

Acolhendo o comer em período de isolamento físico: a extensão como um caminho gentil

Embracing eating in a period of physical isolation: extension as a gentle path

Marina Rodrigues Barbosa¹

Brenda Ramos Silva²

Cleyciane Alves de Faria³

RESUMO

O presente escrito reverbera a execução de uma atividade extensionista remota, gratuita, e aberta à comunidade, com objetivo de promover aos participantes o Programa “Coração do *Mindful Eating*”, e traz uma análise descritiva e transversal dos dados coletados sobre perfil sociodemográfico, estilo de vida e comportamento alimentar. O programa propõe ofertar aos participantes espaços seguros para compartilhamentos, bem como permitir e auxiliar que estes desenvolvam habilidade em “*Mindfulness*”, e com isso, atenuar emoções e repercussões advindas das mudanças ocasionadas pela pandemia na alimentação e na relação do indivíduo com o alimento. Os dados de formato quantitativo, obtido via formulário on-line com perguntas de autorrelato, possibilitou discorrer sobre o perfil dos participantes, bem como os benefícios oferecidos a estes, somado às dificuldades encontradas para execução da atividade extensionista/pesquisa. Foram contemplados 41 participantes, a maioria do sexo feminino, entre 18 e 25 anos, que apresentaram estilo de vida e contexto domiciliar variado, e comportamentos impactados pelas emoções. Portanto, é possível concluir que os objetivos do programa fazem jus ao perfil dos participantes, como também, esta é uma atividade de extensão propícia para o momento atual de pandemia.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Covid-19. Isolamento social. *Mindfulness*. Práticas integrativas e complementares.

ABSTRACT

This work reverberates the execution of a remote extension activity, free and open to the community, in order to promote to the participants the “Coração do *Mindful Eating*” program, and brings a descriptive and transversal analysis of the collected data on socio demographic profile, lifestyle and eating behavior. The program proposes to offer participants safe spaces for sharing, as well as allowing and helping them to develop skills in “*Mindfulness*”, and thereby alleviate emotions and repercussions arising from the changes caused by the pandemic, in food and in the individual's relationship with the food. The quantitative format data, obtained via an online form with self-report questions, made it possible to discuss the profile of the participants, as well as the benefits offered to them,

¹ Doutora em Fisiologia pela Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, Brasil; estágio pós-doutoral na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Brasil; professora efetiva da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil; membro do Centro de *Mindfulness* e Terapias Integrativas (EERP/USP); líder do Grupo de Estudo, Pesquisa e Prática em Comportamento Alimentar (GEPPCA/UFU). (marinarbarbosarb@gmail.com).

² Graduanda em Nutrição na Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil; membro do Grupo de Estudo, Pesquisa e Prática em Comportamento Alimentar (GEPPCA/UFU). (brendonamosilva@gmail.com).

³ Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil; professora na Faculdade Pitágoras, Minas Gerais, Brasil. (cleycianefaria@gmail.com).

added to the difficulties encountered in carrying out the extension/research activity. Forty-one participants were included, mostly female, between 18 and 25 years old, who presented a varied lifestyle and home context, as well as behaviors impacted by emotions. Therefore, it is possible to conclude that the objectives of the program do justice to the profile of the participants, as well as an outreach activity that provides for the current moment of pandemic.

Keywords: Feeding behavior. Covid-19. Social isolation. Mindfulness. Complementary therapies.

INTRODUÇÃO

No final de 2019, surgia na cidade de Wuhan, capital da província de Hubei, localizada na República Popular da China, os primeiros relatos sobre a vasta contaminação pelo vírus Sars-Cov-2, *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*. A doença pandêmica (OPAS, 2020), posteriormente nomeada por COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*), é a causa de milhões de mortes entre dezembro de 2019 e agosto de 2021 (BING, 2021) e foi responsável por grandes mudanças no contexto econômico dos países e do modo de vida da população devido às medidas sanitárias propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a fim de evitar ou, pelo menos, desacelerar a transmissão, e portanto, o contágio entre pessoas.

A medida sanitária mais eficiente anterior à vacina e ainda preconizada é o isolamento social e práticas de restrição de circulação, e essa medida foi a responsável por proporcionar as maiores mudanças. Inicialmente chamada de quarentena, o termo designado às pessoas não contaminadas, sugere que estas permanecessem em resguardo, preferencialmente em suas residências, para que não fossem expostas ao vírus (WHO, 2020). Com isso, milhões de pessoas tiveram que se reinventar para que seus afazeres trabalhistas, atividades educacionais, lazer, organização familiar e doméstica, fossem todos executados no mesmo ambiente: em casa. Entretanto, de quarentena, passou-se para “prazo indefinido”, e apesar do avanço no plano de vacinação, muitas atividades ainda permanecem sendo executadas do domicílio, e outras, apesar de liberadas, ainda são fontes de contágio.

Razão essa, é comum que tais modificações radicais no cotidiano do indivíduo tenham desencadeado inúmeras emoções e reações, como sobrecarga dos cuidadores diante do cuidado dos filhos em casa, impacto negativo no humor e sentimentos em comparação a antes do confinamento domiciliar, e também, tensão, estresse, fadiga em indivíduos sobre a vivência do trabalho *home office* (AMMAR *et al.*, 2020b; OAKMAN *et al.*, 2020; RUSSELL *et al.*, 2020). Diversas pesquisas realizadas dentro do período que rege a pandemia

demonstram grandes impactos e alterações nos padrões de comportamento alimentar, padrão do sono, atividade física, dentre outras, ao longo do tempo (AMMAR *et al.*, 2020a; LIMA *et al.*, 2021; RAWAT *et al.*, 2021; ZHANG *et al.*, 2021; SULEJMANI *et al.*, 2021).

