

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO BASEADA EM MINDFULNESS E COMER CONSCIENTE PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE: PERCEPÇÃO DOS PARTICIPANTES AO FINAL DAS OITO SEMANAS.

Congresso Brasileiro On-line de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde, 4ª edição, de 18/04/2022 a 20/04/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-55-0

DESINDE(AUTORA); Isabela Ribeiro ¹, (CO-AUTORA); Brenda Ramos Silva ², (ORIENTADORA); Marina Rodrigues Barbosa ³

RESUMO

Eixo temático: Comportamento Alimentar e Doenças Crônicas. Introdução e objetivos: No que diz respeito ao comportamento alimentar, evidências científicas sugerem que emoções negativas podem alterá-lo, redirecionando as escolhas alimentares que geram conforto e prazer, funcionando como gatilhos para o comer emocional e comer excessivo. Intervenções baseadas em mindfulness e alimentação consciente surgiram como alternativas altamente promissoras às abordagens tradicionais dietistas. O objetivo do projeto foi oferecer o programa de Intervenção Baseado em Mindfulness e Mindful Eating (comer consciente) para profissionais da área da saúde. Método: Foi um estudo de intervenção com análise de dados quantitativa. O programa de oito semanas oferecido constituiu-se por encontros semanais de 2h, online, gratuito, direcionado aos profissionais que trabalham no cuidado de pessoas em condição de obesidade ou na pré-cirurgia bariátrica. O programa foi prático experiencial, com compartilhamento das experiências vivenciadas. A cada semana foram propostas práticas formal, informal e de mudança de hábito. As práticas formais eram realizadas no encontro, estruturadas e guiadas, e áudio-guias eram disponibilizados. Semanalmente, foi incentivada a prática diária das práticas informais, que referem-se à aplicação do estado mental de atenção plena em atividades rotineiras, como caminhar, cozinhar e dirigir. Para avaliação das percepções em relação ao programa foram avaliadas as falas das participantes ao longo do último encontro gravado, os registros de autoavaliação e “carta para mim mesma”, construídas por cada participante. Resultados: Participaram do estudo 22 mulheres, 52,38% dos participantes que iniciaram o programa. Os resultados parciais relativos à percepção das participantes, apontaram sentimentos e emoções de melhora do controle de estresse e da ansiedade, além de mudanças positivas com relação à comida e ao corpo. Os participantes indicaram impactos e efeitos com relação à prática de mindfulness e o comer consciente, como a melhora do autocuidado, do amor próprio, da autoconfiança, da percepção do comer emocional e físico, da experiência do alimentar e da consciência corporal, de pensamentos e ações no cotidiano. Esta prática, porém, trouxe também desafios e dificuldades

¹ Universidade Federal de Uberlândia, isadesinde93@gmail.com

² Universidade Federal de Uberlândia, brendonaramosilva@gmail.com

³ Universidade Federal de Uberlândia, marinarbarbosarb@gmail.com

para parte dos participantes, no que diz respeito ao aspecto atencional, de disciplina e de constância das atividades propostas para praticar em casa. Outro ponto importante foi o compartilhamento de sentimentos e autopercepções, sendo estes recorrentes no último encontro, tais como: conseguir obter os benefícios da prática da atenção plena no ato de comer, ter mais capacidade de reduzir a reatividade ao fluxo dos pensamentos e ter percepções de evoluções e mudanças positivas para com sua alimentação, corpo e mente. Considerações finais: Pelos relatos compartilhados foi possível identificar que as participantes foram capazes de experienciar os benefícios estabelecidos nas práticas trabalhadas ao longo do programa, abrindo caminhos para que essa experiência venha a gerar mudanças e transformações, e também a desenvolver habilidades na sua prática profissional. Portanto, há de se ressaltar que vivenciar o programa de oito semanas contribuiu para o desenvolvimento de estratégias ao público de profissionais de saúde, de forma a auxiliar no conhecimento e na concepção sobre a influência da intervenção baseada em mindfulness e o comer consciente.

PALAVRAS-CHAVE: Mindful Eating, Comportamento Alimentar, Obesidade, Profissionais de saúde, Intervenção Online