$ 3.085,48; C2: de R\$ 1.748,59; D e E: de R\$ 719,81

Ao avaliar a correlação entre o estresse (PPS), descontrole alimentar e alimentação emocional (TFEQ), observou-se uma correlação positiva, ou seja, quanto maior o estresse, maior a tendência em comer mais por falta de controle, e maior o comer em excesso devido a emoções negativas. Em contrapartida, uma correlação negativa foi evidenciada ao correlacionar o estresse (PPS) a restrição cognitiva (TFEQ), o que indica que quanto maior o estresse, menor é a restrição do consumo de alimentos, conforme representado na Tabela 2.

Tabela 2 – Correlação entre estresse percebido com varivéis do comportamento alimentar. Lavras – MG, 2022. (n=195)

	Escala de Estresse Percebido (PPS)	
	r	P
Alimentação de Três Fatores (TFEQ)		
Descontrole alimentar	0,215	0,002*
Restrição cognitiva	- 0,148	0,038*
Alimentação emocional	0,345	0,000*

Nota: PPS: Perceived Stress Scale; TFEQ: Three Factor Eating Questionnaire. * p < 0,05 = significância estatística

DISCUSSÃO

No presente estudo, foram constatadas prevalências preocupantes do estresse percebido pelas participantes, sendo uma hipótese atribuída a esse achado o tempo de isolamento social. Para além disso, evidenciou-se que o estresse experienciado pelas lactantes contribuiu com comer disfuncional, sendo esse influenciado pelas emoções vivenciadas no referido período.



A pandemia da covid-19 representou um forte estímulo ao estresse, pois problemas já eminentes foram intensificados como o desemprego, a vulnerabilidade socioeconômica, o medo, as incertezas e o próprio isolamento social.¹³ Para as lactantes, o referido período foi um gatilho para enaltecer o estresse, haja vista que, o pós parto com seus desdobramentos, como a chegada do bebê, a necessidade de reorganizar o cotidiano existente, o aumento das responsabilidades parentais, o auxílio no planejamento financeiro familiar, a relação conjugal dentre outras atribuições, pode ter contribuído para que as mesmas se tornassem ainda mais vulneráveis, fomentando um aumento no estímulo ao estresse e complicações na saúde mental.¹⁵⁻¹⁶ Para além disso, para as primíparas, a inexperiência no cuidado do filho e problemas com a amamentação, também podem ser considerados como potencializadores para vivência do estresse.¹

Em relação a amamentação, fortes preocupações são evidenciadas pelas lactantes. Dentre elas, por exemplo, “pega” incorreta do bebê, as escoriações nos mamilos, mastite, a insegurança quanto ao leite materno estar sendo suficiente para suprir as demandas do bebê, dentre outras, acabam tornado tudo mais desafiador para mãe e rede de apoio, assim como, ocasionando maior estresse em relação ao cuidado com o filho.¹⁷ Muitas das dificuldades vivenciadas e experimentadas pelas mães, ocasionam o aumento do estresse, o que pode contribuir para o desmame precoce. Para além disso, outros desafios vivenciados no pós parto, como a privação do sono, a dor muitas vezes ainda proveniente do parto, também contribuem com o aumento do estresse.¹⁸

Ao analisar o comportamento alimentar, a alimentação emocional esteve mais presente entre as subescalas do que o descontrole alimentar e a restrição cognitiva, indicando o comer em excesso, desencadeado por diversas emoções como o estresse. Uma hipótese para esse resultado, se dá pela alimentação emocional que pode ser facilmente desencadeada por mudanças em relação a situações negativas, como a pandemia da covid-19 e as dificuldades maternas.¹⁹ Além disso, as medidas restritivas da pandemia da covid-19 para prevenção de contágio fizeram com que as atividades de rotina e o contato social fossem interrompidos, impactando negativamente a saúde mental dos indivíduos, fazendo com que a alimentação fosse uma forma de conforto e alívio das emoções.²⁰

Nesse estudo, ao avaliar a correlação entre o estresse e o descontrole alimentar e alimentação emocional, evidenciou-se uma correlação positiva, ou seja, quanto maior o estresse, maior o comer de forma descontrolada e também maior o comer por estímulo às emoções. Em contrapartida, ao avaliar a correlação entre estresse e restrição cognitiva, evidenciou-se uma correlação negativa, indicando que à medida que o estresse aumenta, menor é o esforço do indivíduo de controlar sua ingestão de alimentos. Com



isso, é possível associar à hipótese de que o estresse como um fator externo/emocional, desencadeia o aumento do desejo de comer em resposta às emoções, contribuindo com o descontrole alimentar.²¹ Dessa forma, destaca-se o estresse como um forte fator de risco, para o comer em respostas a estímulos emocionais e comer em excesso, principalmente no período pós parto.²²