Pandemia, comer emocional e *Mindful Eating* (comer com atenção plena ou comer consciente)

Em meio ao caos, um dos aspectos analisados pelos pesquisadores nesse período, foi o impacto das emoções no comer dos indivíduos que estavam em isolamento social, principalmente nos primeiros meses, quando houve declaração de pandemia por parte das instâncias governamentais. O termo *emotional eating* (comer emocional) é usado para indicar o consumo alimentar em resposta a emoções negativas ou de estresse (STRIEN *et al.*, 2013; STRIEN; DONKER; OUWENS, 2016), geralmente associados à ingestão de alimentos não saudáveis (MANTAU; HATTULA; BORNEMANN, 2018).

Em um estudo realizado na Itália durante as fases I e II do nível de restrição do isolamento social, com participantes sem diagnóstico de transtorno alimentar (autorrelato), foi percebido que o comer emocional durante a pandemia estava significativamente associado à alexitimia. Além disso, identificaram que, conforme a fase II se estendia, os episódios de compulsão alimentar estavam em menor grau nos relatos dos participantes (CECCHETTO *et al.*, 2021). Com isso, sugere-se que as emoções negativas advindas da pandemia tiveram grande importância no processo de surgimento ou agravamento de comportamentos alimentares considerados não saudáveis (AMMAR *et al.*, 2020a; LIMA *et al.*, 2021; RAWAT *et al.*, 2021; ZHANG *et al.*, 2021; SULEJMANI *et al.*, 2021).

O “ficar em casa”, a sobrecarga de trabalho com múltiplas tarefas, o medo de adoecer, causado pela pandemia, também aumentou as demandas por serviços de entrega de todos os tipos, mas principalmente de alimentos processados ou ultraprocessados (estilo *fast food*) que podem, por sua vez, contribuir para o desenvolvimento, ou mesmo, agravamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como obesidade, diabetes mellitus tipo II e hipertensão arterial sistêmica, assim observado em estudantes universitários do nordeste brasileiro (SANTANA *et al.*, 2021), em que o padrão de ingestão de alimentos ultraprocessados esteve presente e estatisticamente associado ao ganho de peso e a inatividade física.

O *Mindful Eating* (comer consciente) possui seus princípios ancorados no *Mindfulness*. As intervenções baseadas em *Mindfulness* (IBMs) podem ser vista como uma

ferramenta clínica não farmacológica que tem sido aplicada e testada em indivíduos de variadas populações (EBERTH; SEDLMEIER, 2012; WILLIAMS; SIMMONS; TANABE, 2015; ESPER; GHERARDI-DONATO, 2019; BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020). Essas permitem identificar sua eficiência em questões de saúde, incluindo dor aguda e crônica, hipertensão, diabetes tipo 2, depressão, abuso de drogas e prevenção de doenças infecciosas (WILLIAMS; SIMMONS; TANABE, 2015), assim como no âmbito alimentar, pois propõe vivências que estimulam a melhora da relação entre corpo, mente e alimentação (SILVA, A. *et al.*, 2021).

Projetos de extensão visando ao cuidado em saúde durante a pandemia

A universidade, enquanto instância governamental pública é a maior responsável pelos conhecimentos e estudos em todas as áreas, principalmente em áreas voltadas à saúde. Entretanto, é importante que todo conhecimento com seus benefícios comprovados cientificamente sejam compartilhados para e com a comunidade não acadêmica.

Desde as primeiras convocações divulgadas sobre a “quarentena”, as aulas foram suspensas, nas universidades federais brasileiras e, posteriormente, houve uma reestruturação para que houvesse a continuidade em formato remoto, estabelecendo, assim, um modo possível de continuidade do estudo de milhares de brasileiros de uma forma possível em caráter emergencial devido à pandemia pelo Coronavírus.

Até meados de 2021, dezoito meses após o início da pandemia no Brasil, as atividades que ocasionaram aglomeração, promovidas pela comunidade acadêmica, tais como aulas, atividades presenciais e eventos, foram readaptadas para o formato virtual, entre elas, as atividades de extensão (FERRAZ; LEITÃO; JEDLICKA, 2021). Portanto, os diferentes cursos de graduação e pós-graduação tiveram que se readaptar para ofertar à comunidade não vinculada à universidade, programas, projetos, acolhimentos e eventos, que de alguma forma, contribuíssem diretamente nas grandes mudanças, ou nos impactos que a pandemia e todos os seus contratempos provocaram nas pessoas (TASSIS; PEREIRA, 2021).

Dessa forma, a atividade de extensão que permitiu a construção deste artigo, foi organizada e executada pelo Grupo de Estudos, Pesquisa e Prática em Comportamento Alimentar, Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia (FAMED/UFU). O grupo de estudantes do curso de Nutrição, juntamente com a professora coordenadora, compreenderam o grau de modificação alimentar que as pessoas vinham apresentando, principalmente nos primeiros meses de isolamento social, e com isso, buscaram ofertar à

população em geral, o programa de Comer Consciente, baseado na prática da Atenção Plena, de forma gratuita. Faz-se importante ressaltar que, atualmente, tais práticas, por requererem instrutor capacitado, têm um custo médio que varia de 150 a 1500 reais no mercado, tornando-se inacessível a muitas pessoas que tiveram seus hábitos alimentares alterados em decorrência da pandemia.

