



II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



V.1 (2021)
ISSN: 2965-3398

ANAIS DO II MEETING ALIMENTEAMENTE 2021



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



II MEETING ALIMENTE-SE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



Acolher, incluir e ressignificar o corpo e a comida é uma tríade convocatória que nasceu para promoção de melhores comportamentos alimentares. Diante de tanto “terrorismo nutricional” amplamente disseminado, se faz necessário profissionais de saúde que contribuam para a “reabilitação” do conceito de comida e corpo saudável, uma vez que, a busca por padrões de saúde distorcidos, impostos pela sociedade, trazem consequências danosas a saúde física e mental e deixam cada vez mais as pessoas neuróticas com a alimentação.

O processo de comer é complexo e depende também de fatores ambientais, sociais e psicológicos. A construção do corpo ideal surge através das experiências e das relações humanas. Todos possuem um corpo ideal imaginário que perpassa múltiplos sentidos. Emagrecer para ir a uma festa; perder peso para agradar alguém; privar alimentos ditos saborosos e prazerosos com receio de ganhar peso são algumas atitudes em prol do corpo ideal adoecido que gera constante sofrimento na vida de alguém.

Nessa edição, queremos divulgar que o ato de comer é muito mais do que contar calorias. Comer é nutrir o corpo e a alma de bons sentimentos. É se dar a oportunidade de comer qualquer tipo de comida sem “demonizar” os alimentos. Já no contexto do corpo ideal, é ter a consciência de que nosso corpo muda de forma natural ao decorrer do tempo e que não cabe a nós julgarmos ou deixarmos comentários negativos definir o que o nosso corpo deve ser. É acima de tudo, decidir valorizar nosso corpo, independente da forma como ele estiver. Dessa maneira, podemos cultivar a mais singela forma de amar o corpo e a comida.





II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



CORPO EDITORIAL

Comissão Organizadora

Luciana Gonçalves de Orange
Rebeca Gonçalves de Melo
Cybelle Rolim de Lima
Andréa Carla Rodrigues Lima Pergentino
Maria Thaynara Felipe Barbosa Bezerra Silva
Vivian Mikelly Estevão da Silva
Renan Souto Pereira
Maria Mylena Moraes Nascimento
Maria Isabel Almeida Lima
Lorena Liandra Emídio Lessa
Alexandre Magno de Vasconcelos
Laura Beatriz do Nascimento Alves
Mylena Gabriella Pereira da Hora
Luciana Acioli da Silva Alexandre
Joyce Leite da Silva
Éllen Roberta Dias de Farias
Silvia Patrícia de Oliveira Silva Bacalhau
Sophia Andrade Alves
Roberta Albuquerque Bento da Fonte

Evento anual

Editora responsável

Biblioteca do Centro Acadêmico de Vitória | Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Sugestão ou Dúvidas:

bibcav@ufpe.br

Fone: (81) 3114-4146



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



FREQUÊNCIA DE COMPORTAMENTOS DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Maria Mylena Moraes Nascimento¹; Emerson José da Silva²; Maria Thaynara Felipe Barboza Bezerra da Silva³; Éllen Roberta Dias de Farias⁴; Eduardo Ferreira de Almeida⁴; Andréa Carla Pergentino⁵.

(mylena.moraes@ufpe.br; @mylenaxz)

^{1,2,3,4,5}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: Os transtornos alimentares são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação e possuem critérios de diagnósticos bem estabelecidos, porém, o mesmo não acontece com “Comportamentos de risco para Transtornos Alimentares”. Esses são avaliados considerando a presença dos sintomas clássicos dos quadros: como restrição alimentar, episódios de compulsão alimentar e práticas purgativas e/ou compensatórias. Dentre os métodos existentes para a identificação de comportamentos inadequados na alimentação, existem os questionários validados (uma opção fácil e eficaz). **OBJETIVO:** Verificar frequência dos comportamentos de risco para Transtornos Alimentares. **MÉTODOS:** O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de 2 pesquisas das bases de dados Scielo e Periódicos (disponíveis online), através das palavras-chaves: “Comer transtornado”, “Comportamento Alimentar” e “Transtornos alimentares”. A autora LEAL (2013b) realizou um estudo com 1167 adolescentes através de questionário adaptado (que incluía o de Hay - 1989): contempla informações sobre comportamento alimentar e comer transtornado, e visa avaliar a recorrência de práticas inadequadas para perda ou controle de peso. Já OLIVEIRA et al. (2020) realizou uma pesquisa envolvendo 45 estudantes dos cursos de saúde através do questionário *Eating Attitudes Test (EAT-26)*: avalia risco de desenvolver um Transtorno Alimentar. **RESULTADOS:** Dos adolescentes participantes, 17,3% apresentaram comer transtornado; sendo frequente (10,4%) episódios de compulsão alimentar. Além disso, 31,9% adotavam práticas não saudáveis para controle de peso que incluíam redução drástica na quantidade de alimentos, jejum, pular refeições, uso de medicamentos e de substâncias diuréticas e laxativas. O estudo da Oliveira et al. (2020). por sua vez, mostrou que apesar de 66,7% se encontrarem em estado nutricional eutrófico, 26,7% apresentam risco para desenvolvimento de transtornos alimentares. **CONCLUSÃO:** O culto ao corpo contribui para a insatisfação corporal, sendo capaz de afetar a autoestima e o comportamento alimentar, uma vez que motivam comportamentos disfuncionais com o corpo e com a comida, a fim de atingir o corpo padrão socialmente imposto e reforçado, resultando em transtornos alimentares. Sendo assim, enfatiza-se a importância da identificação precoce dos comportamentos de risco para transtornos alimentares para uma intervenção em saúde adequada.

Palavras-chave: Comer transtornado; Comportamento alimentar; Transtornos alimentares.



INFLUÊNCIA DE EVENTOS TRAUMÁTICOS NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Eduardo Ferreira de Almeida¹; Maria Mylena Moraes Nascimento²; Ana Letícia de França³;
Emerson Jose da Silva⁴; Maria Thaynara Felipe Barbosa Bezerra Silva⁵; Rebeca Gonçalves de
Melo⁶.

(eduardo.ferreiraalmeida@ufpe.br); @edualm)

^{1,2,3,4,5,6}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: Transtornos alimentares são enfermidades mentais determinadas por padrões alimentares inapropriados, comprometimento psicossocial e consequências físicas. Diversos fatores de risco estão envolvidos no desenvolvimento de transtornos alimentares, uma condição bastante discutida seriam os eventos traumáticos. Experiências traumáticas são constantemente ligadas a sequelas psicológicas e apresentações mais graves de transtornos, aumentando sua complexidade psicopatológica. Assim, eventos traumáticos podem acarretar dificuldade para regular as emoções e contribuir para o surgimento de sintomas depressivos, além de favorecerem o aumento do peso, padrões alimentares desordenados e alterações metabólicas.

OBJETIVO: Esclarecer através de uma breve revisão narrativa da literatura a influência de eventos traumáticos no desenvolvimento de transtornos alimentares. **MÉTODOS:** Foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos publicados em inglês, entre 2019 e 2020, nas bases de dados PubMed e *ScienceDirect*. As palavras-chaves utilizadas foram “*Eating Disorders*” e “*Traumatic Events*”. **RESULTADOS:** Após a leitura e análise dos estudos selecionados foi verificado que em muitos pacientes a exposição a eventos traumáticos ocorreu antes dos transtornos alimentares; os padrões alimentares são mais alterados quando os eventos traumáticos se encontram associados a um diagnóstico de transtorno de estresse pós-traumático. No estresse pós-traumático vários pacientes demonstram comportamentos bulímicos e uma pluralidade de sintomas como ansiedade, depressão e emoções perturbadas. Em relação a outros eventos traumáticos que induzem o surgimento de transtornos, o abuso sexual na infância é um dos mais estudados e descritos, além de traumas físicos graves, abuso emocional, provocações e intimidações, separações de pais e morte de familiares. No que se refere ao tempo, os eventos traumáticos ocorreram antes do início da doença em 58,3% de pacientes com anorexia nervosa e 81,1% dos pacientes com *binge-purging* (Ato de comer compulsivamente e utilizar de métodos purgativos para eliminar o alimento). **CONCLUSÃO:** Verificou-se que os eventos traumáticos apresentam uma ligação com a dificuldade de lidar com emoções, principalmente negativas, dessa forma as restrições alimentares, episódios de compulsão e purgação facilitariam a fuga e a prevenção de memórias, pensamentos e sentimentos relativos ao trauma, sendo assim forte influência na aparição de transtornos alimentares.

Palavras-chaves: Depressão; Desordem alimentar; Estresse Pós-Traumático; Transtornos Alimentares.



A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE JOVENS E ADOLESCENTES

Andreza Suêna Lima de Almeida¹

(a.suena@hotmail.com; @auslim)

¹Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: No cenário atual a insatisfação com a imagem corporal tem sido um fator relevante e de grande impacto na prevalência de distúrbios alimentares entre jovens e adolescentes, assim como o uso das redes sociais e a influência da mídia na busca de um padrão de corpo ideal, onde a falta de diversidade corporal gera um culto à magreza, amplamente disseminado na sociedade, comprometendo o comportamento e as práticas alimentares desse público. O comportamento alimentar dos jovens e adolescentes através da pressão cultural da atratividade corpórea, é afetado de forma que, além dos distúrbios alimentares, gera diversos problemas de saúde como depressão, estresse, fobias sociais, dentre outras. **OBJETIVO:** Avaliar o comportamento alimentar de jovens e adolescentes, insatisfeitos com a imagem corporal, proveniente do uso de redes sociais e à cultura padrão do corpo perfeito fortemente divulgado na mídia. **MÉTODOS:** Atendendo ao objetivo proposto, buscou-se na literatura artigos publicados na base de dados Scielo. Os artigos selecionados e estudados contribuíram para o enriquecimento da discussão e maior compreensão sobre o comportamento alimentar de jovens e adolescentes. **RESULTADOS:** Diante das informações coletadas, é inegável a relevância e correlação entre a insatisfação corporal com a influência das redes sociais, visto que a mídia carregada de informações sobre o modelo perfeito do que é belo, na maioria das vezes, não coincidem com a realidade dos indivíduos, afetando não somente suas práticas alimentares, como também, a sua dinâmica social, afetiva, forma de ver o seu corpo na totalidade, levando a insatisfação corporal e aos pensamentos suicidas. **CONCLUSÃO:** Observou-se que o comportamento alimentar e a insatisfação corporal são modificáveis, e estão em constante crescimento entre os jovens que buscam de maneira errônea e disfuncional o padrão cultural de beleza da atualidade, dificultando suas relações inter/intrapessoais, gerando sofrimento e os tornando mais suscetíveis a transtornos alimentares.

Palavras-chave: Imagem corporal; Mídias sociais; Comportamento alimentar.



ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E AS IMPLICAÇÕES DA PANDEMIA DO COVID-19: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Vivian Mikelly Estevão da Silva¹; Beatriz Bianca Santos da Cruz²; Éllen Roberta Dias de Farias³; Maria Thaynara Felipe Barbosa Bezerra Silva⁴; Emerson Jose da Silva⁵.

(vivian.estevao@ufpe.br; @vivianmikelly_)

^{1,2,3,4,5}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: A pandemia do COVID-19 afetou todas as dimensões da segurança alimentar, ameaçando a acessibilidade dos alimentos através de efeitos sobre os custos e infraestruturas alimentares, incluindo alterações na distribuição da assistência alimentar, acesso ao trânsito público, e escassez de determinados produtos. As respostas psicológicas e emocionais desencadeadas pela pandemia aumentaram o risco de desenvolver uma alimentação disfuncional, prejudicando o comportamento pessoal. Além disso, o tempo prolongado de confinamento durante a pandemia do COVID-19 suscetibilizou as alterações no comportamento alimentar da população, manifestando uma tendência maior ao consumo de alimentos processados e ultraprocessados. **OBJETIVO:** Sistematizar conhecimentos acerca das implicações da pandemia do COVID-19 sobre o comportamento alimentar dos indivíduos mediante ao confinamento e distanciamento social. **MÉTODOS:** Buscando atender aos objetivos traçados e reconhecer os questionamentos delimitadores do tema, realizou-se uma busca exploratória em identificação, localização, compilação e fichamento de informações, valendo-se de uma pesquisa bibliográfica, sem recorte temporal, nas bases de dados Google Acadêmico, *Scielo* e Biblioteca Virtual em Saúde. A fundamentação teórica permitiu enriquecer a discussão. **RESULTADOS:** Do elucidado, destaca-se que o estresse emocional gerado pela pandemia do COVID-19 agiu como um mecanismo de longa duração que impactou a percepção do consumo alimentar, afetando diretamente o consumo de alimentos como maior ingestão de energia, ricos em carboidratos, gorduras e açúcar e a chamada *comfort food*. Esse comportamento demonstrou ser uma estratégia adotada para compensar as emoções negativas e um conforto momentâneo para as consequências do impacto econômico, interpessoal e na saúde decorrentes da pandemia. A perda de liberdade, a incerteza sobre a doença, a alteração da rotina e aborrecimento decorrente do longo período de confinamento refletem-se em consequências dramáticas e estressantes. Os aspectos psicológicos e emocionais refletem negativamente na dieta e na mudança do comportamento alimentar. A associação da dieta de baixa qualidade e da redução da atividade física, é um preditor para distúrbios alimentares e doenças crônicas não transmissíveis, além de agravar distúrbios psicológicos. **CONCLUSÃO:** Observa-se que, a pandemia do COVID-19 provocou diversas modificações no comportamento alimentar e no estilo de vida da população. Os aspectos emocionais e psicológicos, decorrentes do isolamento, impactaram negativamente na relação indivíduo-alimento, refletindo em um alto índice de consumo de alimentos ultraprocessados, e, conseqüentemente, maiores riscos de desenvolver distúrbios alimentares e doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Consumo; Alimentos; COVID-19; Pandemia.



CONTRIBUIÇÕES DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA

Emerson Jose da Silva¹; Maria Thaynara Felipe Barbosa Bezerra Silva²; Vivian Mikelly Estevão da Silva³; Maria Mylena Moraes Nascimento⁴; Mylena Félix dos Santos⁵.