Ressalta-se algumas limitações do presente estudo. O envio dos questionários no formato utilizando de recursos online para autopreenchimento, o que impossibilitou possíveis esclarecimentos de dúvidas, e que consequentemente pode comprometer a fidelidade das informações recebidas. Ademais, pondera-se que no respectivo estudo não foi investigado a condição prévia de saúde mental (período pré-concepção) das participantes, o que limita inferir que condição verificada está relacionada somente ao período pós-parto ou possa ter origem pregressa.

Em contrapartida, destaca-se o pioneirismo do trabalho ao avaliar como o estresse percebido no momento pandêmico pôde influenciar nos comportamentos alimentares, um momento de tantos desafios. Para além disso, mesmo diante de todos os desafios propiciados pela pandemia da covid-19, assim como a impossibilidade de conduzir a pesquisa presencialmente, foi possível concluir o trabalho sem comprometimento do seu potencial.

CONCLUSÃO

O presente trabalho indicou que durante a pandemia da covid-19, o comportamento alimentar das lactantes foi diretamente influenciado pelo estresse percebido, principalmente em relação à alimentação emocional, facilmente influenciada por estímulos externos.

Isto posto, os dados reforçam a necessidade de novos estudos no intuito de elucidar intervenções que possam ser conduzidas com as lactantes no período pós-parto, para melhorar a condição de estresse, tendo em vista as consequências desse desdobramento no comportamento alimentar e na saúde da mãe e da criança, bem como, para contribuir com a implementação de programas e políticas públicas de apoio à saúde mental de lactantes.

REFERÊNCIAS

1. Carvalho JM das N, Gaspar MFRF, Cardoso AMR. Challenges of motherhood in the voice of primiparous mothers: Initial difficulties. Invest Educ Enferm. 2017;35(3):285–94.
2. Rodrigues OMP, Schiavo R de A. Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto Stress in pregnancy and puerperium: a correlation with postpartum depression. 2011;33(9).
3. Shen W, Long LM, Shih CH, Ludy MJ. A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. Nutrients. 2020 Sep 1;12(9):1–18.



4. Soares SJ de S, De Lima LKS, Lopes G de S. Desafios enfrentados pelas puérperas no período pós-parto. *Revista Contemporânea*. 2023;3(11):24026–49.
5. Wyszynski DF, Hernandez-Diaz S, Gordon-Dseagu V, Ramiro N, Koenen KC. Stress levels among an international sample of pregnant and postpartum women during the COVID-19 pandemic. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*. 2022;35(25):7043–51.
6. Papandreou C, Arija V, Aretouli E, Tsilidis KK, Bulló M. Comparing eating behaviours, and symptoms of depression and anxiety between Spain and Greece during the COVID-19 outbreak: Cross-sectional analysis of two different confinement strategies. *European Eating Disorders Review*. 2020;28(6):836–46.
7. Rodgers RF, Lombardo C, Cerolini S, Franko DL, Omori M, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. 2020;53(7):1166–70.
8. Garrido RG, Grazinoli Garrido FSR. Saúde e Ambiente COVID-19: um panorama com ênfase em medidas restritivas de contato interpessoal covid-19. *Revista Interfaces Científicas*. 2020;8(2):127-41.
9. Molgora S, Accordini M. Motherhood in the Time of Coronavirus: The Impact of the Pandemic Emergency on Expectant and Postpartum Women's Psychological Well-Being. *Front Psychol*. 2020;11.
10. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*. 2020;12(6).
11. ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Alterações na aplicação do Critério Brasil, válidas a partir de 01/06/2019 [Internet]. 2019. Disponível em: www.abep.org
12. Natacci LC, Ferreira Júnior M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. 2011.
13. Caroppo E, Mazza M, Sannella A, Marano G, Avallone C, Claro AE, et al. Will nothing be the same again?: Changes in lifestyle during COVID-19 pandemic and consequences on mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(16):8433.
14. Di C, Luft B, De Oliveira S, Giovana S, Mazo Z, Andrade A, et al. Brazilian version of the Perceived Stress Scale: translation and validation for the elderly. 2007;41(4):606-15.
15. Thapa SB, Mainali A, Schwank SE, Acharya G. Maternal mental health in the time of the COVID-19 pandemic. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. 2020;99(7):817-18.
16. Yan H, Ding Y, Guo W. Mental Health of Pregnant and Postpartum Women During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:617001.
17. Maehara K, Mori E, Iwata H, Sakajo A, Aoki K, Morita A. Postpartum maternal function and parenting stress: Comparison by feeding methods. *Int J Nurs Pract*. 2017;23.