Para além dos estudos científicos, visando compreender questões relacionadas ao tratamento da COVID-19, o presente estudo tem como objetivo investigar os sentidos e significados do comer e avaliar os efeitos de uma intervenção baseada em práticas do comer com atenção plena no comportamento alimentar e em fatores emocionais associados durante o período de isolamento social devido à pandemia causada pela Covid-19, atrelado às possibilidades de promoção de uma intervenção extensionista universitária para voluntários da comunidade.

METODOLOGIA

O presente artigo trata de um estudo descritivo transversal de uma ação extensionista, o programa “Coração do *Mindful Eating*”. Procuraram pelo programa 120 pessoas durante o período de inscrições. Desse total, 110 se pré-inscreveram, 54 confirmaram a inscrição e 41 completaram o programa, correspondendo a 34,2% dos que procuraram inicialmente o programa. O programa “Coração do *Mindful Eating*” foi ofertado de forma remota, associada ao projeto⁴ “Acolhendo o Comer”, que por sua vez, estava ancorado ao programa PROTEGER-SE UFU.

A ação de intervenção foi divulgada via redes sociais e as inscrições foram realizadas via *e-mail* oficial do projeto. Aos que demonstraram interesse pelo *e-mail*, foram convocados para uma aula introdutória sobre a temática central da intervenção, assim como a intencionalidade e funcionalidade. Daqueles que concordaram com o que foi apresentado e desejavam continuar, foram encaminhados a responderem o formulário de inscrição contendo instrumentos de coleta de dados. Indivíduos que relataram fase aguda de depressão, esquizofrenia, ou outros transtornos psiquiátricos, não foram selecionados para a atividade. Os participantes responderam aos instrumentos pré e pós-participação na intervenção “Coração do *Mindful Eating*”. Posteriormente, os participantes selecionados foram

⁴ O projeto de extensão foi cadastrado no SIEEX sob o nº 22084, de 2020.

adicionados em um grupo no aplicativo *WhatsApp*, que foi utilizado para fins de comunicação, compartilhamento de materiais e interação.

Os formulários preenchidos pré-participação no programa de *Mindful eating*, continham diferentes tipos de formulários, que procuravam coletar informações relativas aos dados sociodemográficos; condições relacionadas à Covid-19 e isolamento social; e condições de Saúde Específicas. No formulário pós-programa, os participantes foram convidados a preencher outro formulário sobre *feedback* de participação no programa.

O programa de *Mindful Eating*: “Coração do *Mindful Eating*”

O programa de *Mindful Eating*, oferecido como projeto de extensão, é baseado no Protocolo adaptado pelo Centro Brasileiro de *Mindful Eating* de “*Mindful Eating EAT-FOR-LIFE: Mindfulness Based Solution*”, da Lynn Rossy (BUSH *et al.*, 2014), estruturado para ser desenvolvido em quatro encontros semanais de duas horas cada. O programa é de base prática, experiencial, com práticas de atenção plena e atenção plena ao comer, assim como de comer intuitivo. A intervenção “Coração do *Mindful Eating*”, advém dos princípios do *Mindfulness* (BUSH *et al.*, 2014), com temáticas voltadas para o comer, para a alimentação e para o alimento, de acordo com seu protocolo (Quadro 1).

Quadro 1 – Temáticas abordadas na intervenção “Coração do *Mindful Eating*”

Encontro/ Semanas	Temática	Práticas conduzidas
1	Experimentando <i>Mindfulness</i> e <i>Mindful Eating</i>	Prática de Abertura; Prática da Uva Passa e compartilhamento em grupo.
2	Básico de <i>Mindful Eating</i> : <i>acrônimo de prática de atenção plena ao comer</i>	Prática de Abertura e compartilhamento em grupo; Ensinando a utilização do BASICO; Prática do Escaneamento Corporal.
3	Como pensamentos e sensações do corpo impactam na relação com a comida	Prática de Abertura e compartilhamento em grupo; Prática de <i>Mindfulness</i> em movimento.
4	Do que realmente (realmente mesmo) temos fome: cuidando de nossas várias necessidades	Prática de Abertura e compartilhamento em grupo; Prática do toque compassivo.

Fonte: As autoras (2021) adaptado de ©Lynn Rossy, Ph.D. e Centro Brasileiro de *Mindful Eating*.

As informações descritas foram coletadas via questionário/formulários digitalizados e autoaplicados no período de novembro de 2020 a maio de 2021, e o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, acompanhou o questionário. Os formulários procuravam coletar informações relativas aos dados sociodemográficos, às condições comportamentais relacionadas ao COVID-19, ao isolamento social e às condições de Saúde Específicas. No formulário pós-atividade de intervenção, os participantes foram convidados a preencher outro formulário sobre *feedback* de participação no programa.

Os encontros foram realizados por meio da utilização da plataforma *Google Meet* de reuniões on-line com grupos maiores, e foram conduzidos por uma instrutora devidamente habilitada e certificada pelo *Mindfulness Trainings International* (MTi), respeitando a restrição estabelecida pelo Manual Internacional de Boas Práticas em *Mindfulness* do *UK Network for Mindfulness-Based Teachers Good Practice Guidelines for Teaching Mindfulness-based Courses* (2015), e pelo Centro Brasileiro de *Mindful Eating* (CBME) no protocolo *EAT-FOR-LIFE*.

Análise estatística

Foi realizada análise descritiva dos dados sociodemográficos, das práticas meditativas e contemplativas e de condição de saúde. Os formulários preenchidos foram transferidos para o *software Microsoft Excel*, da qual os nomes foram codificados para que não houvesse identificação nominal dos participantes.