(emersonsilva.nutri@gmail.com; @eu.emersonn)

^{1,2,3,4}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

⁵Universidade de Pernambuco (UPE) – Recife, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: Os Transtornos Alimentares são classificados como distúrbios psicológicos que alteram os comportamentos alimentares. Os mais comuns são a Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica e as Síndromes Parciais. Estas patologias afetam o desenvolvimento dos adolescentes, podendo ocasionar severas consequências. A etiologia destas patologias baseia-se no modelo multifatorial, por este motivo é considerada uma condição de difícil tratamento. Atualmente, a nutrição comportamental vem se mostrando uma ferramenta para auxiliar nesta problemática, visando mudanças de comportamentos alimentares disfuncionais, levando em consideração aspectos fisiológicos, emocionais e socioculturais. **OBJETIVO:** Demonstrar através de uma revisão da literatura em quais pontos a nutrição comportamental pode auxiliar na prevenção e tratamento de transtornos alimentares na adolescência. **MÉTODOS:** Foi realizada uma busca de artigos entre os anos de 2015 e 2021 utilizando os descritores: Transtornos Alimentares, Nutrição na Adolescência e Comportamento Alimentar junto às bases de dados ScienceDirect, PubMed e Scielo. Foram selecionados 13 artigos que melhor atenderam os critérios da análise. **RESULTADOS:** A nutrição comportamental mostra-se uma ótima abordagem na prevenção e tratamento dos Transtornos Alimentares, inclusive na adolescência, onde surgem as primeiras manifestações destas patologias. A abordagem auxilia nas dificuldades dos indivíduos de se alimentar de forma funcional, através de práticas como o comer com atenção plena e comer intuitivo. Buscando a ausência de julgamentos e atendendo os sinais internos do corpo, essencialmente fome e saciedade. Também, atua no reconhecimento dos limites e potencialidades para avançar nas metas estabelecidas da atenção dietética. **CONCLUSÃO:** A nutrição comportamental se faz de grande importância em relação aos Transtornos Alimentares; atuando na diminuição de episódios de compulsão alimentar, comer por estímulos externos e emocionais; e sendo fundamental na adolescência, pois o diagnóstico precoce pode evitar a evolução de quadros parciais para quadros completos. A pesquisa sobre a temática ainda é escassa no Brasil, logo, é fundamental o desenvolvimento de pesquisas na área, uma vez que estudos existentes demonstram a sua relevância. Este trabalho pauta a nutrição comportamental como uma importante abordagem na prevenção e tratamento destas patologias visando uma melhor qualidade de vida.

Palavras-Chave: Comportamento alimentar; Eating disorders; Nutrição do adolescente.



II MEETING ALIMENTE-TE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE MODULAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Éllen Roberta Dias de Farias¹; Vivian Mikelly Estevão da Silva²; Bárbara Kelly Diniz de Albuquerque³; Bianca Rodrigues de Oliveira⁴; Laura Beatriz do Nascimento Alves⁵; Maria Carla Melo Damasceno⁶.

(ellen.farias@ufpe.br; @ellenrobertaf)

^{1,2,3,4,5,6}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: Especialmente entre as crianças, além de outras consequências, a alimentação inadequada pode vir a retardar potencialmente o crescimento e o desenvolvimento. Nesse contexto, através de atividades de educação alimentar e nutricional que abordem novas representações sobre o comer e a comida, estimula-se a autonomia do sujeito e, consequentemente, a construção e modulação de um comportamento alimentar pautado em uma maior consciência sobre os valores da saúde, possibilitando melhoras nos hábitos alimentares a médio e longo prazo. **OBJETIVO:** Apresentar a Educação Alimentar e Nutricional como uma positiva estratégia de modulação do Comportamento Alimentar em crianças em idade escolar. **MÉTODOS:** Realizou-se o processo da busca exploratória com identificação, triagem, compilação e fichamento das informações, valendo-se de uma pesquisa bibliográfica utilizando os descritores “Educação Alimentar e Nutricional”, “Comportamento Alimentar” e “Alimentação Infantil”, sem recorte temporal, nas bases de dados Google Acadêmico e *Scielo*. **RESULTADOS:** A literatura apresenta o comportamento alimentar como sendo uma conduta determinada por várias influências, sendo construído ao longo da vida dos indivíduos e resultante dos diversos desdobramentos psicossociais e culturais que os envolvem. Sob esse contexto, entende-se que na modulação do comportamento alimentar em crianças na idade escolar, fatores como família, escola e cultura devem ser considerados, pois são determinantes essenciais. Nesse hiato, ações educativas alimentares e nutricionais direcionadas à conscientização com relação a um comportamento alimentar saudável, aplicadas no âmbito escolar, são imprescindíveis para elucidar o assunto e ampliar o conhecimento a respeito dele na faixa etária em questão. Além disso, programas educativos que visam o repasse de conhecimento nutricional podem repercutir de forma positiva na alimentação dos indivíduos, de modo que estes podem executar uma autoanálise e mudar seus hábitos alimentares, realizando escolhas saudáveis e adequadas, contribuindo para uma melhora no estado nutricional e para a prevenção de possíveis doenças. **CONCLUSÃO:** É consideravelmente notória a importância da educação alimentar e nutricional. Sendo assim, é mister incluir essa abordagem no acompanhamento nutricional de crianças, inclusive dentro das escolas, para que eles possam adquirir autonomia sobre suas escolhas alimentares com responsabilidade, de modo seguro e saudável.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Comportamento alimentar; Saúde da criança.



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



IMPACTO DA PANDEMIA DO COVID-19 NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS BRASILEIROS

Emerson Jose da Silva¹; Maria Mylena Moraes Nascimento²; Eduardo Ferreira de Almeida³;
Maria Thaynara Felipe Barbosa Bezerra Silva⁴; Mylena Félix dos Santos⁵.

(emersonsilva.nutri@gmail.com; @eu.emersonn)

^{1,2,3,4}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

⁵Universidade de Pernambuco (UPE) – Recife, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: Em fevereiro de 2020, após o primeiro registro de COVID-19 no Brasil e com a transmissão interna do vírus, medidas para conter sua disseminação foram tomadas. O isolamento social foi a principal medida adotada, causando várias mudanças psicossociais na população. A alimentação saudável é um mecanismo fundamental para o fortalecimento do sistema imunológico e promoção à saúde. Entretanto, com a pandemia, os hábitos alimentares podem mudar mediante sentimentos e mudanças cotidianas. Logo, é fundamental analisar os impactos deste momento no comportamento alimentar da população brasileira. **OBJETIVO:** Identificar através de uma revisão da literatura alterações que ocorreram no comportamento alimentar dos brasileiros decorrente da pandemia do COVID-19. **MÉTODOS:** Foi realizada uma seleção de artigos entre os anos de 2020 e 2021 utilizando os descritores: Comportamento alimentar e COVID-19 junto a base de dados Google Acadêmico e Scielo. Foram selecionados 12 artigos que melhor atenderam os critérios da análise levando em consideração o cenário brasileiro. **RESULTADOS:** O isolamento social resultou em uma mudança na rotina diária, propiciando o tédio e estresse. Esse fenômeno interferiu diretamente nas escolhas alimentares, visto que com a liberação de cortisol, há o aumento da sensação de fome, ocasionando em ingestão alimentar excessiva e compulsiva. Estudos mostram aumento considerável no consumo de fast foods e alimentos ultra processados assim como a diminuição no consumo de alimentos *in natura* durante o isolamento. Este comportamento geralmente ocasiona alterações corporais; como ganho de peso, aumento de gordura corporal e/ou perda de massa muscular; e a longo prazo, podem trazer sérias consequências no desenvolvimento de doenças. **CONCLUSÃO:** É notável o quanto o isolamento trouxe malefícios na alimentação dos brasileiros, inclusive nos grupos que vivem em maior vulnerabilidade. A busca pelo prazer nas “comfort foods” e a ansiedade atuam como gatilhos para a compulsão alimentar e o comer transtornado, propiciando o desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas, sendo grandes problemas de saúde pública que aumentam o risco de complicações da COVID-19. Nesta perspectiva, este trabalho pauta a importância da alimentação saudável, visando o fortalecimento da imunidade e evitando distúrbios relacionados a imagem corporal. Sendo fundamental novas pesquisas buscando minimizar os malefícios trazidos pela mudança de comportamento alimentar no pós-pandemia.

Palavras-Chave: Comportamento alimentar; COVID-19; Hábitos alimentares.



II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



MINDFUL EATING COMO ESTRATÉGIA PARA A MUDANÇA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM INDIVÍDUOS COM SOBREPESO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Beatriz Bianca Santos da Cruz¹; Giliarde Mendonça Cavalcante²; Vivian Mikelly Estevão da Silva³; Iane Caroline e Silva Ferreira⁴; Cecílio Rodrigo Farias do Nascimento⁵.

(beatriz.cruz@ufpe.br; @beatrizzbianca)

^{1,2,3,4}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

⁵Faculdade da Escada – (FAESC) – Escada, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: As dietas restritivas são amplamente utilizadas para perda de peso em indivíduos com sobrepeso, promovendo uma disseminação dos padrões socioculturais de beleza e da visão patológica sobre os alimentos. Estudos demonstram que essas dietas não têm sucesso a longo prazo, gerando o “efeito sanfona”. O *Mindful eating* é uma estratégia comportamental que desenvolve a habilidade de comer com atenção plena, isento de julgamento e críticas, estimulando uma relação saudável entre o indivíduo e a comida. O uso dessa estratégia pode desencadear resultados positivos quanto a perda de peso e a alimentação emocional, uma vez que, o comportamento alimentar é o conjunto de atitudes relacionadas à escolha do alimento, como fatores socioculturais e psicológicos. **OBJETIVO:** Realizar uma revisão literária acerca da aplicação do *Mindful eating* em indivíduos com sobrepeso visando promover mudanças no comportamento alimentar. **MÉTODOS:** Buscando atender aos objetivos traçados e enriquecer a discussão, realizou-se uma pesquisa bibliográfica, sem recorte temporal, nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo. **RESULTADOS:** Do explanado, destaca-se que a atenção, o não-julgamento em relação a comida, e o reconhecimento dos sinais internos de fome e saciedade, são aspectos que favorecem escolhas alimentares mais flexíveis, minimizando o comer excessivo e o comer guiado por fatores emocionais e/ou ambientais. O uso do *Mindful eating* contribui para a redução dos episódios de compulsão alimentar, além de auxiliar na melhor percepção dos sentimentos, emoções e sensações que impulsionam o consumo excessivo de alimentos, reverberando em um maior controle sobre esses episódios e na interrupção do consumo alimentar como resposta a esses sinais. O *Mindful eating* consiste em uma alternativa para melhorar a aceitação do “eu”, e aumentar a capacidade de fazer escolhas saudáveis, contribuindo para a mudança de comportamento alimentar. Sugere-se que a inclusão de componentes alimentares conscientes nos programas de redução de peso melhora o comportamento alimentar e o controle do peso corporal. **CONCLUSÃO:** Observa-se que, as intervenções realizadas em relação ao comportamento alimentar guardam relação com os fundamentos do mindfulness. Reconhecer e acolher de forma gentil as emoções negativas, pode evitar disfunções alimentares e o impulso de suprimir esses sentimentos por meio da comida. Ao dar maior atenção aos sinais internos e externos que regulam a ingestão alimentar: comer mais lentamente, sentir-se satisfeito com um volume menor de alimento, e o melhor controle dos impulsos psicológicos sem a utilização da comida para satisfazer necessidades emocionais, é possível promover a perda de peso com cuidado à saúde sem focar em calorias. Nesse sentido, o comportamento alimentar dos praticantes de dieta é controlado cognitivamente, sendo necessário sempre verificar se a ingestão alimentar está de acordo com as regras externas impostas pela dieta. A desconexão com as sensações físicas de fome e saciedade desregulam o





II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



comportamento alimentar, fazendo com que os praticantes de dieta se tornam mais frágeis a influências ambientais, psicossociais e emocionais no comer, gerando frequentes episódios de comer excessivo e de comer emocional. Dado o exposto, os estudos sugerem que as intervenções trazem benefícios para os sujeitos, principalmente no que diz respeito ao comportamento alimentar, além de auxiliar na redução dos níveis de estresse e ansiedade, especialmente quando relacionados ao comer e a comida.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; estratégia; ingestão alimentar; Mindful eating.



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



II MEETING ALIMENTE-SE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA ATENÇÃO À SAÚDE E A INTERFACE COM A NUTRIÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Éllen Roberta Dias de Farias¹; Jacielly Roberta da Silva²; Victor Emanuel França Ribeiro³;
Maria Thaynara Felipe Barbosa Bezerra Silva⁴; Maria Mylena Moraes Nascimento⁵; Gabriella
Carrilho Lins de Andrade⁶.

(ellen.farias@ufpe.br; @ellenrobertaf)

^{1,2,3,4,5}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

⁶Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca da Fundação Oswaldo Cruz (ENSP/FIOCRUZ) – RJ, Brasil.

INTRODUÇÃO: As Práticas Integrativas e Complementares se configuram como um conjunto de recursos de cuidado com abordagens para estimular os meios naturais de promoção e recuperação da saúde. A implantação de tais práticas caracteriza a ampliação das possibilidades terapêuticas, facilitando o atendimento à integralidade do indivíduo em um modelo de atenção mais humanizado. Inclui-se nesse contexto a Nutrição, pois essas lógicas podem contribuir no enriquecimento das condutas profissionais dos Nutricionistas. **OBJETIVO:** Apresentar a utilização das Práticas Integrativas e Complementares na atuação do profissional Nutricionista e ainda, refletir acerca dos possíveis desdobramentos na melhora da atenção em saúde. **MÉTODOS:** Realizou-se o processo de busca exploratória com identificação, triagem, compilação e fichamento das informações, valendo-se de uma pesquisa bibliográfica utilizando os descritores “PICs”, “Nutrição” e “Atenção em saúde”, sem recorte temporal, nas bases de dados Google Acadêmico e *Scielo*. **RESULTADOS:** As práticas aplicadas à Nutrição, por meio de um conjunto de conhecimentos acerca da profilaxia e terapêutica, apontam para outras racionalidades nutricionais, permitindo uma complementação da orientação alimentar convencional. Ademais, no Sistema Único de Saúde, trazem uma perspectiva holística, com possibilidades de ressignificação do processo saúde-doença. Significam e representam o direito de escolha terapêutica e induzem a uma maior responsabilização do usuário no cuidado de si, construindo a saúde com a sua participação e protagonismo. Podem, assim, favorecer abordagens mais complexas e abrir espaços para discussões, socialização e quebra de paradigmas. Sendo descritas ainda como um meio para efetivar um dos princípios do SUS: a integralidade, essas práticas devem expressar e proporcionar uma assistência humanizada, segura, eficaz e universal através de sua implementação. **CONCLUSÃO:** A possibilidade de acesso a um serviço com tais práticas, com capacidade para ampliar a abordagem convencional, pode produzir maior satisfação dos usuários por meio de um acolhimento mais integral às suas necessidades. Ao serem relacionadas com a Nutrição, as Práticas Integrativas e Complementares permitem um aprimoramento do cuidado por meio de escuta acolhedora, formação de vínculo profissional-usuário e integração da pessoa ao meio ambiente e sociedade.