18. Diez-Sampedro A, Flowers M, Olenick M, Maltseva T, Valdes G. Women's Choice Regarding Breastfeeding and Its Effect on Well-Being. *Nurs Womens Health*. 2019 Oct 1;23(5):383–9.
19. Barçın-Güzeldere HK, Devrim-Lanpir A. The Association between Body Mass Index, Emotional Eating and Perceived Stress during COVID-19 Partial Quarantine in Healthy Adults. *Public Health Nutr*. 2022 Jan 15;25(1):43–50.
20. Nutley SK, Falise AM, Henderson R, Apostolou V, Mathews CA, Striley CW. Impact of the COVID-19 pandemic on disordered eating behavior: qualitative analysis of social media posts. *JMIR Ment Health*. 2021;8(1).
21. Kalkan Uğurlu Y, Mataracı Değirmenci D, Durgun H, Gök Uğur H. The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspect Psychiatr Care*. 2021;57(2):507–16.
22. Yu Y, Ma Q, Fernandez ID, Groth SW. Mental Health, Behavior Change Skills, and Eating Behaviors in Postpartum Women. *West J Nurs Res*. 2022;44(10):932–45.

DECLARAÇÕES

Contribuições dos autores

Laudicéia Ferreira Fróis

Mestrado em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal de Lavras

<https://orcid.org/0000-0002-8514-2600> • laudiceiafrois@gmail.com

Contribuições: Conceituação, Escrita – revisão e edição

João Paulo Lima de Oliveira

Doutorado em Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares pela Universidade Federal de Lavras

<https://orcid.org/0000-0002-9623-5474> • joaopaulolimanut@gmail.com

Contribuições: Conceituação, Escrita – revisão e edição

Luani Gabriele Santos Silva

Graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Lavras

<https://orcid.org/0000-0001-7502-1816> • luanigabrielesantos@gmail.com

Contribuições: Conceituação, Escrita – revisão e edição

Maria Luiza Prado Sant'Anna

Mestrado em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal de Lavras

<https://orcid.org/0000-0002-7549-8128> • maria.santana@estudante.ufla.br

Contribuições: Conceituação, Escrita – revisão e edição

Lahis Cristina Moraes de Moura

Mestrado em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal de Lavras

<https://orcid.org/0000-0002-4300-0524> • lahismouranutri@gmail.com

Contribuições: Conceituação, Escrita – revisão e edição



Lílian Gonçalves Teixeira

Doutorado em Bioquímica e Imunologia pela Universidade Federal de Minas Gerais

<https://orcid.org/0000-0003-4682-8594> • lilian.teixeira@ufla.br

Contribuições: Conceituação, Escrita – revisão e edição

Conflito de Interesse

Os autores declararam não haver conflito de interesses.

Disponibilidade de dados de pesquisa e outros materiais

Dados de pesquisa e outros materiais podem ser obtidos entrando em contato com os autores.

Direitos Autorais

Os autores dos artigos publicados pela Revista Saúde (Santa Maria) mantêm os direitos autorais de seus trabalhos e concedem à revista o direito de primeira publicação, sendo o trabalho simultaneamente licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição (CC BY-NC-ND 4.0), que permite o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria e publicação inicial nesta revista.

Verificação de Plágio

A revista mantém a prática de submeter todos os documentos aprovados para publicação à verificação de plágio, utilizando ferramentas específicas, como Turnitin.

Editor-chefe

Rosmari Horner

Como citar este artigo

Fróis LF, Oliveira JPL, Silva LGS, Sant'Anna MLP, Moura LCM, Teixeira LG. Influência do estresse no comportamento alimentar de nutrízes durante a pandemia de COVID-19. Revista Saúde (Sta. Maria). [Internet] 2025; 51, e85711. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/85711>. DOI: <https://doi.org/10.5902/22365834685711>. Acesso em XX/XX/XXXX