Aspectos éticos

O projeto de pesquisa vinculado à ação de extensão citada foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Uberlândia (protocolo n. 32049020.7.0000.5152, parecer n. 2.770.849), e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Na intervenção extensionista no projeto “Acolhendo o Comer”, 120 pessoas inicialmente se inscreveram, das quais 110 realizaram a pré-inscrição e 54 confirmaram a inscrição. Do total de pré-inscritos (n=54), 75,9% (n=41) completaram o programa. No

entanto, os que completaram correspondem apenas a 34,2% dos que procuraram o programa. A baixa adesão reflete uma das maiores dificuldades encontradas nessa atividade extensionista, justificada talvez por ser virtual, demandando presença sequencial por quatro semanas, e permanência por uma hora e trinta minutos em cada encontro. Também é perceptível a dificuldade da coleta de dados, no caso, em formato remoto, e perguntas relacionadas ao bem estar, estilo de vida e comportamento alimentar.

Do total de participantes, 43,9% (n=18) eram mulheres; 7,3% (n=3) eram homens e 48,7% (n=20) não informaram o sexo. As atividades em saúde, principalmente no âmbito da prevenção, possui maior incidência do sexo feminino (BOTTON; CÚNICO; STREY, 2017), e apesar de campanhas para estimular e desmistificar o cuidado em saúde preventiva para o sexo masculino, ainda é pouco a prevalência do mesmo (SILVA, P. *et al.*, 2021), bem como a visão dos profissionais diante a homogeneidade da busca pelo cuidado em saúde, principalmente no setor primário (MOURA *et al.*, 2014).

A Tabela 1 demonstra a faixa etária dos participantes da atividade de intervenção extensionista “Coração do *Mindful Eating*”, no projeto “Acolhendo o Comer”, no período de novembro de 2020 a maio de 2021.

Tabela 1 - Faixa etária

Faixa etária	Absoluto	%
18 e 25 anos	10	24,4 %
25 e 30 anos	3	7,3 %
30 e 40 anos	4	9,7 %
mais de 50 anos,	3	7,3 %
Não respondentes	21	51,3 %

Fonte: As autoras (2021).

Referente às práticas contemplativas, foi solicitado para que os participantes especificassem a prática, e as respostas apresentadas, foram: meditação; yoga; alongamento; uso de meditações da internet; e caminhada. Observou-se o aumento da busca por tais práticas pela possibilidade de serem realizadas no ambiente domiciliar, com auxílio de profissionais, por meio de vídeos, pôsteres e aulas on-line. Essas têm sido disponibilizadas via internet

durante a pandemia, muitas vezes de forma gratuita (GOMES; SILVA, 2021). Outra forma são programas de extensão de instâncias governamentais de ensino, voltadas para saúde mental e física (CARVALHO *et al.*, 2021).

A Tabela 2 demonstra a utilização da prática meditativa e contemplativa pelos participantes da atividade de intervenção extensionista “Coração do *Mindiful Eating*” no projeto “Acolhendo o Comer”, realizado de novembro de 2020 a maio de 2021.

Tabela 2 - Utilização das práticas meditativas e contemplativas pelos participantes do projeto

	Absoluto	%
Realização de práticas meditativa anteriores ao programa		
Participantes que realizavam	7	17,1 %
Participantes que não realizavam	14	34,1 %
Não respondentes	20	48,8 %
Realização de práticas contemplativas anteriores ao programa		
Participantes que realizavam	2	4,8 %
Participantes que não realizavam	19	46,4 %
Não respondentes	20	48,8 %

Fonte: Os autores (2021).

Entre os que responderam à questão sobre perda de olfato ou paladar, 14,63% (n=6) dos participantes disseram que haviam perdido, enquanto 34,14% (n=14), que não. A maioria dos participantes (41,46%; n=17) relata que o isolamento se estende desde março de 2020, mas 21,95% (n=9) não estão fazendo isolamento. O isolamento parcial, com saídas para fazer compras e urgências, foi a resposta de 73,17% (n=30) dos respondentes, enquanto dois (4,87%) relataram não ter qualquer tipo de isolamento e três (7,31%) estão em isolamento total desde o início da implantação de medidas de isolamento social para conter o avanço da contaminação. Observa-se que a predominância se dá pelo isolamento parcial, categorizando indivíduos que puderam permanecer em suas residências, executando seus afazeres no ambiente domiciliar.

Com relação ao questionamento sobre com quem os participantes estão vivendo em suas residências, as respostas foram variadas, sendo que 12,19% (n=5) responderam estar

vivendo com amigos, 17,07% (n=7) estão morando com seus responsáveis, 12,19% (n=5) moram sozinhos, e a maioria, ou seja, 51,21% (n=21) moram com familiares. No entanto, 9,75% (n=4) não responderam. Durante a pandemia, muitos contextos familiares foram modificados, e, portanto, a comensalidade foi reformulada. As perspectivas alimentares dentro dos conjuntos residenciais foram questionadas, visto a abrangência que o alimento e a alimentação alcançaram (GASPAR *et al.*, 2020).

No quesito hábito de vida, apenas um dos participantes (2,44%) disse que fuma, os demais não responderam (n=20 participantes) ou disseram não fumar (n=20). Sobre o comportamento de ingerir bebidas alcoólicas, 26,83% (n=11) disseram que não fazem ingestão; 24,39% (n= 10) disseram que consomem bebidas entre 1 e 3 vezes por semana; e os demais não responderam. Questionados sobre tratamentos atuais de saúde, a maior parte não respondeu ou disse não fazer nenhum tipo de tratamento, enquanto que 2 (4,87%) disseram fazer psicoterapia, e três (7,31%), tratar outros problemas físicos ou emocionais. Dessa forma, percebe-se que mesmo com a saúde mental prejudicada pelo medo e ansiedade frente à situação, a maior parte dos participantes não procuraram serviços de psicoterapia e pode ser devido às baixas condições financeiras dos mesmos.