Palavras-chave: Terapias Complementares; Saúde Pública; Ciências da Nutrição.



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



II MEETING ALIMENTE-TE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



OS ASPECTOS BIOPSISSOCIAIS E CULTURAIS NO COMPORTAMENTO E NAS PRÁTICAS ALIMENTARES DOS IDOSOS

Bárbara Kelly Diniz de Albuquerque¹; Ana Clara Nascimento de Souza²; Andreza Suêna Lima de Almeida³; Ana Paula da Silva Santos⁴; Idione Martins da Silva⁵; Marya Eduarda de Souza Costa Melo⁶.

(barbara.kdalbuquerque@ufpe.br; @barbhakelly)

^{1,2,3,4,5,6}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: É inegável que ocorra transformações no ser humano em vários estágios da vida refletindo em suas ações diárias. Os aspectos biopsicossociais que envolvem o processo de envelhecimento levam a uma mudança nas práticas alimentares dos idosos, que carregam consigo, uma bagagem cultural enorme e que na maioria das vezes, são desprezadas pela sociedade. Indivíduos que ao longo da vida, tiveram o controle de suas capacidades, nessa fase, se deparam com fatores que modificam seu comportamento a exemplo da chegada da aposentadoria, a perda de entes queridos, a perda de poder aquisitivo e econômico. Com isso, muitos perdem o prazer por se alimentar e participar do processo de preparação dos alimentos, o que pode vir prejudicar fisiologicamente, causando até, uma desnutrição. **OBJETIVO:** Compreender como os aspectos biopsicossociais e culturais alteram a conduta alimentar mediante o processo de envelhecimento e como fatores extrínsecos podem modificar a rotina alimentar na terceira idade. **MÉTODOS:** Seguindo os objetivos traçados, a pesquisa de literatura advindo de estudos publicados, foram selecionados, lidos e estudados, artigos que tratam do comportamento alimentar nos idosos e práticas alimentares da terceira idade, encontrados nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico. **RESULTADOS:** As práticas alimentares são construções históricas, e dependem de aspectos biopsicossociais que juntos, afetam diretamente a qualidade de vida do idoso e influenciam fortemente a maneira como o longo lida com o alimento. Logo, o ambiente em que esteja inserido tem total influência em seus hábitos e práticas alimentares, visto que se ele subsiste em um ambiente em que não se sente bem e ocorram conflitos, o idoso perderá sua vontade de comer. **CONCLUSÃO:** Mediante cenário hodierno em que se encontram os parâmetros do comportamento alimentar do idoso, faz-se necessário maior estímulo a palestras e estudos comportamentais e nutricionais voltados para esse público, visto que a compreensão e análise de fatores emocionais, físicos e alimentares na totalidade é primordial para alcançar maior desempenho na qualidade de vida. Dessa forma, a união de órgãos e profissionais da saúde podem atuar como via de mão dupla no desenvolvimento de ações que facilitem o acesso deste público a um acompanhamento nutricional em casa, haja vista que de forma majoritária esses indivíduos se deparam com limitações físicas e logísticas que impedem o acesso a um nutricionista.

Palavras-chave: Práticas alimentares; Nutrição do idoso; Envelhecimento.



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ESTUDANTES BRASILEIROS(AS) DA ÁREA DE SAÚDE E SEUS FATORES RELACIONADOS

Maria Renata da Silva Santos¹; Alessandra Silva do Nascimento Barbosa²; Raiane de Melo Flor³; Yasmim Vitória da Silva⁴; Rebeca Gonçalves de Melo⁵.

(renata.ssantos2@ufpe.br; @mariarenata)

^{1,2,3,4,5}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

De acordo com o DSM-5 os transtornos alimentares (TA) constituem um desequilíbrio permanente na alimentação, ou no comportamento relativo a esta, que resulta no consumo alterado de alimentos, comprometendo a saúde física ou psicossocial. Dentre os indivíduos afetados, é observada uma notória prevalência em estudantes dos cursos da área de Saúde, visto que frequentemente sua imagem é relacionada ao seu nível de profissionalismo, além de outros fatores contribuintes, como a transição entre as fases adolescente/adulto, o estresse acadêmico e a pressão do meio sociocultural. Destarte, o objetivo do presente estudo foi realizar uma breve revisão narrativa da literatura acerca dos transtornos alimentares e seus fatores associados em estudantes dos cursos de graduação da área de Saúde. O trabalho consistiu em uma revisão da literatura realizada com artigos publicados em português e inglês, entre 2016 e 2021, nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências de Saúde (LILACS), por meio dos descritores de saúde (DeCS): anorexia, bulimia, estudantes e transtorno alimentar. A partir das literaturas analisadas destaca-se um estudo realizado no Estado de São Paulo, onde foi observado risco de desenvolvimento de TA em 30% em estudantes do curso de Nutrição, 28% de Enfermagem e 26% de Medicina. Outro trabalho, realizado em Brasília, evidenciou 53% de prevalência de distorção da imagem corporal nas 85 universitárias analisadas, onde 36% destas possuíam tendência para desenvolverem anorexia nervosa. Ademais, outra análise realizada no Mato Grosso do Sul trouxe como resultados dos 154 discentes analisados, o percentual de 30,5% destes com comportamento de risco para Transtornos Alimentares Comportamentais e 47,4% de prevalência de insatisfação corporal. Além da significativa prevalência evidenciada nos estudantes da área de Saúde, em especial do sexo feminino, foi perceptível a existência de fatores de risco que favorecem os transtornos alimentares, como traumas psicológicos, distorção da imagem corporal e a autocobrança. Portanto, é de grande importância desmistificar qualquer tipo de padrão imposto, e evidenciar a importância de uma equipe multiprofissional especializada para o acompanhamento e tratamento desse público, sendo essencial consolidar um atendimento tanto nutricional quanto psicológico.

Palavras-chave: Estudantes; Saúde; Transtorno alimentar; Universitários.



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



COMO AS RELAÇÕES FAMILIARES INFLUENCIAM SOBRE A PERCEPÇÃO DOS PADRÕES ALIMENTARES NA INFÂNCIA

Maria Thaynara Felipe Barbosa Bezerra Silva¹; Anny Ellen do Nascimento²; Eduardo Ferreira de Almeida³; Éllen Roberta Dias de Farias⁴; Emerson Jose da Silva⁵; Luciana Gonçalves de Orange⁶.

(thaynara.47@hotmail.com; @mthaynaras)

^{1,2,3,4,5,6}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

INTRODUÇÃO: Os pais e familiares são as representações físicas e mentais que as crianças são expostas, cercadas por essa limitação de acesso e variações de personalidades e pensamentos. No que diz respeito ao comportamento dos cuidadores e alimentação, com as crianças, muitos fatores como um ambiente hostil e desfavorável, com emoções irregulares, fomentam, uma pressão associada a comer em excesso/falta de apetite, apreensão a mesa por fatores emocionais e exposição à violência física e mental, levando algumas crianças a se sentirem infelizes durante as refeições. Dessa forma, podem surgir problemas como insegurança e tensão relacionados ao comer, podendo acarretar comportamentos disfuncionais na infância ou na vida adulta. **OBJETIVO:** Elucidar através de uma revisão da literatura sobre as representações e relações familiares, seus impactos às crianças e seus padrões alimentares. **MÉTODOS:** Foi utilizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados: Scielo, PePSIC e Repositórios PUCRS, selecionando os artigos disponíveis em meio eletrônico em língua portuguesa e inglesa, publicados entre 2018 e 2021. Por meio das palavras-chaves: “Criança”; “Relações Familiares”; “Comportamento Alimentar”. **RESULTADOS:** Foram selecionados seis estudos, e constatado por parte das crianças, que a exposição ao afeto negativo, está interligada a padrões comportamentais e alimentares disfuncionais. Os padrões aceitos por elas e estimulados são contrários aos desejados. As perturbações psíquicas negativas que predominam, estão relacionadas à rotina e hábitos alimentares, que por sua vez são vinculados a hostilidade, agressividade. As crianças passam a sentir receio de afetos positivos, sentem dificuldade em confiar nas pessoas, reafirmando que a sociedade e a família estão, fortemente enraizando aspectos emocionais e cognitivos aos problemas de confiança, como de comportamento alimentar disfuncional, passando a temer exageradamente situações rotineiras, associado à insegurança, comprometendo sua saúde. **CONCLUSÃO:** As crianças quando expostas a ambientes familiares agressivos e estressores, especialmente no que diz respeito à alimentação, exibem uma aceitabilidade, demonstrando já estarem condicionadas aos padrões impostos pela família, apesar de todo sentimento negativo dessa exposição. Os estudos demonstram que uma escuta e aconselhamento são importantes, a fim de desvencilhar dessa insegurança afetiva e garantir inibição aos comportamentos alimentares disfuncionais enlaçados.

Palavras-chaves: Criança; Relações familiares; Comportamento alimentar.



II MEETING ALIMENTE-TE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



A PRÁTICA DO MINDFUL EATING COMO ESTRATÉGIA PARA A REDUÇÃO DE ESCOLHAS ALIMENTARES COMPULSIVAS

Laisa Vitória Santos de Melo¹; Thaynara Lays Sales Brandão²;
Itayanne Vitória de Oliveira Fernandes³.

(laisav07@gmail.com; @laaisavitoria)

^{1,2,3}Faculdade de Comunicação Tecnologia e Turismo de Olinda (FACOTTUR) – Olinda, PE, Brasil.

Introdução: O mindful eating é uma palavra derivada do “mindfulness” que significa o “comer consciente”, ou seja, é um processo em que toda atenção é voltada ao que se faz em um mesmo momento. Diante disso, a sua prática está intimamente associada a mudanças no comportamento alimentar. A alimentação intuitiva objetiva instaurar uma consciência leve aos indivíduos sobre o porquê, o que, e o quanto eles comem através da atenção plena e dessa forma proporcionar mudanças positivas nos comportamentos físicos e emocionais, além de proporcionar o sentimento de autoaceitação consciente. **Objetivo:** Avaliar e ressaltar a importância da prática do mindful eating para a redução de hábitos alimentares impulsivos. **Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, que foi realizado a partir da busca de artigos científicos nas seguintes plataformas: PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), sendo inseridos artigos publicados a partir do ano de 2017 a 2021, nas línguas portuguesa e inglesa. Sendo excluídos artigos fora da temática deste estudo. **Resultados:** Dentre os artigos analisados, a maioria, indicaram resultados positivos quanto aos benefícios que a prática do comer consciente pode proporcionar aos indivíduos, como: promover melhorias do autocontrole, aumento na autoeficácia para perda de peso, mudanças na influência da escolha da quantidade e qualidade da refeição, e na redução da impulsividade ao escolher um alimento. **Conclusão:** A prática da atenção plena e consciente ao comer caracteriza-se como um novo conceito de alimentação intuitiva na melhora dos hábitos alimentares saudáveis. A consciência mais consciente dos indivíduos ao se alimentar, é eficaz para a melhoria da autoaceitação e da regulação emocional, reduzindo assim os comportamentos alimentares compulsivos.

Palavras chaves: Compulsão alimentar; Mindful eating; Nutrição comportamental.



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



YOGA COMO PRÁTICA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM TRANSTORNOS ALIMENTARES

Maria Thaynara Felipe Barbosa Bezerra Silva¹; Anny Ellen do Nascimento²; Maria Mylena Moraes Nascimento³; Vivian Mikelly Estevão da Silva⁴; Emerson Jose da Silva⁵; Denise Vargas Sammarone⁶.

(thaynara.47@hotmail.com @mthaynaras_)

^{1,2,3,4,5}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

⁶Faculdades Integradas Santo André (FEFISA) – Santo André, SP, Brasil.

INTRODUÇÃO: O Yoga é uma prática integrativa que trabalha corpo, mente e espírito, exteriorizando as energias e o fluxo de consciência do corpo, auxiliando a percepção dos sentidos. Aliando-se à saúde mental, pois, o praticante tem condições de buscar equilíbrio entre as diferentes dimensões ao entrar em contato consigo mesmo durante a prática das posturas físicas (asanas), técnicas de respiração (pranayama) e meditação (dhyana) acessíveis a pessoas em qualquer idade. Há indícios que associam à evolução no tratamento dos transtornos alimentares, pois promove um contato maior com os sentidos, incorporando o estado de atenção plena ao que está sendo realizado, cultivando o sentimento de gratidão ao corpo. **OBJETIVO:** Avaliar se a prática de yoga traz algum benefício para o tratamento de paciente no contexto dos transtornos alimentares. **MÉTODOS:** Consistiu em uma revisão bibliográfica, embasado em sete artigos pesquisados nas bases acadêmicas como: International Journal of Yoga Therapy, ScienceDirect, PubMed, utilizando-se das palavras-chaves: “yoga”, “transtorno alimentar”, “terapias complementares”. Todos disponíveis na íntegra on-line, em inglês, entre os anos 2017 a 2020. **RESULTADOS:** Diante dos estudos observados apontaram resultados positivos, ou seja, que contribuíram como coadjuvante no tratamento de transtornos alimentares, assim como resultados neutros e negativos. Alguns indicam ter sido positiva a prática para o tratamento dos transtornos alimentares associados aos cuidados ambulatoriais já existentes, como a melhora da percepção e aceitação corporal e menores incidências de recaídas. Outros estudos sugeriram que há efeitos indiretos no transtorno alimentar ao deixar o indivíduo mais alegre, confiante e seguro de si. Em contrapartida, houve estudos que demonstram que as práticas contribuíram para que alguns praticantes se sentem fragilizados. Foi detectado também que pessoas usaram o yoga como forma de suprimir a fome e queimar calorias, indicando, nesses casos, que a prática se tornaria um evento adverso ao transtorno. **CONCLUSÃO:** Percebeu-se que a prática, desde que associado ao tratamento e acompanhamento por profissionais, pode contribuir para a diminuição das dificuldades no tratamento, a autocrítica, ajudar a lidar com as emoções e sentimentos desafiadores, ao mesmo tempo em que auxiliar na diminuição dos sintomas de estresse. A yoga traz vantagens ao longo do tratamento do transtorno alimentar e desvantagens como retrocesso dos sintomas.

Palavras-chaves: Yoga; Transtorno alimentar; Terapias complementares.



