

Evento: XXI Jornada de Extensão  
ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

## **A INTERPROFISSIONALIDADE E A PRÁTICA DO MINDFUL EATING: RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

### **THE INTERPROFESSIONALITY AND THE MINDFUL EATING PRACTICE: EXPERIENCE REPORT**

**Bruna Thaís Garcez Alves<sup>2</sup>, Mariely Piovesan Elautério<sup>3</sup>, Larice Marques Della Mea<sup>4</sup>,  
Henrique Silva Stievens de Arruda<sup>5</sup>, Darielli Gindri Resta Fontana<sup>6</sup>, Greisse Viero da Silva  
Leal<sup>7</sup>**

<sup>1</sup> Projeto de Extensão Pet Saúde Interprofissionalidade. Eixo Organização da Atenção Nutricional

<sup>2</sup> Estudante de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Campus Palmeira das Missões. Bolsista Pet Saúde Interprofissionalidade. brunagarcez16@gmail.com

<sup>3</sup> Estudante de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Campus Palmeira das Missões. Bolsista Pet Saúde Interprofissionalidade. mari\_piovesan123@hotmail.com

<sup>4</sup> Estudante de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Campus Palmeira das Missões. Bolsista Pet Saúde Interprofissionalidade. laricemarques@hotmail.com

<sup>5</sup> Estudante de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Campus Palmeira das Missões. Bolsista Pet Saúde Interprofissionalidade. hiki.stievens@gmail.com

<sup>6</sup> Enfermeira. Doutora. Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões, na área de Saúde Coletiva. darielliresta@gmail.com

<sup>7</sup> Nutricionista. Doutora. Docente do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões. greisseleal@gmail.com

## **INTRODUÇÃO**

O termo interprofissionalidade tem ganhado visibilidade junto às políticas de saúde no Brasil e no mundo, principalmente na Educação Interprofissional- EIP (CECCIM, 2018). A EIP é definida como um modelo de formação com ações entre dois ou mais cursos, estimulando o processo de aprendizagem interativo e compartilhado, onde se aprende com os outros, sobre os outros e entre si (ALMEIDA, TESTON, MEDEIROS, 2019). A Educação Interprofissional surgiu como uma estratégia com a capacidade de melhorar a qualidade da atenção em saúde a partir do trabalho em equipe, visando a prática colaborativa. Apresenta-se atualmente como a principal maneira para a formação de profissionais aptos a trabalhar em equipe o que é essencial para a integralidade no cuidado em saúde (COSTA, 2016; BATISTA, 2012).

Nesse sentido, o Programa de Educação para o Trabalho (PET) Saúde Interprofissionalidade foi criado pelo Ministério da Saúde (MS) para implementar a Educação Interprofissional como uma ferramenta, que contribui para a redução de desafios enfrentados pelo sistema de saúde. O programa é uma estratégia que possibilita a identificação de necessidades vivenciadas no serviço, a fim de originar propostas de intervenções contínuas (ALMEIDA, TESTON, MEDEIROS, 2019).

O Brasil vivencia um dos seus maiores desafios, a pandemia do novo Corona vírus (COVID-19), considerado maior emergência de saúde pública, tendo atingido praticamente todo o planeta (SCHMIDT et al., 2020). Manter a população sem contato com outras pessoas é baseado no pressuposto de redução de contágio e probabilidade de contaminação, consequentemente, redução da procura dos serviços de saúde e óbitos (BROOKS ET AL., 2020). No entanto, esse distanciamento pode gerar situações desagradáveis que podem ocasionar impactos negativos na saúde mental dos

**Evento:** XXI Jornada de Extensão

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

envolvidos, como necessidade de afastamento de amigos e familiares, incerteza quanto ao tempo de distanciamento, tédio, medo, transtornos de ansiedade, depressão entre outros problemas (FARO et al., 2020).

Essas preocupações podem repercutir na alimentação, pois o comportamento alimentar humano pode ser influenciado por condições demográficas, culturais, sociais, experiências externas em que o indivíduo está inserido, entre outros diversos fatores. Situações como o de isolamento podem acarretar atitudes como comer de forma compulsiva (MINARI, 2019).