Sobre a vivência recente de situações traumáticas, a maioria não respondeu ou disse não ter vivido nenhuma situação, e entre os que disseram tê-las vivido, 7,31% (n=3) relataram perda de pessoas próximas. Outros apontamentos foram situação de estupro, internação de filho e conflitos familiares. Questionados sobre a vivência de algum tipo de abuso na infância, a maioria, 51,21%, não respondeu (n=21), seguido por 34,14% (n=14) que relataram não terem sofrido abusos, enquanto que três (7,31%) disseram ter vivido abuso emocional, dois (4,88%) ter sofrido abuso sexual e uma pessoa relatou situação de abuso, mas não especificou.

Importante ressaltar que, no decurso do estudo, os participantes foram informados sobre a possibilidade de sentirem emoções exacerbadas devido às temáticas abordadas, e que essas, poderiam ser decifradas e vivenciadas pelos indivíduos de forma diferente, conforme seu histórico e relação com o tema. Como também, sensações físicas desconfortáveis devido à posição com atenção focada em uma âncora, como por exemplo, a respiração, por um longo período, principalmente para os indivíduos que não apresentavam prática anterior. Esses riscos foram minimizados com orientações aos participantes sobre respeitar seus limites e ter a liberdade de encerrar a prática meditativa quando julgar necessário; optar por não relatar experiências, aceitar ou não a oferta de um acolhimento. Foi ressaltada a possibilidade de desistência do programa em qualquer período.

Com relação às questões emocionais, 21,95% (n=9) participantes relataram ter transtorno de ansiedade e síndrome de pânico, 21,95% (n=9) transtorno de compulsão alimentar, um (2,43%) transtorno bipolar e 53,65% (n=22) não citaram ter transtornos emocionais. No entanto, ao serem solicitados a relatarem sobre questões emocionais, as respostas foram diversificadas, tais como: compulsão alimentar; depressão e ansiedade; TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo); déficit de vitamina D; término de relacionamento; sobrepeso; menor controle emocional; doença celíaca; hipertensão; preocupação com a pandemia; e apenas 4, 87%, ou seja, dois participantes, relataram estar com a saúde física em ordem. Sobre a questão que abordava a presença de transtorno alimentar, as respostas também foram bem diversificadas, visto que as respostas mostraram compulsão alimentar (inclusive com recidiva), quadros de bulimia, ansiedade, indução de vômitos e questões relacionadas à ansiedade.

Sabe-se que o contexto temporal do início da pandemia até os dias atuais trouxe à tona diversas reações negativas, como angústia, insônia, raiva, estresse, medo (PAVANI *et al.*, 2021). O medo do desconhecido, a preocupação com o abastecimento alimentar devido às paralisações iniciais dos setores industriais, a perda de pessoas próximas e/ou o aumento do número de vítimas e a readaptação das atividades para o ambiente domiciliar, são exemplos de vivências perturbadoras que desencadeiam no indivíduo a procura por ações que propiciem acomodação ou relaxamento a fim de lidar com essas emoções (BARLOW; DURAND, 2008; CRASKE *et al.*, 2009). Em estudos transversais realizados com jovens poloneses e italianos, observou-se que no momento da pesquisa, nos primeiros meses deste ano de 2021, em seus países, que passaram por restrições de locomoção, o comer emocional esteve presente, além de auto relatos sobre estresse e ansiedade, e relatos de mulheres jovens serem as que apresentavam maiores chances para vivenciar o comer emocional do que os homens (USUBINI *et al.*, 2021; CZEPCZOR-BERNAT *et al.*, 2021)

O programa “Comer com Atenção Plena”, ancorado aos princípios da Atenção Plena, propicia um ambiente que convida os participantes à atenção por meio da respiração somada às temáticas de cada encontro. Sendo assim, indivíduos acometidos por emoções negativas tendem a ter menor reação emocional - *coping*, ou seja, enfrentamento diante de uma situação adversa (GARLAND *et al.*, 2015; WESTBROOK *et al.*, 2013).

Ainda são recentes os estudos sobre efeitos do *Mindful Eating*, resultados preliminares mostram que IBMs contribuem na redução do peso (BAER; FISCHER; HUSS, 2005; CARRIÈRE *et al.*, 2018; LÓPEZ-GUIMERA *et al.*, 2014; MANTZIOS; WILSON, 2015; SMITH; HAWKS, 2006) e no comer emocional (BAER; FISCHER; HUSS, 2005; KABAT-

ZINN, 1990; SMITH; HAWKS, 2006; TEASDALE *et al.*, 2000). A consciência pode potencialmente minimizar as reações automáticas e desatentas em torno dos alimentos, bem como reduzir os gatilhos emocionais que levam à alimentação emocional e ao consumo desnecessário e excessivo de alimentos (MANTZIOS; WILSON, 2015). A alimentação automática também pode vir na forma de uma alimentação emocional. Esta resulta do uso de alimentos como mecanismo de enfrentamento na presença de emoções (GELIEBTER; AVERSA, 2003). Estar atento ao que se come e preocupar-se em ter uma alimentação saudável é uma atitude, em geral, benéfica para a saúde e para a qualidade de vida. Intervenções baseadas na atenção plena, que se concentram na alimentação, podem ser extremamente úteis na promoção de comportamentos alimentares mais saudáveis e na regulação do peso em curto prazo (CARRIÈRE *et al.*, 2018; MANTZIOS; WILSON, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo procurou retratar um programa de intervenção extensionista ofertado pelo Grupo de Estudo, Pesquisa e Prática em Comportamento Alimentar (@geppcanutriçãooufu) à comunidade acadêmica da UFU e a não acadêmica, com a temática “*Mindful Eating*” (Comer Consciente), de forma gratuita e on-line, no ano de 2020. Trata-se de um artigo com análise transversal e descritiva dos dados coletados via formulário on-line, em formato de autorrelato.