II MEETING ALIMENTEUFPE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



TRANSTORNOS ALIMENTARES: ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Lísias Alexandre Santiago da Silva¹; Leia Suzana Moura Gomes²; Esther Maria Monteiro Bispo³; Júlia Emilly Neves De Mello Lima⁴; Maria Caroline Da Silva Patrício⁵.

(lisias.alexandre@ufpe.br; @lisias_santiago)

^{1,2,3,4,5}Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, Pernambuco, Brasil.

Introdução: Os Transtornos Alimentares são considerados patologias psiquiátricas caracterizadas por alterações graves e persistentes da conduta alimentar que interferem negativamente na qualidade nutricional, na saúde física e no aumento de complicações psicossociais do indivíduo doente. Nessa perspectiva, um desses transtornos alimentares é o transtorno de compulsão alimentar periódica descrita pela forte sensação de descontrole sobre a comida com episódios regulares de compulsão alimentar sem comportamentos frequentes para neutralizar o ganho de peso. Nesse contexto, a nutrição comportamental apresenta uma abordagem que utiliza técnicas, como a entrevista motivacional, comer intuitivo, comer com atenção plena e terapia cognitivo-comportamental que visam construir um agradável relacionamento com o paciente, comida e o ato de comer. **Objetivo:** Compreender como a abordagem da nutrição comportamental pode ser importante no tratamento voltado para a mudança de comportamento alimentar de pacientes com transtorno de compulsão alimentar. **Métodos:** Para a realização do presente resumo de revisão bibliográfica foi desenvolvido uma verificação de caráter exploratório em livros e nas produções científicas publicadas e realizadas sobre nutrição comportamental e transtorno de compulsão alimentar nos últimos seis anos nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde e Scientific Electronic Library Online. Os estudos realizados sobre a atuação da nutrição comportamental como tratamento para transtorno de compulsão alimentar mostraram uma nova perspectiva para o tratamento de pacientes que apresentavam transtornos alimentares e dificuldades em seguir dietas padrão ou orientações nutricionais tradicionais. **Resultados:** A abordagem da nutrição comportamental oferece aos pacientes um tratamento nutricional que não considera apenas os nutrientes, mas que valoriza o contexto familiar, social, psicológico e emocional dos mesmos. **Conclusão:** A nutrição comportamental apresenta uma visão mais humanista na busca de entender que o indivíduo é um ser único e possui condições físicas e emocionais que interferem no seu relacionamento com a comida, assim a nutrição comportamental é capaz de melhorar a relação do ser humano com a comida considerando todos os aspectos relacionados à alimentação, principalmente em se tratando dos transtornos alimentares.

Palavras-chave: Nutrição comportamental; Transtorno alimentar; Transtorno de compulsão alimentar.



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



“SAÚDE MENTAL E NUTRIÇÃO: DIVULGANDO ESSA RELAÇÃO ATRAVÉS DE UM PODCAST”

Cynthia Geysianne França Silva¹; Éllen Roberta Dias de Farias²; Gabriela Mendes Pontes³
Letycia dos Santos Neves⁴; Mylena Dias Souto⁵; Luciana Gonçalves de Orange⁶.

¹Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
cynthia_geysianne13@hotmail.com

²Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
ellen.farias@ufpe.br

³Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
gabriela_csc@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
letycia.sneves@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
mylena.souto@ufpe.br

⁶Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
luciana.orange@ufpe.br

RESUMO: Os transtornos mentais vêm se mostrando um alarmante problema ao longo dos anos, os seus números são crescentes e muito tem sido estudado sobre como contornar esses problemas, sendo a alimentação um dos mecanismos descobertos como um fator de risco modificável para o desenvolvimento dessas patologias, bem como no tratamento delas. Este trabalho tem como objetivo descrever e analisar a experiência de um *podcast* com o tema “Saúde Mental e Nutrição”. Foi realizada a gravação de um áudio no formato de entrevista com a devida temáticas e posteriormente esse material passou por edição e análise de uma equipe, antes que fosse publicado nas plataformas para acesso do público. No referido episódio, que contou com a participação de uma docente e pesquisadora na área da nutrição e de uma psicóloga clínica com a *expertise* na área de “Comportamento Alimentar”, foram abordados diversos aspectos da relação entre saúde mental e nutrição, quais fatores estão envolvidos na modulação feita por essa relação e como os profissionais de saúde podem agir. Na análise feita entre 16 de setembro de 2020 e 03 de agosto de 2021, o episódio contava com 252 inicializações. Sendo assim, foi observado que o tema desse episódio despertou interesse no público ouvinte, indicando que o *podcast* pode ser uma valiosa ferramenta de propagação de informações de educação em saúde.

Palavras-chave: Alimentação; Nutrição; Saúde mental; *Webcast*.

1 INTRODUÇÃO

Segundo o OMS, desde 1946, a saúde é definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. A saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe as suas habilidades, pode lidar com tensões que são normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para a sua comunidade, sendo esse um componente integral e essencial da saúde e que vai muito além do que apenas a ausência de transtornos mentais ou deficiências, podendo ser determinada por diversos fatores (OMS, 2018).

II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



Existem diversos transtornos mentais com apresentações diferentes, geralmente caracterizados pela presença de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais que podem afetar tanto a pessoa, como a relação dela com as outras. Esses transtornos atualmente representam um dos principais desafios para a saúde mundial, tanto para os países desenvolvidos como para os que estão em desenvolvimento, gerando um grande ônus para os serviços públicos. Estima-se que cerca de 30% de todos os adultos do mundo atendam a critérios para diagnóstico de algum transtorno mental, e cerca de 80% dos que apresentam algum transtorno estão vivendo em países de baixa e média renda. No Brasil, há uma estimativa de que os transtornos depressivos e de ansiedade correspondem, respectivamente, à quinta e sexta causa de anos de vida vividos com incapacidade e um trabalho também mostrou que 30% dos adolescentes brasileiros apresentam algum transtorno mental comum, caracterizado por sintomas de ansiedade, depressão e queixas somáticas não específicas (LOPES, 2020; OMS, 2019).

Com o surto da pandemia por COVID-19, foram implementadas medidas de proteção como o *lockdown*, o distanciamento social e a quarentena, que proporcionaram um aumento significativo nos casos de ansiedade, depressão e estresse, associados ao medo e as incertezas do que poderia acontecer, ou seja, existe um consenso de que a pandemia não afeta somente a saúde física, mas também a saúde mental das pessoas, sendo essas complicações psicológicas provavelmente mais duradouras que o próprio acometimento pela COVID-19. Nesse contexto, os profissionais de saúde que estão na “linha de frente”, devem garantir o cuidado à infecção pela COVID-19, mas também aos aspectos psicossociais envolvidos. Um olhar muito atento também deve estar voltado para a saúde mental dos profissionais da saúde, pois esses se enquadram como grupo de risco para o desenvolvimento desses transtornos, devido às situações vivenciadas de angústia e esgotamento (MIRANDA et al., 2020; NABUCO; OLIVEIRA; AFONSO, 2020).

As pessoas que possuem algum transtorno mental, muitas vezes necessitam de um tratamento contínuo com múltiplas intervenções psicossociais, que tragam uma abordagem multiprofissional e interdisciplinar, por meio de psicoterapias, terapias individuais ou em grupos, terapêutica medicamentosa, entre outros; além disso, a partir de algumas observações sobre as formas de tratamento, se sugeriu a necessidade do uso de estratégias adicionais para prevenir e tratar esses transtornos mentais, onde alguns dados observacionais e de intervenção consistentes que indicam que a dieta pode ser um fator de risco modificável para essas doenças (ALCÂNTARA et al., 2018; MARX et al., 2017).

A estrutura do cérebro, a função cerebral e a plasticidade neuronal podem ser influenciadas por nutrientes e também pelo sistema imunológico e sistema de defesa antioxidante, portanto existem vários mecanismos pelos quais os nutrientes podem interferir na saúde mental, porém há muitas outras coisas na relação entre saúde mental e nutrição que vão além dessa interação dos nutrientes nos sistemas biológicos que influenciam esse mecanismo. Acredita-se que a interação entre fatores nutricionais e saúde mental são bidirecionais, ou seja, os fatores nutricionais podem interferir na saúde mental, mas essa por sua vez também pode ter influência na dieta e nutrição das pessoas. As evidências da relação entre qualidade da dieta, deficiências nutricionais e saúde mental estão crescendo constantemente, e com base nas pesquisas, as modificações da dieta podem ser usadas no controle e prevenção da depressão, ansiedade, esquizofrenia, distúrbios alimentares e doenças neurodegenerativas, sendo a dieta mediterrânea um ponto de atenção pelo seu papel na preservação da saúde cognitiva, e os



hábitos alimentares ocidentais por demonstrarem estar associados a um maior risco de doenças neurodegenerativas (POLS, 2018; SILVA, 2020).

Com o objetivo de ampliar os conhecimentos sobre saúde para a população, o uso de novas mídias se integra como aliado na promoção à saúde, disseminando os saberes de forma mais atrativa, menos estática e com informações que podem ser compartilhadas em diversos veículos de comunicação, facilitando o acesso, já que a era da tecnologia permite o contato direto com esses recursos multimídia, o que leva a sua presença e utilidade aumentada no cotidiano das pessoas (BENTO, 2017). O *podcast* é uma dessas mídias e atua como uma tecnologia alternativa e bastante eficaz para a transmissão de informações e conhecimentos. Apresenta um grande potencial e estimula a imaginação, podendo ser ouvido diversas vezes e em muitas situações, sendo o seu conteúdo utilizado para muitas finalidades, inclusive fomentar o interesse dos que ouvintes em determinado assunto (SANTOS, 2016).

Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho foi descrever e analisar a experiência de um *podcast* intitulado “Saúde Mental e Nutrição” e a repercussão do mesmo como recurso de educação em saúde.

2 MÉTODOS

Foi realizada a gravação de um áudio no formato de entrevista (*podcast*), com o auxílio de todos os integrantes do projeto de extensão “*Alimentacast*”, de uma docente e pesquisadora na área da nutrição e de uma psicóloga clínica com a *expertise* na área de “Comportamento Alimentar”, que auxiliaram na elucidação do tema durante a entrevista. Devido a pandemia, a gravação foi realizada através do *Zencast*, que é uma plataforma destinada especialmente para gravar *podcast* online. As gravações conseguem ser feitas diretamente nessa plataforma e ao final do processo ela entrega o áudio de todos os participantes em canais separados. Após a gravação, o material foi editado no software *Audacity*, essa etapa é de grande importância para alterações que levem a manutenção da qualidade do áudio e para cortes que precisem ser feitos em decorrência de erros de gravação. Quando pronto, o arquivo foi salvo no formato mp3. Antes de sua publicação, o arquivo passou por uma validação de todos os integrantes envolvidos, reduzindo as possibilidades de alteração/omissão de informações. Posteriormente, no dia 16 de setembro de 2020, o episódio foi adicionado ao site do “*Alimentacast – O podcast de Nutrição*” e também à plataforma *Spotify* para acesso do público. Além de toda estruturação do episódio, também é feita a divulgação do mesmo no perfil do *Instagram do Alimentacast*, com a finalidade de ampliar o seu alcance, direcionando os seguidores para as devidas plataformas, onde podem usufruir de todo o conteúdo proporcionado pelo *podcast*.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No episódio “Saúde Mental e Nutrição” foram explanados pelas entrevistadas, sobre a importância da alimentação como promotora de benefícios à saúde mental, citando sobre a integralidade do ser, a importância de pensar na alimentação como um todo, a evidência na literatura de alguns alimentos e nutrientes específicos que contribuem para a saúde mental e sobre o ato de se alimentar ser um comportamento que envolve muitos fatores. Além disso, foi comentado sobre os estereótipos de beleza e padrão de corpo ideal, citando estudos que indicam o aumento do risco de depressão em pessoas com obesidade e como atuam os profissionais da saúde nesses contextos, como exemplo o nutricionista, sabendo que a gênese dessa doença



II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



engloba diversos fatores mas que muitas vezes ela é tratada de forma pontual; Um outro questionamento levantado e respondido no decorrer da entrevista foi sobre a atuação do profissional de saúde na identificação e tratamento de transtornos alimentares, que estão envolvidos na classe de transtornos psiquiátricos e que representam o maior índice de mortalidade, tanto pelas complicações clínicas como pelo suicídio, ressaltando a importância de uma equipe multiprofissional para o tratamento desses transtornos alimentares, equipe essa composta por profissionais como psicólogo, psiquiatra, nutricionista, fisioterapeuta, educador físico, enfermeiro e algumas outras especialidades médicas, que irão contribuir para a melhora desses indivíduos. Foi abordado também sobre a relação entre a saúde mental e a nutrição no momento da pandemia de COVID-19, quando o isolamento social foi um fator de risco para condições como a ansiedade entre as pessoas que ficaram em quarentena e como elas utilizavam o alimento como forma de recompensa para melhora dos sintomas. Dessa forma as entrevistadas explanaram como este “comer emocional” poderia ser identificado e quais ferramentas poderiam ser utilizadas para minimizar essa situação. Na análise entre a data de 16 de setembro de 2020, na qual foi publicado o episódio e 03 de agosto de 2021, o episódio contava com 252 inicializações nas diferentes plataformas, o que indica uma boa aceitabilidade e um importante interesse do público ouvinte do *Alimentacast* sobre o tema.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que o tema abordado neste episódio do *Alimentacast* despertou interesse nos ouvintes, o que demonstra que essa forma de propagar informações é eficaz e importante. Além disso, o podcast pareceu ser uma ferramenta que permitiu a explanação e amplificação da relação entre saúde mental e nutrição, possibilitando que essa relação seja entendida com maior facilidade e como os profissionais de saúde podem atuar colaborando para o cuidado das pessoas com desordens mentais.



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



“MONTANHA-RUSSA DE EMOÇÕES”: ENTRE O VOMITAR ANGÚSTIAS E A RESSIGNIFICAÇÃO DA DOR DO EXISTIR

Lariza Eduarda Pimentel Maurício¹; Danielle de Andrade Pitanga Melo².