Nesse sentido, a proposta da prática de Mindfulness, cuja tradução para o português é atenção plena, pode ser uma ferramenta capaz de trazer atenção ao momento presente, sem julgamentos ou críticas pré-existentes (ALVARENGA et al., 2015). Essa prática pode ser aplicada às experiências alimentares, chamado de Mindful Eating traduzido como “comer com atenção plena”, onde quem pratica estará prestando atenção na textura e sabor dos alimentos e ao processo de comer, sempre identificando em seus corpos sentimentos que lhes mostram se estão ou não com fome e satisfeitos tanto fisicamente como emocionalmente (ALMEIDA, ASSUMPTÃO, 2018; SILVA, MARTINS, 2017). Na clínica essa prática tem mostrado efeitos benéficos para pessoas que sofrem de problemas como depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, déficit de atenção e hiperatividade, dentre outras (HIRAYAMA, 2014).

Sendo assim, esse trabalho tem por objetivo relatar uma experiência interprofissional de alunos bolsistas do programa PET- Saúde Interprofissionalidade, na criação de um vídeo explicativo sobre o que é Mindful Eating e como essa prática pode ajudar no comer de forma consciente, estando atendo a seus sinais de fome e saciedade, assunto de extrema importância principalmente no período de isolamento social em que estamos vivendo atualmente.

Palavras-chave: Educação Interprofissional; Trabalho em equipe; Atenção Plena.

Keywords: Interprofessional Education; Team work; Mindfulness.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, descritivo, das atividades que foram realizadas durante os meses de maio e junho de 2020, de acordo com as demandas levantadas pelo Eixo Organização da Atenção Nutricional do Pet Saúde Interprofissionalidade na Universidade Federal de Santa Maria campus Palmeira das Missões- UFSM/PM. Foi elaborado um vídeo sobre Mindful Eating - Comer com Atenção Plena, por bolsistas dos cursos de Ciências Biológicas, Enfermagem e Nutrição, professores tutores dos cursos de nutrição e enfermagem com o apoio das preceptoras, sendo uma enfermeira e uma psicóloga do município.

Para a criação do vídeo, primeiramente foi realizada uma busca bibliográfica sobre o tema e partir de seus resultados, foi elaborado um roteiro sobre como praticar o Mindful Eating e seus benefícios. Após isso, foi utilizado o software de animação Animaker (2014), para a construção de dois personagens aos quais foi inserida a dublagem da voz dos próprios bolsistas, para que se tornassem mais atrativo para o público.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Evento:** XXI Jornada de Extensão

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

Sabe-se que a Educação Interprofissional é uma das maneiras que torna possível que estudantes de diferentes cursos de graduação e profissionais inseridos nos serviços aprendam a trabalhar juntos de maneira colaborativa. É isso que o Pet Saúde Interprofissionalidade tem nos permitido vivenciar, e uma dessas vivências foi durante o período de isolamento social que estamos enfrentando. Com isso, foi necessário nos adaptarmos para encontrar maneiras de trabalharmos “juntos” em prol das necessidades da população, originando propostas de intervenções.

Desde o início do atual surto de Corona vírus (SARS-CoV-2), causador da COVID-19, houve uma grande preocupação diante de uma doença que se espalhou rapidamente pelo mundo. E veio acompanhada de diferentes impactos. Um dos impactos foi o isolamento social, acompanhado de muitas incertezas. Considerando que estamos mais tempo em casa e muitas vezes com mais alimentos disponíveis e um certo nível elevado de ansiedade, fazendo com que as pessoas comecem a comer mais pela simples disponibilidade de alimentos.

O vídeo elaborado de maneira interprofissional, é resultado das reflexões e demandas sentidas pelo grupo e teve por objetivo fazer com que as pessoas conhecessem a Prática do Comer com Atenção Plena e que pudessem buscar implementar no seu dia a dia já que estamos vivendo em tempos de pandemia de COVID-19 e de dias incertos que podem influenciar no consumo alimentar desses indivíduos.

Tendo em vista essa realidade, o vídeo foi construído para tentar explicar o que é o Mindful Eating e a importância em estar, realmente, presente na hora da refeição, sentindo os diferentes sabores e texturas dos alimentos. Além disso, foram realizadas orientações com alternativas que podem contribuir na prática do comer com Atenção Plena, como: desacelerar (refletindo o grau da sua fome), comer mais devagar, prestar mais atenção em seus sinais internos de fome e saciedade, evitar distrações como assistir ou ficar no celular e explorar seus cinco sentidos, tocar, observar, sentir o alimento e o sabor.