A promoção da atividade extensionista foi estimulada pelas repercussões emocionais, e por consequência, alimentares, intensificadas pelo período pandêmico ainda vivenciado pela população mundial. Observou-se uma baixa adesão entre os números de indivíduos que demonstraram interesse, como também a baixa adesão no preenchimento dos formulários.

Foram contemplados 41 participantes, maioria de sexo feminino, entre 18 e 25 anos, em isolamento parcial, com saídas para fazer compras e urgências. Observou-se, mesmo que em baixo percentual, o relato da realização prévia de práticas meditativas e contemplativas anteriores ao programa por parte dos participantes. A amostra apresentou hábitos de vida diversos, desde a ingestão de bebidas alcoólicas até um baixo número de pessoas que fumam, e poucas são as que procuram apoio profissional para lidarem com suas questões emocionais.

Estiveram presentes participantes que relataram ter transtorno de ansiedade e síndrome de pânico, transtorno de compulsão alimentar e transtorno bipolar, e questões diversas vivenciadas pelos participantes, e que estes consideraram que impactavam no aspecto

emocional, entre elas: término de relacionamento; sobrepeso; menor controle emocional; doença celíaca; hipertensão; e preocupação com a pandemia.

O comer emocional tornou-se uma das questões mais estudadas no campo do comportamento alimentar durante a pandemia, bem como as alterações no âmbito alimentar e de estilo de vida das pessoas. O *mindful eating*, enquanto abordagem integrativa em saúde, com validação científica de seus benefícios em diversas populações, considera-se de extrema importância sua promoção para a população de forma gratuita e acessível, respeitando as medidas sanitárias previstas devido ao COVID-19.

Importante ressaltar que o presente artigo busca tornar visível práticas em saúde oferecidas à população por meio da extensão, e qual perfil o público participante traceja. Novas análises serão realizadas com dados pré e pós a fim de demonstrar resultados específicos sobre o impacto da intervenção oferecida.

REFERÊNCIAS

AMMAR, A. *et al.* Effects of Covid-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-Covid-19 international online survey. **Nutrients**, Switzerland, v. 12, n. 6, p. 1583, maio 2020a. Doi: 10.3390/nu12061583. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1583>. Acesso em: 20 ago. 2021.

AMMAR, A *et al.* Psychological consequences of COVID-19 home confinement: the ECLB-COVID-19 multicenter study. **Plos One**, San Francisco, v. 15, n. 11, p. 1-13, nov. 2020b. Doi: 10.1371/journal.pone.0240204. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0240204>. Acesso em: 20 ago. 2020.

BAER, R. A.; FISCHER, S.; HUSS, D. B. Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. **J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther**, [s. l.], v. 23, p. 281-300, 2005. Doi: 10.1007/s10942-005-0015-9. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10942-005-0015-9>. Acesso em: 20 ago. 2021.

BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. de O.; SILVA, A. F. de S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **Smad**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 118-135, set. 2020. Doi: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/165262>. Acesso em: 20 ago. 2021.

BARLOW, D. H.; DURAND, V. M. **Psicopatologia**: uma abordagem integrada. 4. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

BING, Here © Microsoft Corporation 2021. **Rastreador do Covid-19**. 2020. Disponível em: <https://www.bing.com/covid/local/brazil>. Acesso em: 20 ago 2021.

BOTTON, A.; CÚNICO, S. D.; STREY, M. N. Diferenças de gênero no acesso aos serviços de saúde: problematizações necessárias. **Mudanças: Psicologia da Saúde**, São Bernardo do Campo, v. 25, n. 1, p. 67-72, jan./jun. 2017. Doi: 10.15603/2176-1019/mud.v25n1p67-72. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/MUD/article/view/7009>. Acesso em: 20 ago. 2021.

BUSH, H. E *et al.* Eat for life: a work site feasibility study of a novel mindfulness-based intuitive eating intervention. **American Journal of Health Promotion**, Lawrence, v. 28, n. 6, p. 380-388, jun. 2014. Doi: 10.4278/ajhp.120404-QUAN-186. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.4278/ajhp.120404-QUAN-186>. Acesso em: 20 ago. 2021.

CARVALHO, E. R *et al.* Relatos de extensão: um projeto online com práticas de yoga. **Extensão Tecnológica**, Blumenau, v. 8, n. 15, p. 231-246, jan./jun. 2021. Doi: 10.21166/rext.v8i15.1744. Disponível em: <https://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/RevExt/article/view/1744>. Acesso em: 15 ago. 2021.

CARRIÈRE, K. *et al.* Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, Oxford, v. 19, n. 2, p. 164-77, 2018. Doi: 10.1111/obr.12623. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12623>. Acesso em: 20 ago. 2021.

CECCHETTO, C. *et al.* Increased emotional eating during Covid-19 associated with lockdown, psychological and social distress. **Appetite**, London, v. 160, p. 105122, maio 2021. Doi: 10.1016/j.appet.2021.105122. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321000301?via%3Dihub>. Acesso em: 20 ago. 2021.