¹Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

lariza.pimentel@ufpe.br

²Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.

danielle.pitanga@ufpe.br

RESUMO

Objetivo: Objetivou-se, neste estudo, analisar as possíveis articulações entre o Transtorno de Personalidade Borderline, o surgimento dos Transtornos Alimentares e os diferentes modos de ressignificação da vida. **Métodos:** Utilizou-se como estratégia metodológica um estudo de caso de uma paciente diagnosticada com Borderline, Anorexia e Bulimia. Trata-se de uma pesquisa de campo exploratória de abordagem qualitativa, cujo instrumento utilizado foi a entrevista semidirigida, gravada, transcrita literalmente, aplicada individualmente e analisada sob o enfoque psicanalítico. **Resultados:** No início das manifestações do seu jeito border de ser, a interação da paciente com o ambiente que relacionava o seu emagrecimento como algo bonito foi o estímulo à sua perspectiva de que atos purgatórios eram positivos e estavam oferecendo um resultado satisfatório, indo além do que inicialmente procurava, o alívio da dor e do sentimento de vazio. Entretanto, o risco iminente de morte com as tentativas de suicídio lhe trouxe, paradoxalmente, motivação para o viver, e começar a fazer o tratamento do modo correto. **Conclusão:** O insondável limite da vida radicalizado na iminência da própria morte exige dos sujeitos em condição de adoecimento, posicionar-se frente àquilo que os aflige e causa profundo sofrimento, impelindo-os à ressignificação do existir e redimensionamento do sentido de sua existência.

Palavras-chave: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa; Comportamento alimentar; Transtorno de personalidade borderline.

INTRODUÇÃO

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, o Transtorno de Personalidade Borderline é definido como um padrão de instabilidade nos relacionamentos interpessoais, dos afetos e da autoimagem. Indivíduos portadores deste tipo de transtorno tendem a agir impulsivamente; apresentam grande instabilidade emocional e afetiva; propensão a intensos estados emocionais negativos como: raiva, ansiedade, comportamento autodestrutivo e risco para o suicídio. Conforme a Associação Psiquiátrica Americana, a taxa de morbidade desta patologia é alta. Em alguns quadros, pacientes borderline podem apresentar o desenvolvimento de alterações no comportamento alimentar, daí surgirem transtornos alimentares que são distúrbios que abrangem sintomas físicos e psíquicos; têm etiologia multifatorial, podendo envolver predisposição genética e sociocultural, vulnerabilidade biológica e psicológica, além de questões familiares de padrões de vínculo disfuncionais.

Os quadros de transtornos alimentares têm em comum a presença de um comportamento alimentar gravemente perturbado, tentativa de controle excessivo do peso corporal por meios



inapropriados e existência de uma distorção da imagem corporal. A Anorexia Nervosa é caracterizada pela recusa do indivíduo em manter um peso adequado para a sua estatura, medo intenso de ganhar peso e uma distorção da imagem corporal, além de negação da própria condição patológica. Enquanto a Bulimia Nervosa pode ser caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar, comportamentos purgativos com frequência de ao menos três vezes por semana e autoavaliação excessivamente influenciada pelo próprio peso e forma física.

O objetivo deste trabalho é analisar as possíveis articulações entre o Transtorno de Personalidade Borderline, o surgimento dos Transtornos Alimentares e os diferentes modos de resignificação da vida.

MÉTODOS

Utilizou-se como estratégia metodológica um estudo de caso. Trata-se de uma paciente do sexo feminino que atribuímos o nome fictício de Jéssica, 29 anos de idade, ensino superior completo e diagnosticada com Transtorno de Personalidade Borderline, Anorexia e Bulimia Nervosas. Este estudo de abordagem qualitativa consistiu numa pesquisa de campo exploratória realizada no período de setembro a dezembro de 2020. Para a produção dos dados, o instrumento utilizado foi a entrevista semidirigida, gravada, transcrita literalmente e aplicada individualmente e, posteriormente, as narrativas produzidas foram analisadas sob o enfoque psicanalítico. O presente trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco por envolver seres humanos, tendo sido aprovado em 10 de setembro de 2020 com o parecer de nº 4.267.821. O projeto foi enviado à Plataforma Brasil sob o número CAAE: 32152620.4.0000.5208.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No início de sua história clínica, a paciente relata que na adolescência quando tinha 17 anos de idade sentia dentro de si uma dor que lhe causava intenso sofrimento muito embora não conseguisse atribuir explicação. A dor do existir comparava à sensação de vazio. No intuito de expulsar essa dor interna, causando alívio e amenizando o mal-estar subjetivo, estimulava vômitos sem intenção de causar modificações estéticas, porém, com a frequência desse estímulo, começou a perder peso e ser elogiada pelas pessoas de seu convívio pelo emagrecimento adquirido. Receber elogios e a atenção das pessoas ao seu redor foi um reforço positivo ao que estava fazendo, tornando a magreza algo com valor benéfico para sua autoestima e principalmente para o seu estado emocional. Avaliando as consequências supostamente positivas, persistiu com o hábito dos vômitos associando tal prática a fins estéticos.

“Eu achava que vomitando eu iria conseguir tirar essa dor, então eu vomitava por causa disso, Só que aí eu comecei a emagrecer por causa disso e aí eu achei que era uma boa, sabe? Tipo eu vomitava e emagrecia também, ficava bonita e as pessoas começaram a comentar que eu estava mais bonita e tal e isso me animou a vomitar mais.”



Os episódios bulímicos estavam ocorrendo concomitantemente com a percepção imaginária de ter controle sobre seus atos purgatórios e de que conseguiria parar no momento que desejasse, porém, conseqüentemente, começou a praticar restrição alimentar na intenção de ficar mais magra e isso lhe fez desenvolver hábitos alimentares compulsivos que eram acompanhados de uma forte sensação de culpa por comer, circunscrevendo, assim, o ciclo de restrição e compulsão alimentar. A jovem também nesse período começou a fazer dietas restritivas para emagrecer movida pelo seu insaciável desejo de perder cada vez mais peso. No transcurso do processo de emagrecimento chegou a pesar 38 quilos quando tinha 1,57 de altura. Sua situação aos poucos foi se deteriorando, a sensação de culpabilidade estava sempre presente quando comia e de medo por não querer engordar, daí começou a ter pavor até mesmo de beber água, pois segundo ela essa era uma coisa que lhe fazia se sentir mal já que achava que iria engordar. A paciente em nenhum momento havia passado por qualquer situação negativa relacionada ao seu corpo assim como nunca tinha ouvido qualquer comentário negativo. Considera sempre ter tido um peso adequado para a própria idade antes do adoecimento.

“Ninguém nunca falou nada, sabe? [...] Meu começo com a doença foi uma coisa tipo mais emocional mesmo, eu me sentia mal e aí eu encontrava nessa de vomitar uma maneira de tirar o que eu estava sentindo, na realidade não foi por uma coisa estética que começou, depois que virou uma coisa estética por causa... enfim dos comentários das pessoas: ‘Você emagreceu’, ‘Você tá melhor’, ‘Você tá mais bonita’. Ninguém nunca falou pra mim que eu era gorda, nunca fui gorda e não porque eu realmente sou e sim por causa do transtorno.”

No seu relato também destaca os diversos impactos sofridos durante esse processo: psicológicos, sociais, físicos e afetivos. O adoecer foi permeado por muito sofrimento, teve anemia, amenorreia e até tentativas de suicídio que culminaram com internação hospitalar. Apresentava sintomas todos os dias e refere inclusive que acordava pelas manhãs pensando no que iria comer, no quanto iria comer e quando comia contava as calorias diárias ingeridas. Os sentimentos vivenciados durante esse período eram de angústia e tristeza, vomitava várias vezes, chegando até dez vezes durante um mesmo dia. Relata também que os pais no início não perceberam os sintomas, mesmo não comendo direito e quase não comendo em casa. Ao contrário dos pais, os irmãos perceberam e se preocuparam, mas eram muito novos, justificando a falta de ação ou intervenção por parte deles.

“Todo mundo começou a perceber mesmo por causa disso por eu ter emagrecido bastante, entende? Foi quando meus familiares começaram a perceber, viram que eu estava mal, isso nas primeiras vezes, eu melhorei e depois eu tive de novo.”

Submeteu-se ao tratamento quando tinha 17 anos com intervenção de sua professora da escola quem percebeu que ela não estava bem e ofereceu ajuda a qual foi prontamente aceita por Jéssica não só porque queria ser ajudada, mas principalmente por não estar conseguindo lidar com a doença sozinha e estar se sentindo “perdida”. Narra que não queria ter aquela doença, mas ao mesmo tempo tinha medo de engordar, sendo essa uma luta que ainda hoje trava: estar entre o limite de melhorar e “ficar gorda”. Acompanhada pela professora, foi levada para uma psicóloga que sugeriu o Transtorno de Personalidade Borderline, Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa, fazendo, então, o encaminhamento para um psiquiatra que confirmou o diagnóstico.

II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



Fez acompanhamento psicológico por um período de sete anos e passou a olhar mais para si de forma diferente, estabilizou a montanha russa de suas emoções. Posteriormente esse acompanhamento foi interrompido por não ter horários disponíveis com o da sua psicóloga, denotando uma possível resistência.

“Eu precisava fazer as coisas mesmo que eu não quisesse, mesmo que eu não tivesse afim era uma coisa que eu precisava fazer porque eu sabia que se eu não fizesse era o transtorno no caso que estava mandando, mandando em mim e eu precisava tomar conta da minha vida, cuidar de mim, cuidar da minha alimentação, comecei a prestar mais atenção no que eu comia, na minha alimentação.”

Atravessando uma fase de estabilidade emocional, começou a namorar e diz que estava bem nesse momento da vida, porém três anos depois ela decidiu terminar o namoro e voltou a sentir-se mal consigo mesma, sendo isso o gatilho para a reincidência da eclosão de seu adoecimento relacionado aos distúrbios alimentares. Iniciou novamente dietas restritivas, passou a vomitar com frequência e a emagrecer; seu estado de sofrimento e desassossego lhe fez tentar suicidar-se algumas vezes, dentre uma dessas tentativas precisou ser hospitalizada por alguns dias após ter tomado vários remédios. A internação e o risco iminente de morte lhe trouxeram, paradoxalmente, motivação para o viver, então, decidiu melhorar sua condição, cuidar de si e começar a fazer o tratamento do modo correto.

No seu relato disse que, atualmente, segue dieta prescrita por uma nutricionista para conseguir comer a quantidade certa de comida e assim não ficar doente, também realiza caminhada todos os dias como forma de exercício físico. Enquanto adulta, consegue entender que as doenças lhe causavam muitos prejuízos psicossociais e hoje lida melhor com o diagnóstico por estar em tratamento. Toma medicamentos prescritos pelo seu psiquiatra e atribui a melhora de sua condição psicológica à medicação que utiliza de forma adequada. Em contraposição, noutra fase da vida, apresentava o que ela chama de “picos emocionais”, onde a instabilidade emocional oriunda do transtorno de personalidade borderline lhe afetava de forma negativa.

A etiologia do Transtorno Borderline pode ser atribuída a diversas causas como presença de um componente genético, experiências traumáticas na infância, abuso sexual e negligência, que seriam responsáveis por uma desregulação emocional e surgimento da impulsividade. Esse transtorno é caracterizado pela sensação crônica de vazio a qual foi relatada em seu discurso, assim como está presente a falta de esperança e a crença de que está só. O medo da rejeição e do abandono leva ao desespero, à prática de atos impulsivos e a exposição às situações de risco. No início das manifestações do seu jeito border de ser, a interação com o ambiente que relacionava o seu emagrecimento como algo bonito foi o estímulo à sua perspectiva de que os hábitos bulímicos eram positivos e que estava oferecendo um resultado satisfatório, indo além do que inicialmente procurava, o alívio da dor e do sentimento de vazio.

Considerando-se também que o período da adolescência é marcado por crescimento e desenvolvimento, coloca-se em pauta que adolescentes são figuras mais vulneráveis às interações com o ambiente social. Jéssica foi diretamente afetada pelo seu convívio social que a estimulava a desenvolver perspectiva corporal que valorizava a magreza, influenciando no desenvolvimento da distorção de imagem. Segundo Becker (1999) conforme citado por Russo (2005, p. 81), “as pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da interação com o ambiente, assim sua autoimagem é desenvolvida e reavaliada continuamente durante a vida inteira”. A presença da exacerbada valorização do corpo magro pelo âmbito social e os fatores psicológicos



II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



individuais da paciente podem ter sido os principais aspectos que a levaram ao adoecimento e à gravidade do seu caso clínico.

Ressignificando suas vivências, Jéssica agora atribui o que passou como sendo algo que está vencendo, que já “significou muito” e que pensava que iria lhe ajudar, mas posteriormente percebeu que era algo que lhe fazia mal e lhe deixava realmente doente, não fornecendo nenhum tipo de mudança à situação que vivenciava. A sensação de vazio hoje é compreendida como algo associado ao transtorno de personalidade borderline. As oscilações de humor se estabilizaram com medicamentos e pelo viés da psicoterapia consegue lidar melhor com a sua própria situação. Atualmente, as doenças são por ela reconhecidas como algo que poderia ter sido fatal. O viver atravessado pelo adoecer lhe consumia emocionalmente, provocando constante sofrimento e aos poucos “lhe matando” (sic).

CONCLUSÃO

O insondável limite da vida radicalizado na iminência da própria morte exige dos sujeitos em condição de adoecimento, posicionar-se frente àquilo que os aflige e causa profundo sofrimento, impelindo-os à resignificação do existir e redimensionamento do sentido para o viver.





O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL CAUSADO PELA PANDEMIA DE COVID-19 EM INDIVÍDUOS COM COMPULSÃO ALIMENTAR

Ana Letícia de França¹; Eduardo Ferreira de Almeida²; Ewerton Eduardo Medeiros da Silva³; Aluizio Alfredo da Silva Júnior⁴; Letícia Manuela de Oliveira Nascimento⁵; Ana Lucia Luiza Gomes⁶.

¹Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
leticia.franca2@ufpe.br

²Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
eduardo.ferreiraalmeida@ufpe.br

³Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
ewerton.medeiros@ufpe.br

⁴Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
aluizio.alfredo@ufpe.br

⁵Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
leticia.manuela@ufpe.br

⁶Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
lucia.luiza@ufpe.br

RESUMO

Devido ao atual cenário que estamos vivenciando em decorrência do Covid-19, algumas medidas foram tomadas para que houvesse menores impactos sobre os indivíduos e a sociedade, uma delas foi o isolamento social, visando um número menor de indivíduos infectados. Porém, por outro lado, o isolamento social acabou trazendo impactos negativos para uma parcela da população, indivíduos com compulsão alimentar relataram uma exacerbação dessa perturbação durante o isolamento social. O presente trabalho tem como objetivo principal discutir o impacto causado pelo isolamento social em decorrência da covid-19 em indivíduos com compulsão alimentar. Foi realizado um levantamento bibliográfico através de uma pesquisa nas bases de dados Pubmed, Science direct e Google Scholar, utilizando os descritores eating disorders, eating behavior, COVID-19 pandemic, quarantine, health impact, binge eating. Poucos estudos foram encontrados em decorrência de se tratar de um acontecimento atual, porém, em todos eles o impacto do isolamento social na alimentação é retratado. Concluímos que a pandemia teve impacto marcante na vida das pessoas que possuíam algum tipo de transtorno alimentar, mas esse não foi o único grupo afetado, pois em decorrência da mesma algumas pessoas acabaram por desenvolver algum tipo de transtorno.