O Mindful Eating é uma prática que faz com que as pessoas percebam seus sinais de fome e saciedade através de interações entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo no qual o indivíduo está inserido. É uma prática que requer treino e repetições, e que traz muitos benefícios levando o indivíduo a escolher uma alimentação mais consciente, explorando seus sentidos (SILVA, MARTINS, 2017).

Outro impacto relevante é a grande quantidade de informação que recebemos nesse tempo, a distração enquanto se come impede a pessoa de saborear o que está comendo, fazendo assim com que ela coma demais ou se alimente de maneira insuficiente, podendo levá-la a procurar comida novamente em pouco tempo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O vídeo elaborado obteve muitas visualizações, com ampla divulgação atingindo diferentes públicos, gerando conhecimento para as pessoas realizarem escolhas mais conscientes, impactando assim, de forma positiva em suas rotinas mesmo em tempos de pandemia. Além disso, através do vídeo foi possível enxergarmos que é possível trabalharmos em equipe mesmo à distância, onde aconteceu a troca de experiências, e de saberes e sempre com uma escuta ativa entre diferentes cursos de graduação, onde alcançamos o objetivo proposto de forma efetiva.

**Evento:** XXI Jornada de Extensão

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Carolina Cota, ASSUMPÇÃO, Alessandra Almeida. A eficácia do Mindful Eating para transtornos alimentares e obesidade: revisão integrativa. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas* v. 3, n. 6, jul. /Dez. 2018 – ISSN 2448-0738. Disponível em: [file:///C:/Users/Home/Downloads/18403-Texto%20do%20artigo-65582-1-10-20180911%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/18403-Texto%20do%20artigo-65582-1-10-20180911%20(2).pdf).

ALMEIDA, Rodrigo Guimarães dos Santos; TESTON, Elen Ferraz; MEDEIROS, Arthur de Almeida. A interface entre o PET-Saúde/Interprofissionalidade e a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde. *Saúde debate*, Rio de Janeiro, v. 43, n. spe1, p. 97-105. 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-11042019000500097](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042019000500097).

ALVARENGA, Marle et al. *Nutrição comportamental*. Editora Manole, 2015.

BATISTA, Nildo Alves. *Educação Interprofissional em Saúde: Concepções e Práticas*. Caderno FNEPAS, Volume 2. Janeiro 2012. Disponível em: [http://fnepas.org.br/artigos\\_caderno/v2/educacao\\_interprofissional.pdf](http://fnepas.org.br/artigos_caderno/v2/educacao_interprofissional.pdf).

BROOKS, Samantha K, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. Vol 395, p. 912-920. March 14, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).

CECCIM, Ricardo Burg. Conexões e fronteiras da interprofissionalidade: forma e formação. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 22, supl. 2, p. 1739-1749, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/icse/v22s2/1807-5762-icse-22-s2-1739.pdf>.

COSTA, Marcelo Viana da. A educação interprofissional no contexto brasileiro: algumas reflexões. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação* [online]. 2016, v. 20, n. 56, pp. 197-198. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/icse/2016.v20n56/197-198/pt/#ModalDownloads>.

FARO, André et al. COVID-19 e Saúde Mental: A emergência do cuidado. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 37, e200074, 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100507](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507)

MINARI, Tatiana Palotta. *Intervenções terapêuticas nutricionais nos pacientes com transtorno de compulsão alimentar periódica grave*. 2019. 65 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicologia) - Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto. Disponível em: <http://bdtd.famerp.br/handle/tede/556#preview-link0>.

SILVA, Bianca Franzoni da, MARTINS, Eliene da Silva. *Mindful Eating na nutrição comportamental*. *Revista Científica Univiçosa - Volume 9 - n. 1 - Viçosa-MG - JAN/DEZ 2017*. Disponível em: <file:///C:/Users/Home/Downloads/921-1166-1-PB.pdf>.

SCHMIDT, Beatriz et al. *Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19)*. 2020. *Revista Estudos de Psicologia (Campinas)*. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/58/69>.

**Evento:** XXI Jornada de Extensão

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

HIRAYAMA, Marcio Sussumu et al. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. Ciênc. Saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 9, p. 3899-3914, Sept. 2014. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000903899](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000903899).

**Parecer CEUA:** 4338191018

**Parecer CEUA:** 3.104.922/2019