CENTRO BRASILEIRO DE MINDFUL EATING. **Princípios do Mindful Eating**. Disponível em: <http://mindfuleatingbrasil.com.br/index.php/principiosmindfuleating/>. Acesso em: 4 ago. 2021.

CRASKE, M. G. *et al.* What is an anxiety disorder? **Depression and Anxiety**, New York, v. 26, n. 12, p. 1.066-1.085, dez. 2009. Doi: 10.1002/da.20633. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/da.20633>. Acesso em: 4 ago. 2021.

CZEP CZOR-BERNAT, K. *et al.* Covid-19-related stress and anxiety, body mass index, eating disorder symptomatology, and body image in women from poland: a cluster analysis approach. **Nutrients**, Switzerland, v. 13, n. 4, p. 1384, abr. 2021. Doi: 10.3390/nu13041384. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/4/1384>. Acesso em: 4 ago. 2021.

EBERTH, J.; SEDLMEIER P. The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. **Mindfulness**, Switzerland, v. 3, p. 174-189, set. 2012. Doi: 10.1007/s12671-012-0101-x. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-012-0101-x>. Acesso em: 4 ago. 2021.

ESPER, L. H.; GHERARDI-DONATO, E. C. da S. Mindfulness-based interventions for women victims of interpersonal violence: a systematic review. **Archives of Psychiatric Nursing**, Orlando, v. 33, n. 1, p. 120-30, 2019. Doi: 10.1016/j.apnu.2018.09.003. Disponível em: [https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417\(18\)30183-3/fulltext](https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417(18)30183-3/fulltext). Acesso em: 20 ago. 2021.

FERRAZ, M. C. C. S.; LEITÃO, L. P. C.; JEDLICKA, L. D. L. Atividades extensionistas durante o ensino remoto são possíveis? **Olhares & Trilhas**, Uberlândia, v. 23, n. 2, p. 872-890, jun. 2021. Doi: 10.14393/OT2021v23.n.2.60176. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/olhases trilhas/article/view/60176>. Acesso em: 4 ago. 2021.

GARLAND, E.L. *et al.* Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: a process model of mindful positive emotion regulation. **Psychol Inq**, USA, v. 26, n. 4, p. 293-314, 2015. Doi: 10.1080/1047840X.2015.1064294. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1047840X.2015.1064294?journalCode=hpli20>. Acesso em: 20 ago. 2021.

GASPAR, M. C. M. P. *et al.* Comer en tiempos de confinamiento: gestión de la alimentación, disciplina y placer. **Perifèria**, Barcelona, v. 25, n. 2, p. 63-73, 2020. Doi: 10.5565/rev/periferia.764. Disponível em: <https://revistes.uab.cat/periferia/article/view/v25-n2-de-moraes-ruiz-begueria-et-al>. Acesso em: 1 ago. 2021.

GELIEBTER, A.; AVERSA, A. Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. **Eating Behaviors**, New York, v. 3, n.4, p. 341-347, 2003. Doi: 10.1016/s1471-0153(02)00100-9. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015302001009?via%3Dihub>. Acesso em: 4 ago. 2021.

GOMES, C. P.; SILVA, S. C. Potencialidades da iniciação ao yoga a partir das tecnologias atuais. **Ensino em Perspectivas**, Fortaleza, v. 2, n. 3, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/ensinoemperspectivas/article/view/6690>. Acesso em: 20 ago. 2021.

KABAT-ZINN, J. **Full catastrophe living**. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Bantam Doubleday Dell Publishing: New York, 1990.

LIMA, E. R *et al.* Implicações da pandemia de Covid-19 nos hábitos alimentares de brasileiros: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 4, p. 1-10, 11 abr. 2021. Doi: 10.33448/rsd-v10i4.14125. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14125>. Acesso em: 20 ago. 2021.

LÓPEZ-GUIMERÀ G. *et al.* CLOCK 3111 T/C SNP interacts with emotional eating behavior for weight-loss in a Mediterranean population. **PLoS One**, San Francisco, California, v. 9, n. 6, p. e99152, 2014. Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0099152>. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0099152>. Acesso em: 4 ago. 2021.

MANTAU, A.; HATTULA, S.; BORNEMANN, T. Individual determinants of emotional eating: a simultaneous investigation. **Appetite**, London, v. 130, p. 93-103, nov. 2018. Doi: 10.1016/j.appet.2018.07.015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666318300874?via%3Dihub>. Acesso em: 20 ago. 2021.

MANTZIOS, M.; WILSON, J. C. Exploring mindfulness and mindfulness with self-compassion-centered interventions to assist weight loss: theoretical considerations and preliminary results of a randomized pilot study. **Mindfulness**, [s. l.], v. 6, n. 4, p. 824-835, 24 jul. 2015. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0325-z>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-014-0325-z>. Acesso em: 4 ago. 2021.

MOURA, E. C. de. *et al.* Atenção à saúde dos homens no âmbito da Estratégia Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 429-438, fev. 2014. Doi: 10.1590/1413-81232014192.05802013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/SvzSh9fTZwFRGwTfKm4KXPF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2021.

OAKMAN, J. *et al.* A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? **Bmc Public Health**, London, v. 20, n. 1895, p. 1-13, 30 nov. 2020. Doi: 10.1186/s12889-020-09875-z. Disponível em: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09875-z>. Acesso em: 20 ago. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS. **Folha informativa sobre Covid-19**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 8 jun. 2021.

PAVANI, F. M. *et al.* Covid-19 and repercussions in mental health: a narrative review of literature. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 42, p. 1-14, 2021. Doi: 10.1590/1983-1447.2021.20200188. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/YD6WWBggJmkcBY8jNsFypSd/?lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2021.