Palavras-chave: Alimentação; Covid-19; Isolamento; Pandemia.

INTRODUÇÃO

A pandemia por COVID-19 causada por uma nova espécie de coronavírus, denominado SARS-CoV-2 representa um dos maiores desafios sanitários em escala mundial deste século. Números recentes da OMS mostram que no início do mês de setembro de 2021 o mundo já ultrapassou a marca de 4 milhões de mortos e 200 milhões de casos de COVID-19.



Diante de um vírus tão perigoso diversas medidas foram adotadas medidas sanitárias de contenção que visam frear a contaminação por COVID-19 como o uso de máscaras, álcool em gel e o isolamento social, e dentre elas o isolamento social, que foi adotado em todo o mundo desde março de 2020. Caso não houvesse o isolamento social, a população infectada poderia chegar a algo entre 60% e 80% do total mundial, conforme estimativas do Dr. Gabriel Leung, especialista que integra a equipe da Organização Mundial da Saúde e que lida com a pandemia do COVID-19 (FERRARI, 2020).

Segundo o grande filósofo Aristóteles, “o homem é um ser social porque é um animal que precisa dos outros membros da espécie”, o pensamento de Aristóteles representa uma notável contribuição à filosofia política no que diz respeito à qualificação do homem como um ser que realiza os seus mais altos fins na relação indissociável com a comunidade (polis) na efetivação de um bem comum (RAMOS, 2014) e o distanciamento físico e o isolamento social, por um período prolongado, são medidas que acabam por afetar a saúde física e mental já que o isolamento pode intensificar as noções de desamparo, tédio, solidão e tristeza (PEREIRA PENARIOL et al., 2021, p. 12). Essas sensações são aumentadas pelos bombardeios diários de informações sobre números de mortes e infectados, além das incertezas sobre a vacinação e como seria o futuro, o “novo normal” e como se não bastasse muitas pessoas acabaram perdendo seus empregos gerando mudanças mais drásticas ainda na suas vidas além de serem privadas de prazeres como viajar, visitar parentes e amigos, sair, passear, praticar atividades físicas em determinados locais, frequentar festas e eventos sociais muitas pessoas acabam recorrendo a aquilo que está mais próximo, uma espécie de escape, a comida, e toda essa situação acabou aumentando o nível de estresse, ansiedade e compulsão alimentar de inúmeras pessoas (PEREIRA PENARIOL et al., 2021, p. 12).

E somadas a essas questões, destacasse a necessidade de adaptação frente à nova rotina que nos foi imposta diante do contexto pandêmico, a oportunidade de realização do trabalho na modalidade home office para algumas profissões, o convívio em tempo integral entre familiares e crianças, a divisão de tempo e dedicação entre o trabalho, a educação dos filhos, o ensino remoto, as atividades domésticas e, inclusive, os cuidados com a alimentação (PEREIRA PENARIOL et al., 2021, p. 12).

A comida, que é muito mais que um “combustível” para manter o bom funcionamento do corpo, envolve aspectos sociais, culturais, econômicos e afetivos (ALVARENGA et al., 2019) o que faz com que a alimentação sofra impacto direto das emoções. Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo averiguar o impacto do estresse e da ansiedade causados pelo isolamento social no comportamento alimentar de indivíduos que já tinham compulsão alimentar ou que desenvolveram durante a pandemia.

MÉTODOS

Para o desenvolvimento desta revisão temática, fez-se uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados PubMed, Science Direct e Google Scholar, entre 2020-2021. Os termos de pesquisa utilizados foram uma combinação dos seguintes descritores: “eating disorders”, “eating behavior”, “COVID-19 pandemic”, “quarentine”, “health impact”, “binge eating”. A relevância dos artigos selecionados foi, numa primeira fase, baseada nos títulos e resumos destes. Ao todo, foram referenciados 16 artigos com datas que variam entre 2019 e 2021. Adicionalmente, foram consultadas algumas fontes de dados da ONU-OMS e também do Ministério da Saúde do Brasil.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Compulsão Alimentar, também chamada de Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), é um transtorno alimentar provocado pela necessidade de comer mesmo quando não se sente a fome fisiológica, mas sim, psicológica (PEREIRA, 2021). Também pode ser definido como um transtorno alimentar caracterizado pela ingestão de grande quantidade de alimentos em um período de tempo delimitado (até duas horas), acompanhado da sensação de perda de controle sobre o quê ou o quanto se come e que acaba por desencadear muitas patologias orgânicas como dislipidemias, obesidade, hipertensão, diabetes entre outras. Outro ponto a ser enfatizado se refere à associação deste transtorno com complicações cardiovasculares e respiratórias, depressão, ansiedade e abuso de outras substâncias (PEREIRA, 2021; AZEVEDO, 2004; GONÇALVES, 2017).

O comer compulsivo denota uma voracidade e um desregramento com os alimentos. Um dos aspectos nutricionais da ingestão alimentar é o consumo hipercalórico, ocasionando um elevado consumo de pães, doces e salgados.

Para o ser humano, a comida adquire, durante o fenômeno de socialização, um significado para além do fisiológico, verificando-se que o desejo de comer surge mesmo na ausência de necessidades energéticas e nutricionais (BALAIAS, 2010). Didaticamente, a fome se divide em fome fisiológica e fome emocional. Na fome fisiológica, o organismo busca sinalizar, de forma gradual, a necessidade de energia e nutrientes através de manifestações físicas, como cansaço e estômago “roncando”, já a fome psicológica, normalmente, surge de forma repentina e, mesmo que o indivíduo tenha se alimentado há pouco tempo, não há uma necessidade física do organismo, mas uma sensação atrelada ao estado emocional (PEREIRA, 2021).

Para determinar o diagnóstico, esses episódios devem ter ocorrido por pelo menos dois dias na semana nos últimos seis meses, associados às certas características de perda de controle e não são acompanhados de comportamentos compensatórios voltados para a perda de peso, tais como jejuns, exercícios excessivos, bulimia e anorexia nervosa e o tratamento deve ser abordado multifatorialmente, com uso de medicamentos, intervenções psicológicas e nutricionais (GONÇALVES, 2017).

Pesquisas revelam que reações emocionais, psicológicas e comportamentais em tempos de pandemia aumentam o risco do desenvolvimento de uma alimentação disfuncional (LI et al., 2020; MONTEMURRO, 2020; WANG et al., 2020), além da associação entre ansiedade e compulsão alimentar. Segundo dados da OMS, a compulsão alimentar atinge em torno de 2,6% da população mundial e o Brasil apresenta índices acima da média global, com 4,7%.

O desenvolvimento da doença pode ocorrer na infância, período em que, frequentemente, há uma íntima conexão entre comida, cuidado e amor. Os cuidadores não apenas alimentam as crianças em decorrência da fome, mas se utilizam do alimento enquanto um dispositivo calmante ou compensatório. Ao crescerem, as crianças têm grandes chances de adotar esse tipo de comportamento “calmo” para se sentirem à vontade, como se o comportamento alimentar tivesse adquirido a função de estratégia de enfrentamento, ou seja, uma ferramenta para lidar com o estresse, quase como uma “válvula de escape” para os problemas e sentimentos negativos (PEREIRA, 2021).

Termorshuizen *et al.* mostraram em um estudo, numa população de pacientes americanos e holandeses com algum tipo de perturbação do comportamento



alimentar auto reportada, que a maioria dos participantes reportou um aumento dos níveis de ansiedade desde o final de 2019, início do isolamento em alguns países, e mais de um terço revelou um agravamento da restrição alimentar e de comportamentos compensatórios.

Castellini *et al.* observaram um aumento dos episódios de compulsão alimentar durante e após este período, sendo que conflitos familiares e medo pela segurança dos entes queridos foram preditivos do aumento dos sintomas.

Monteleone *et al.* compararam a sintomatologia psicopatológica e específica numa população clinicamente diagnosticada com algum transtorno alimentar antes, durante, e após o confinamento. Observaram o agravamento dos sintomas psicopatológicos, como ansiedade, depressão, comportamentos obsessivos compulsivos, pânico e insônia, durante e após o confinamento. Phillipou *et al.* encontraram um aumento de comportamentos de restrição e compulsão alimentar, purga, bem como de exercício físico durante o período de isolamento.

Spettigue *et al.* comparou dois grupos de adolescentes com PCA, de momentos diferentes: um pré-pandemia COVID-19 (abril-outubro de 2019) e outro durante (abril-outubro de 2020). Observaram que no grupo que experienciou a pandemia, cerca de 40% reportou uma exacerbação das suas perturbações relacionadas ao comportamento alimentar.

Durante a elaboração deste trabalho, verificaram-se algumas limitações. Primeiro, em alguns estudos o diagnóstico do transtorno alimentar era auto reportado e informação específica não foi recolhida, porém alguns participantes já tinham diagnóstico de transtornos alimentares. Segundo muitos participantes dos estudos foram recrutados online, o que pode limitar a confiança em alguns dados.

CONCLUSÃO

A pandemia por COVID-19 teve impacto marcante na vida de todos, principalmente em pessoas que possuíam algum tipo de transtorno alimentar ou que por decorrência desta acabaram por desenvolver, pois as mudanças bruscas do contexto biopsicossocial refletem diretamente no comportamento alimentar. As medidas de restrição/isolamento social têm um impacto psicológico forte nestes indivíduos, sendo grandes preditores do desenvolvimento e agravamento dos transtornos alimentares.

E diante do exposto, consideramos que é vale ressaltar que existe uma forte relação entre a pandemia e a compulsão alimentar pois, conforme exposto anteriormente, o presente contexto impôs transformações bruscas em nossa rotina, principalmente no que se refere ao distanciamento físico e isolamento social e tais condições propiciam um aumento no nível de medo, ansiedade, estresse e insegurança, culminando em mudanças no comportamento alimentar, no surgimento de novos transtornos psicológicos ou ainda no agravamento dos pré existentes. Ademais, situações de ansiedade e estresse estão fortemente relacionadas a episódios de compulsão alimentar, pois diante destas situações indivíduos compulsivos tendem a recorrer a comida como uma válvula de escape.



IMPACTO DA DIMENSÃO AFETIVA NO ESTILO DE VIDA DE MULHERES DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Joyce Leite da Silva¹; Paloma Lyra de Oliveira Milão²; Taís Lopes de Sousa³; Ana Luísa Kremer Faller⁴.

¹Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) – Rio de Janeiro, RJ, Brasil.
joyceinsmc@gmail.com

²Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) – Rio de Janeiro, RJ, Brasil.
palomalyraoliveira@gmail.com

³Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) – Rio de Janeiro, RJ, Brasil.
taislopes@nutricao.ufrj.com

⁴Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) – Rio de Janeiro, RJ, Brasil.
ana.faller@nutricao.ufrj.br

RESUMO

O objetivo do trabalho é avaliar a associação dos aspectos de estilo de vida saudável sob influência da dimensão afetiva de mulheres na pandemia por Covid-19. Um questionário eletrônico criado na plataforma Google® avaliou variáveis sociodemográficas, antropométricas e de estilo de vida, e o questionário PANAS avaliou a dimensão afetiva de mulheres com idades entre 18 e 60 anos (n=814). Para análise dos dados, foi utilizado o teste qui-quadrado particionado com correção de Bonferroni, considerando significância estatística quando $p < 0,05$, através do programa Statistical Package Social Sciences (SPSS) versão 21 para Windows. Os resultados apontaram que a maioria das mulheres na pandemia de COVID-19 modificaram os hábitos alimentares e perceberam alteração do estado emocional. Além disso, o afeto negativo foi associado com o aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Portanto, a dimensão afetiva das mulheres avaliadas no presente estudo foi associada aos hábitos alimentares e a outros fatores do estilo de vida durante a pandemia de COVID-19. A análise do trabalho em questão possibilitou a percepção de que o distanciamento e isolamento social provocado pela pandemia por COVID-19, promoveu uma associação entre o estado emocional, o consumo alimentar e o estilo de vida.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Distanciamento social; Estilo de vida; Estresse; Pandemia.

Introdução: As escolhas alimentares podem ser influenciadas pelo estresse aumentando ou reduzindo o consumo ou favorecendo o consumo de alimentos de maior densidade energética e menor qualidade nutricional (PULA, et al. 2014). O estresse conduz muitos indivíduos a buscarem alimentos ricos em gorduras e açúcares devido a interrupção da rotina, podendo levar ao tédio e consequentemente a uma maior ingestão calórica sendo associado a comportamentos alimentares inadequados e adaptativos na tentativa de lidar com as emoções, funcionando como uma estratégia para modificar o temperamento e o humor proporcionando um conforto psicológico (ALVARENGA et al., 2019). A pandemia de COVID-19 pode desencadear alterações no estado emocional dos indivíduos, impactando nas suas escolhas alimentares. O objetivo do trabalho é avaliar a associação dos aspectos de estilo de vida saudável sob influência da dimensão afetiva de mulheres na pandemia por Covid-19.



Métodos: É um estudo transversal realizado com mulheres com idades entre 18 e 60 anos, por meio de questionário eletrônico e compartilhado por meio de grupos de mídias sociais, com a aplicação entre 5 de maio a 30 de junho de 2020, composto por perguntas abertas e fechadas contendo seis seções sobre variáveis sociodemográficas; antropométricas; estilo de vida e, avaliação da dimensão afetiva utilizando o questionário PANAS. Para analisar a associação entre a dimensão do afeto e as variáveis sociodemográficas e de estilo de vida, foi utilizado o teste qui-quadrado particionado com correção de Bonferroni, considerando significância estatística quando $p < 0,05$. Os dados foram computados e analisados no programa Statistical Package Social Sciences (SPSS) versão 21 para Windows. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do HUCFF/UFRJ (CAAE: 30986620.0.0000.5257). **Resultados e Discussão:** Foram obtidas 814 respostas de mulheres de 986 respondentes. Com base na escala PANAS aplicada, foram classificadas em tercís de acordo com a pontuação para os afetos positivos e negativos em relação às características sociodemográficas, antropométricas e de estilo de vida. Dentre o grupo dos tercís com menor pontuação de afeto positivo nas mulheres que não viviam com companheiro (42%), com escolaridade até o ensino médio, com classificação de peso inadequado $> 18,5$ e $\geq 25,00$ (41%), menos de 150 minutos de atividade física por semana (66%) e percepção de mudança do estado emocional durante a pandemia (69%) e dos hábitos alimentares devido ao distanciamento social tiveram a percepção de que tiveram alteração de hábitos alimentares devido ao distanciamento social aumentando o consumo para bolos, tortas e biscoitos doces em (60%), lanches tipo fast food (28%), refrigerantes e sucos industrializados com (26%) e outros (margarinas, molhos prontos e cereais matinais) (26%). As mulheres que pontuaram no terceiro tercil para os afetos negativos relataram aumento do consumo de bebida alcoólica em 62% e sono agitado, aumento do consumo de bolos, tortas e biscoitos doces (N=81; 63%), aumentaram lanches tipo fast food (N=43; 33%), refrigerantes e sucos industrializados (N=42; 36%), pães de forma, de hambúrguer, hot dog e outros pães industrializados (N=58; 45%), aumentaram o consumo de guloseimas (N=72; 56%), aumentaram o consumo de bolachas, salgadinhos tipo chips (N=37; 29%), aumentaram o consumo de embutidos (N=41; 32%), aumentaram o consumo de pratos prontos e semiprontos (N=30; 23%), aumentaram o consumo de bebidas lácteas adoçadas (N=36; 28%), aumentaram o consumo de margarinas, molhos prontos e cereais matinais (N=39; 30%), reduziram o consumo de legumes (N=32; 25%), reduziram o consumo de verduras (N=42; 33%) e reduziram o consumo de tubérculos (N=24; 19%). Atualmente a pandemia global causada pelo vírus Sars-Cov-2 causa em todo mundo o enfrentamento para evitar o rápido crescimento de transmissão. Com medidas sanitárias, as autoridades governamentais tiveram que impor bloqueios em todo o país, dentre eles o distanciamento social, isolamento e confinamento domiciliar, iniciando no Brasil em 11 de março de 2020, resultando na mudança de estilo de vida e hábitos alimentares em função das interrupções nas rotinas diárias causadas pelas recomendações de saúde pública provavelmente alteram os hábitos de consumo alimentar da população brasileira. Com base na literatura pode ser observado que a pandemia de COVID-19 fez a população mundial modificar suas atividades diárias, incluindo mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida impactando na saúde física e mental tendo vista que a pandemia por covid-19 pode ser estressante (WHO, 2020; SCARMOZZINO, VISIOLI; 2020). As modificações impostas pela pandemia também afetaram o comportamento e o hábito alimentar, sendo estes que também são influenciados pelo estado de saúde mental e emocional (DI RENZO, et al., 2020). Somado aos impactos sobre a forma como as pessoas se alimentam, a pandemia também vem provocando alterações psíquicas e em aspectos importantes de um



mudanças no estilo de vida saudável, levando a redução da prática de atividade física, aumento no estresse, consumo de bebidas alcoólicas, alterando o sono e favorecendo o consumo de alimentos de maior densidade energética e menor qualidade nutricional. Diener, Suh, Lucas e Smith (1999), apontam que o bem-estar subjetivo pode ser considerado como uma categoria ampla de fenômenos que incluiria respostas emocionais de uma pessoa, sua satisfação com domínios específicos de sua vida e sua avaliação sobre sua satisfação com a própria vida de uma maneira mais geral, onde apontam que as pesquisas sobre bem-estar subjetivo tendem a focalizar tanto, nas avaliações que as pessoas fazem acerca de suas próprias experiências afetivas no seu dia a dia, quanto nas avaliações que as pessoas fazem acerca de sua satisfação com a própria vida, o que faz com que o bem-estar subjetivo seria então constituído por três componentes gerais: avaliação cognitiva sobre o julgamento que os indivíduos fazem sobre a satisfação da própria vida, vivência de afetos positivos e vivência de afetos negativos.

A intensa experiência associada à pandemia de COVID-19 induziu mudanças volumétricas nas regiões cerebrais comumente associadas ao medo, estresse e ansiedade (SALOMON et al. 2020). Estas emoções negativas podem influenciar nas escolhas alimentares alterando a homeostase metabólica durante períodos prolongados de isolamento (KING et al., 2020). Segundo Malta et al (2020), observaram que no Brasil, durante o confinamento de COVID-19, houve aumento no consumo de alimentos ultraprocessados como chocolates, biscoitos doces, tortas, sorvetes e batata frita, bem como aumento do sedentarismo, maior tempo de exposição às telas, aumento do consumo de bebida alcoólica e maior consumo do cigarro entre as mulheres durante a pandemia. Um estudo na Itália, associou a quarentena com a piora na qualidade do sono (BARRERA et al., 2020). Estudo do Ruiz-Roso et al. (2020), observaram um aumento na ingestão de alimentos açucarados e lanches, provavelmente devido a emoções como o tédio de ficar em casa o dia todo ou o estresse causado pela pandemia. Steele e companheiros, mostraram uma tendência de aumento no consumo de alimentos ultraprocessados por pessoas com menor escolaridade, sugerindo desigualdades sociais em resposta à pandemia. Esse consumo pode estar associado a efeitos estressores como tristeza, à falta de perspectiva e medo, solidão, ansiedade, insegurança no emprego e risco de morte. TRIBST et al. (2021), demonstraram que sentimentos positivos como (tranquilidade, fé e confiança) foram associados a melhora na qualidade da dieta, enquanto sentimentos negativos (ansiedade, medo, exaustão mental e estresse) pioraram a dieta durante a pandemia de COVID-19. Estes resultados corroboram com os nossos achados que demonstram maior associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o bem-estar subjetivo negativo, somam a essas evidências os resultados da pesquisa apontam uma associação entre os afetos negativos e a mudança nos hábitos alimentares com aumento de alimentos ultraprocessados, inatividade física e má qualidade do sono durante o período pandêmico. Também foi observado uma associação entre o afeto negativo e o nível de escolaridade mais baixo, menor renda e o desemprego. Mas, Henssler et al (2020) em seu estudo diz que o período de isolamento prolongado pode causar efeitos adversos para a saúde mental, em particular depressão, ansiedade, transtornos relacionados ao estresse e raiva. Uma pesquisa recente demonstrou que a população pode expressar altos níveis de sintomas psicopatológicos na pandemia representando uma questão complexa e multifacetada. (WANG et al., 2020). Estudos feitos com o público em geral revelaram bem-estar psicológico mais baixo e pontuações mais altas de ansiedade e depressão em comparação com o período antes da pandemia (VINDEGAARD; BENROS; 2020). Em contrapartida, um estudo revelou que a ansiedade e o medo da COVID-



II MEETING ALIMENTE-TE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



19 estavam correlacionados com mais contenção alimentar, peso e preocupações com a forma corporal (HADDAD et al., 2020). Este comportamento pode variar frente a emoções, pois depende de sinais internos, como o estresse e o afeto negativo, e sinais externos como disponibilidade de alimentos e observações e interações sociais que ocorrem durante as refeições (ELLISTON et al., 2017). Portanto, nossos achados demonstram uma associação entre o estado emocional e o consumo alimentar na pandemia de COVID-19. Reconhecer esta relação e outros fatores associados às mudanças no consumo alimentar é de suma importância para o planejamento do tratamento nutricional e pesquisas futuras, visto que o comportamento alimentar é definido como um conjunto de fatores que envolve cognições e afetos que estão relacionados às condutas alimentares dos indivíduos e que sofrem influências psicológicas, sociais e culturais, sendo o ato de escolher e ingerir um alimento baseado em pensamentos, crenças e sentimentos do próprio indivíduo, bem como no ambiente que ele está inserido (VIANA, 2002; ALVARENGA et al., 2019). Como limitações, reconhece-se que a coleta de dados pela internet pode não atingir todos os estratos populacionais, como pessoas de baixa renda e menor escolaridade, visto que nem todos têm acesso a esse meio de comunicação. Os questionários avaliados por meio das mídias sociais também podem estar sujeitos a viés de seleção por ser um questionário auto relatado, pode levar a declaração incorreta de dados, podendo gerar perda por obséquio, além de não obter respostas mais detalhadas através do questionário por ter mais um distanciamento imposto pelas mídias sociais e a impossibilidades de fazer a coleta de dados de forma presencial. No presente trabalho não é possível saber se é o estresse que impulsiona o maior consumo de alimentos ultraprocessados visto que trabalhamos com o bem estar subjetivo. **Conclusão:** A pandemia de COVID-19 provocou alterações no estado emocional, influenciando hábitos alimentares e estilo de vida da população estudada, tendo o afeto negativo associado com o aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados. A análise do trabalho em questão possibilitou a percepção de que o distanciamento e isolamento social provocado pela pandemia por COVID-19, promoveu uma associação entre o estado emocional, o consumo alimentar e o estilo de vida.





REPERCUSSÕES DE UM *PODCAST* SOBRE “TRANSTORNOS ALIMENTARES”: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Sandrelly Mirely da Silva Santos¹; Eduardo Ferreira de Almeida²; Éllen Roberta Dias de Farias³; Paulo Henrique Andrade do Nascimento⁴; Luiz Miguel Picelli Sanches⁵; Luciana Gonçalves de Orange⁶.

¹Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
sandrelly.santos@ufpe.br

²Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
eduardo.ferreiraalmeida@ufpe.br

³Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
ellen.farias@ufpe.br

⁴Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
paulo.henriqueandrade@ufpe.br

⁵Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
luiz.sanches@ufpe.br

⁶Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Vitória de Santo Antão, PE, Brasil.
luciana.orange@ufpe.br

RESUMO: Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas caracterizadas por alterações no comportamento alimentar e que podem ser influenciadas por fatores individuais, familiares e socioculturais. Este trabalho tem por objetivo descrever e analisar a experiência de um *podcast* com o tema “Transtornos alimentares: dúvidas e desafios atuais”. Foi realizada a gravação e publicação em plataformas digitais de um áudio no formato de entrevista com a temática e este, abordando os diferentes aspectos relacionados aos transtornos alimentares, como fatores que influenciam seu desenvolvimento, sua prevalência, a necessidade de um tratamento multiprofissional e a atuação do nutricionista. Na análise entre 27 de novembro de 2019 e 03 de agosto de 2021, o episódio possuía um total de 244 visualizações. Portanto, percebe-se que o assunto desperta interesse nos ouvintes e que o *podcast* é um forte aliado na transmissão do conhecimento, colaborando com a identificação precoce dos transtornos alimentares e com os cuidados frente ao seu desenvolvimento.

Palavras-chave: Transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos; *Webcast*; Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TAs) são condições psiquiátricas caracterizadas por alterações no comportamento alimentar e que podem ser influenciados por fatores biológicos, psicológicos, genéticos, familiares e socioculturais (COSTA, 2016). Manifestando sintomas em comum, como distorção da imagem corporal e o medo patológico de engordar, a anorexia, a bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar apresentam-se como os principais tipos de TAs. Eles afetam predominantemente adolescentes e adultos jovens do sexo feminino, podendo acarretar no aumento da morbidade e mortalidade, representando um grave problema de saúde pública (CARMO; PEREIRA; CÂNDIDO, 2014; MATZEK, 2017).



A anorexia nervosa (AN) caracteriza-se pela perda intensa e intencional de peso, causada por dietas extremamente restritivas motivadas por um ideal de magreza, e uma percepção distorcida da imagem corporal (COSTA, 2016). Além da restrição alimentar, muitos usam o excesso de exercícios e hiperatividade com a intenção de queimar calorias, além de uso indevido de laxantes, diuréticos e medicamentos para emagrecer. Pacientes anoréxicos costumam apresentar traços como perfeccionismo, passividade e introversão, traços que permanecem mesmo após o tratamento e ganho de peso (MORRIS, 2007). Já a bulimia nervosa (BN) é caracterizada por episódios regulares de excessiva ingestão de comida, associados à preocupação com o controle de peso que faz com que o paciente adote medidas extremas para neutralizar os efeitos do excesso de comida. O principal método compensatório utilizado é o vômito auto-induzido, ocorrendo em cerca de 90% dos casos e, como na anorexia nervosa, também percebe-se o uso inadequado de medicamentos, excesso de exercícios físicos e jejuns prolongados. Obesidade, uso indevido de substâncias, baixa autoestima, transtorno de humor e perfeccionismo são algumas das características frequentemente encontradas em pacientes diagnosticados com BN (COSTA, 2016; HAY; CLAUDINO, 2010). O transtorno da Compulsão alimentar (TCA), um dos tipos de transtornos alimentares, é caracterizado pelo consumo de uma quantidade objetivamente grande de alimentos, associado à sensação de perda de controle sobre a alimentação, angústia, sigilo alimentar e o comer na ausência de fome. Diferente da bulimia nervosa, o quadro de compulsão não é acompanhado de comportamentos compensatórios para eliminar as calorias consumidas (BOHON, 2019).

Além de alterações psicológicas e no comportamento social, os transtornos alimentares podem resultar em complicações clínicas, tais como desnutrição, distúrbio hidroeletrólítico e complicações gastrointestinais, metabólicas, imunológicas e renais. Por isso, o diagnóstico precoce é muito importante, não apenas para diminuir o risco dessas consequências clínicas, como aumentar as chances de recuperação, considerando que diagnósticos imediatos estão vinculados à melhores resultados (MATZEK, 2017). Assim, o tratamento deve ser iniciado imediatamente após a identificação do TA e este exige uma equipe multiprofissional em saúde, podendo ser composta por psicólogo, psiquiatra, nutricionista, endocrinologista e eventualmente outros profissionais, sendo a constituição da equipe algo pensado individualmente para a necessidade de cada paciente (COSTA, 2016).

Dentre os desafios atuais referentes aos transtornos alimentares, encontramos uma associação relevante entre o *bullying* e alterações no comportamento alimentar. A adolescência e a infância são fases críticas no desenvolvimento da consciência da imagem corporal, tendo o indivíduo uma maior suscetibilidade a ser influenciado por comentários e opiniões. Assim, percebe-se que intimidações e ataques à aparência e ao peso de uma criança ou adolescente, resultam frequentemente em TAs, especialmente quando a vítima já apresenta baixa autoestima ou outros sentimentos de insegurança (COPELAND et al, 2015; HIMMELSTEIN, 2019). Além disso, as mídias sociais têm sido associadas ao aumento das preocupações alimentares e com a aparência física. Apesar de serem relativamente recentes, são amplamente utilizadas em todo o mundo e proporcionam uma interação e exposição de ideias e ideais facilitadas. Com isso, há uma combinação de mídia visual e propagação de estereótipos, esta influenciando direta ou indiretamente os usuários (SIDANI et al, 2016;). No entanto, as mesmas mídias sociais mostram-se como um potencial condutor de informações



que desmistificam crenças errôneas e ressignificam o cuidado com o corpo. Nesse sentido, o *podcast* é um exemplo de ferramenta midiática que pode ser usada como aliada para propagação de conhecimento, ajudando na prevenção e na instrução da sociedade sobre os TAs.