RAWAT, D. *et al.* Impact of Covid-19 outbreak on lifestyle behaviour: a review of studies published in india. **Diabetes & Metabolic Syndrome Clinical Research & Reviews**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 331-336, jan. 2021. Doi: 10.1016/j.dsx.2020.12.038. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1871402120305336?via%3Dihub>. Acesso em: 21 ago. 2021.

ROSSY, L. **Eeat for life**. Disponível em: <https://www.lynnrossy.com/services/eat-for-life/>. Acesso em: 4 ago. 2021.

RUSSELL, B. S. *et al.* Initial challenges of caregiving during Covid-19: caregiver burden, mental health, and the parent-child relationship. **Child Psychiatry & Human Development**, London, v. 51, n. 5, p. 671-682, ago. 2020. Doi: 10.1007/s10578-020-01037-x. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10578-020-01037-x>. Acesso em: 21 ago. 2021.

SANTANA, J. *et al.* Dietary intake of university students during Covid-19 social distancing in the Northeast of Brazil and associated factors. **Appetite**, London, v. 162, p. 105172, jul. 2021. Doi: 10.1016/j.appet.2021.105172. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666321000805?via%3Dihub>. Acesso em: 4 ago. 2021.

SILVA, A. F. de S. *et al.* Repercussões das abordagens mindful eating e intuitive eating na saúde de indivíduos adultos: revisão integrativa. **Refacs**, Uberaba, v. 9, n. 4, p. 971-988, 2021. Doi: 10.18554/refacs.v9i4.5006. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/5006>. Acesso em: 4 ago. 2021.

SILVA, P. L. N. *et al.* Motivação dos homens na busca por assistência prestada pelas estratégias de saúde da família. **Nursing**, São Paulo, v. 24, n. 274, p. 5.377-5.388, mar. 2021. Doi: 10.36489/nursing.2021v24i274p5377-5388. Disponível em: <http://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1323>. Acesso em: 20 ago. 2021.

SMITH, T.; HAWKS, S. R. Intuitive eating, diet composition, and the meaning of food in healthy weight promotion. **American Journal of Health Education**, Reston, v. 37, n. 3, p. 130-136, 2006. Doi: 10.1080/19325037.2006.10598892. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19325037.2006.10598892>. Acesso em: 4 ago. 2021.

SULEJMANI, E. *et al.* Relationship in dietary habits variations during Covid-19 lockdown in Kosovo: the covidiet study. **Appetite**, London, v. 164, p. 105244, set. 2021. Doi: 10.1016/j.appet.2021.105244. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321001513?via%3Dihub>. Acesso em: 20 out. 2021.

TASSIS, N; PEREIRA, R. T. P. Possibilidades educacionais e extensionistas em tempos de Covid-19. *In: Ecosistema de uma pandemia: Covid 19, a transformação global*. PUEBLA MARTÍNEZ, B.; VINADER SEGURA, R. (coord.). Espanha: Dickinson, 2021. p. 1.330-1.346.

TEASDALE, J. D. *et al.* Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. **J Consult Clin Psychol**, Washington, v. 68, n. 4, p. 615-623, 2000. Doi: 10.1037//0022-006x.68.4.615. Disponível em: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-006X.68.4.615>. Acesso em: 4 ago. 2021.

USUBINI, A. G. *et al.* The relationship between psychological distress during the second wave lockdown of Covid-19 and emotional eating in Italian young adults: the mediating role of emotional dysregulation. **Journal of Personalized Medicine**, [s. l.], v. 11, n. 6, p. 569, jun. 2021. Doi: 10.3390/jpm11060569. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-4426/11/6/569>. Acesso em: 4 ago. 2021.

STRIEN, T. van *et al.* Emotional eating and food intake after sadness and joy. **Appetite**, London, v. 66, p. 20-25, jul. 2013. Doi: 10.1016/j.appet.2013.02.016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666313000743?via%3Dihub>. Acesso em: 4 ago. 2021.

STRIEN, T. van; DONKER, M. H.; OUWENS, M. A. Is desire to eat in response to positive emotions an ‘obese’ eating style: is kummerspeck for some people a misnomer?: is Kummerspeck for some people a misnomer? **Appetite**, London, v. 100, p. 225-235, maio 2016. Doi: 10.1016/j.appet.2016.02.035. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316300708?via%3Dihub>. Acesso em: 4 ago. 2021.

WESTBROOK, C. *et al.* Mindful attention reduces neural and self-reported cue-induced craving in smokers. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, Oxford, v. 8, n. 1, p. 73-84, 22 nov. 2013. Doi: 10.1093/scan/nsr076. Disponível em: <https://academic.oup.com/scan/article/8/1/73/1692609>. Acesso em: 4 ago. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (Covid-19)**. Disponível em: [https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-(covid-19)). Acesso em: 9 jun. 2021.

WILLIAMS, H.; SIMMONS, L. A.; TANABE, P. Mindfulness-based stress reduction in advanced nursing practice. **Journal of Holistic Nursing**, Springfield, v. 33, n. 3, p. 247-259, 2015. Doi: 10.1177/0898010115569349. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0898010115569349>. Acesso em: 4 ago. 2021.

ZHANG, X. *et al.* Locked on salt? Excessive consumption of high-sodium foods during Covid-19 presents an underappreciated public health risk: a review. **Environmental Chemistry**, Collingwood, v. 19, p. 3583-3595 1 jun. 2021. Doi: 10.1007/s10311-021-01257-0. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10311-021-01257-0>. Acesso em: 4 ago. 2021.

Submetido em 30 de agosto de 2021.

Aprovado em 15 de setembro de 2021.