Portanto, este trabalho tem por objetivo descrever e analisar a experiência de um *podcast* com o tema “Transtornos alimentares: dúvidas e desafios atuais”.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Foi realizada a gravação de um áudio no formato de entrevista (*podcast*), no Laboratório de Ideias e Inovações - Contêiner Saúde instalado no Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão da Universidade Federal de Pernambuco, no município de Vitória de Santo Antão, em Pernambuco, com a contribuição de todos os colaboradores do projeto de extensão “*Alimentacast*” e de uma docente e pesquisadora, com experiência na área de comportamento e transtornos alimentares, que elucidou a temática durante a entrevista. Em seguida, o material foi editado no software *Audacity*, sofrendo pequenas alterações para melhorar a qualidade do áudio e cortes de erros de gravação. Após a edição, o arquivo de áudio em mp3 passou por uma validação por todos os atores envolvidos e, posteriormente, no dia 27 de novembro de 2019, foi adicionado à plataforma *Spotify* e ao site “*Alimentacast – O podcast de Nutrição*”, para acesso ao público. Em paralelo a toda estruturação para a confecção do *podcast*, também foi realizada a divulgação do episódio no perfil do Instagram do referido projeto, como forma de alcançar patamares mais elevados de acesso ao episódio, direcionando os seguidores para a plataforma de *streaming* e assim levar o conteúdo de qualidade para a maior quantidade de pessoas possíveis.

2.2 Resultados

No episódio “Transtornos alimentares: dúvidas e desafios atuais” foram citados os fatores que influenciam o desenvolvimento dos transtornos alimentares, tais como predisposição genética, fatores endócrinos, biológicos, familiares e socioculturais. Foi desmistificado a ideia comum de que dietas restritivas, por si só, são capazes de causar TAs, visto que ainda não há embasamento científico que confirme a hipótese, existindo apenas a afirmação de que podem precipitar o surgimento deles. Também foi ressaltado que há uma maior prevalência em adolescentes e adultos jovens, reconhecendo que ocorrem constantes mudanças sociais e o desenvolvimento da identidade pessoal nessas fases da vida. É notado que jovens que ingressam em cursos relacionados ao corpo e aparência física, como nutrição e educação física, tem uma predisposição a desenvolver transtornos alimentares. Além disso, percebe-se o predomínio de mulheres nos índices de TAs, explicado pela maior pressão estética direcionada à população feminina.

A entrevistada explicou que não são encontradas na literatura associações tão diretas entre mídias sociais e transtornos alimentares, mas é possível observar que elas podem influenciar a visão da imagem corporal, além de ser um fator influente dos padrões dietéticos.



Salienta-se que a atuação das mídias de forma isolada não levará ao surgimento de TAs, sendo necessário a soma com outros fatores predisponentes. Vemos, ainda, a relação entre o *bullying* e o desenvolvimento de TAs, algo já bem estabelecido na literatura, pois o *bullying* pode aumentar a insatisfação corporal, principalmente em adolescentes e, até mesmo, em jovens adultos universitários.

A professora entrevistada explica que é possível prevenir os transtornos alimentares nos casos em que não há alterações genéticas e endócrinas. Assim, melhores interações familiares e a prevenção do *bullying* nas escolas e faculdades são ações relevantes para evitar os TAs. Além disso, foi salientado que o diagnóstico deve ser feito com um psiquiatra juntamente a um médico clínico, em seguida, o indivíduo deve ser encaminhado para um psicólogo para que se feche o diagnóstico e, dependendo da situação, deverá ser instruído a ir diretamente para um nutricionista, considerando que em alguns casos, o estado nutricional já está extremamente comprometido. O tratamento exige uma equipe multiprofissional, contando, em alguns casos, com dentista, para, por exemplo, tratar bruxismo e a desmineralização do esmalte do dente causado por vômitos frequentes, como na anorexia nervosa; profissionais de educação física e fisioterapeutas, para trabalhar as questões musculares, pois muitas vezes os pacientes apresentam dores musculares pela falta de eletrólitos, além de que os exercícios físicos aumentam as chances de sucesso com o tratamento; nutricionistas, para avaliar e instruir sobre o estado nutricional; e diversos outros profissionais, levando em consideração a individualidade de cada caso. Foi evidenciado que no Nordeste ainda não encontramos locais específicos para o tratamento de transtornos alimentares, como acontece no Sul e no Sudeste do Brasil. Muitas vezes, o paciente diagnosticado com TA são encaminhados e migram em diversos serviços, para conseguir um tratamento com diferentes profissionais.

Ademais, foi comentado que umas das metodologias mais utilizadas, exigindo a colaboração do nutricionista, psiquiatra e psicólogo, é a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC). A atuação do nutricionista é essencial para tratar indivíduos diagnosticados com transtornos alimentares, sendo necessário construir um vínculo com o paciente. Para uma melhor condução do tratamento nutricional, inicialmente, é importante fazer uma anamnese juntamente ao psicólogo e psiquiatra para determinar qual a terapêutica adequada. A partir do conhecimento da história do paciente, o nutricionista deverá traçar um plano semanal com o paciente e os familiares que o acompanha, especialmente em casos de anorexia nervosa, onde os pacientes tendem a ser mais resistentes ao tratamento. É importante que se observe o estado nutricional com cautela, considerando que por vezes está bastante comprometido e requer uma conduta de imediato, até mesmo com o internamento do paciente e utilização da nutrição parenteral.

Na análise entre as datas de 27 de novembro de 2019 e 03 de agosto de 2021, o episódio possuía um total de 244 visualizações, nas diferentes plataformas digitais, o que sugere tanto uma boa receptividade, quanto um significativo interesse do público do *Alimentecast*, considerando a audiência obtida.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS



II MEETING ALIMENTEAMENTE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



A temática do podcast despertou interesse nos ouvintes, o que demonstra o potencial desta forma de comunicação para a propagação de informações, assim, colaborando com a elucidação dos transtornos alimentares e, portanto, ajudando a identificá-los precocemente, evitando seu desenvolvimento e maximizando as chances de recuperação.



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



II MEETING ALIMENTE-TE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



IMPACTOS DA COVID-19 NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO NO CONTEXTO DA PANDEMIA

Laisa Vitória Santos de Melo¹; Thaynara Lays Sales Brandão²; Itayanne Vitória de Oliveira Fernandes³.

¹Faculdade de Comunicação Tecnologia e Turismo de Olinda (FACOTTUR) – Olinda, PE, Brasil.

laisav07@gmail.com

²Faculdade de Comunicação Tecnologia e Turismo de Olinda (FACOTTUR) – Olinda, PE, Brasil.

thaynaralays@gmail.com

³Faculdade de Comunicação Tecnologia e Turismo de Olinda (FACOTTUR) – Olinda, PE, Brasil.

itayannevitoria@gmail.com

RESUMO

Introdução: A pandemia do COVID-19 ocasionou modificações no comportamento alimentar da população, as pessoas tendem a comer em excesso ou não comer, devido a deterioração da saúde mental que aflora os sentimentos de estresse, medo e ansiedade. **Objetivo:** Compreender o impacto da COVID-19 nas alterações no comportamento alimentar da população durante a pandemia. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão de literatura, realizada a partir de levantamento bibliográfico por consulta de artigos nas plataformas digitais: PubMed, BVS(Biblioteca Virtual de Saúde) e Scielo, onde foram empregados descritores em inglês cadastrados no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “COVID-19” AND “Feeding Behavior” OR “Binge-Eating Disorder. **Resultados:** Diante dos artigos analisados observou-se que a pandemia da COVID-19 causa impacto significativo no comportamento alimentar da população, variando tanto no maior consumo de alimentos (transtorno alimentar compulsivo), como na sua redução (transtorno alimentar restritivo). **Conclusão:** A maioria dos estudos avaliados revelou alterações negativas nos hábitos alimentares da população durante a pandemia, por motivos de ansiedade, estresse e medo. Diante disso, torna-se mais do que necessário a atuação do profissional nutricionista para elaborar estratégias e/ou práticas de saúde através da alimentação mais intuitiva, com o objetivo de tornar a nutrição mais leve e consciente, a fim de evitar maiores impactos no comportamento alimentar da população.

Palavras-chave: COVID-19; Comportamento alimentar; Pandemia; Transtorno alimentar.

Introdução

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) foi identificado pela primeira vez no mês de dezembro de 2019 na China, sendo o agente infeccioso causador da doença COVID-19. Com a sua chegada houve o desencadeamento da pandemia, que gerou diversas mudanças em nossa sociedade, como o distanciamento social, quarentenas, bloqueios governamentais e dentre outras medidas estabelecidas para promoção da saúde pública (ZHU *et al.*, 2020; GLOSTER, 2020).

De acordo com Rezende (1998) a palavra pandemia significa uma epidemia de forma abrangente, que tem a capacidade de disseminar por diversos países e continentes, diante disto, a Organização Mundial de Saúde reconheceu a doença como uma emergência de saúde pública e à caracterizou como pandemia (ACCINELLI *et al.*, 2020).



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro Acadêmico de Vitória
Biblioteca Setorial do CAV
ISSN: 2965-3398



Holmes et al. (2020) afirma que as alterações que ocorreram durante o período de pandemia podem aumentar o sentimento de estresse e ansiedade. Estudos demonstram que essas modificações podem impactar no estilo de vida da população, que favorecem na compulsão alimentar, principalmente de alimentos ricos em carboidratos simples, que diminuem o estresse oferecendo uma sensação positiva e de melhora do humor, sendo classificados como "comfort foods" (NAJA, *et al.*, 2020; DUBE; LEBER; LU, 2005).

A compulsão alimentar tem como principais sintomas a dificuldade em parar de comer, o consumo de alimentos estranhos, e o ato de comer muito rápido. As características são episódios constantes de uma alimentação exagerada, mesmo quando o indivíduo acometido não tem fome, com o tempo o indivíduo perde o controle sobre o que consumir, porém, não apresenta comportamentos compensatórios como vômitos, uso de diuréticos ou laxantes (PALOMINO *et al.*, 2020). De acordo com um estudo realizado por Otto et al. (2021), após o início da pandemia, o número de indivíduos internados devido a transtornos alimentares restritivos, principalmente adolescentes e jovens adultos, teve um aumento evidente, sendo este acima do dobro quando comparado ao número médio de admissões por ano.

Diante disto, esta revisão tem como objetivo compreender o impacto da COVID-19 nas alterações no comportamento alimentar da população no contexto da pandemia.

Métodos

Trata-se de um estudo de revisão de literatura, que para a coleta de dados foi realizado um levantamento bibliográfico por consulta de artigos pelas seguintes plataformas digitais: PubMed, BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) e Scielo. As buscas foram realizadas no mês de setembro de 2021, onde foram empregados descritores em inglês cadastrados no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "COVID-19"; "Feeding Behavior"; "Binge-Eating Disorder", combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: Ensaios clínicos publicados entre os anos de: 2016 a 2021, foram consideradas publicações na língua portuguesa, inglesa e espanhola, além de considerar apenas bibliografias que respondessem à pergunta norteadora para a elaboração deste resumo: "Quais foram os impactos que a pandemia da COVID-19 ocasionou no comportamento alimentar da população?"

Sendo inseridos nos critérios de exclusão: Relatos de experiência, estudos realizados em animais, resumos, bem como artigos fora da temática deste estudo.

Resultados e Discussão

De 16 artigos encontrados, 4 foram incluídos neste estudo, pois atendiam os critérios de inclusão estabelecidos.

Os estudos revisados mostraram em seus resultados que a pandemia da COVID-19 causa impacto significativo no comportamento alimentar da população, variando tanto no maior consumo de alimentos (transtorno alimentar compulsivo), como na sua redução (transtorno alimentar restritivo). É importante ressaltar que em alguns estudos que os indivíduos já possuíam transtornos pré-existent tiveram à piora da sintomatologia após a pandemia, havendo também a contribuição para desenvolvimento de transtornos associados à alimentação (GIEL et al., 2021; HERLE et al., 2021; ROBIMSON et al., 2020; DI RENZO et al., 2020).



II MEETING ALIMENTE-SE

ACOLHER, INCLUIR E RESSIGNIFICAR A COMIDA E O CORPO



Giel, *et al.* (2020), afirma que indivíduos com histórico de transtorno alimentar e sintomas depressivos correm risco de aumento da sintomatologia e recaídas durante a pandemia e que estratégias de intervenção e disseminação de serviços são necessárias para apoiar grupos vulneráveis em toda a pandemia. Em complemento, Herle *et al.* (2021) destaca a importância do ajuste dos programas de saúde pública para apoiar comportamentos alimentares em possíveis pandemias futuras, pois em seu estudo teve-se uma resposta similar, visto que em sua amostra os pacientes com transtorno depressivo tiveram à presença de mudanças ligadas ao comportamento alimentar, havendo exagero ao consumir alimentos e restrição.

Robinson *et al.* (2021), destaca que houve mudanças positivas e negativas no estilo de vida de indivíduos adultos que residem no Reino Unido na situação atual, tendo em destaque o aumento no consumo de lanches, principalmente não saudáveis, e redução da prática de exercícios físicos, que ocasionou no aumento do índice de massa corpórea, durante o isolamento social em mais da metade da amostra. Já Di Renzo *et al.* (2020), que também teve uma amostra considerável de residentes italianos, foi relatado um maior número de refeições noturnas, aumento e ausência de apetite.

Conclusão

A pandemia ocasionada pelo COVID-19 possui relação direta com os hábitos alimentares dos indivíduos, a ligação entre o distanciamento social e o desejo por comida é pertinente para entender o quão fortemente as regulamentações da distância social podem influenciar no comportamento alimentar. A maioria dos estudos avaliados revelou alterações negativas nos hábitos alimentares da população, que passaram a consumir alimentos de forma excessiva e restritiva durante a pandemia, por motivos de ansiedade, estresse e medo. Diante disso, torna-se mais do que necessário a atuação do profissional nutricionista para elaborar estratégias e/ou práticas de saúde através da alimentação mais intuitiva, com o objetivo de tornar a nutrição mais leve e consciente, a fim de evitar maiores impactos no comportamento alimentar da população.

