



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.40.109.A003>

**Comportamento alimentar no serviço de plantão psicológico no  
contexto de COVID-19: análise de atendimentos na perspectiva da  
análise do comportamento**

*Eating behavior in a psychological duty service in the COVID-19 context:  
appointments analysis from the perspective of behavior analysis*

---

Amanda Santos de Souza

Universidade Federal da Bahia

<https://orcid.org/0000-0002-9874-2541>

[amandasouza.s@hotmail.com](mailto:amandasouza.s@hotmail.com)

Caio Rudá

Universidade Federal do Sul da Bahia

<https://orcid.org/0000-0002-4252-9979>

Paulo Coelho Castelo Branco

Universidade Federal do Ceará e Universidade Federal da Bahia

<https://orcid.org/0000-0003-4071-3411>

### Resumo

O contexto pandêmico tem provocado diversos problemas psicológicos, dos quais situamos aqueles relacionados ao comportamento alimentar. Essa realidade tem ensejado a (re)organização de variados serviços de atendimento psicológico, dos quais situamos o plantão psicológico online. Objetivamos analisar como as demandas relacionadas ao comportamento alimentar são produzidas e conduzidas no contexto da pandemia em um serviço de plantão psicológico, na perspectiva teórica da análise do comportamento. Empregamos uma análise documental sobre sete diários de campo. Sintetizamos os seguintes temas: perfil sociodemográfico das clientes atendidas; comportamento alimentar no contexto do COVID-19; caracterização dos atendimentos e intervenções. Todas as clientes foram mulheres, a maioria solteira, estudantes e com ensino superior. As queixas emergiram, na maioria dos casos, associadas a outros sintomas psicológicos, principalmente a ansiedade. O comportamento alimentar foi associado a questões prévias potencializadas pelas adversidades decorrentes da pandemia. As principais intervenções foram validação de emoções, acolhimento, questionamento reflexivo, estímulo ao autocuidado, orientação psicológica e psicoeducação. Concluímos que foi possível notar a influência da pandemia na dinâmica de vida, nas relações interpessoais, no exercício de papéis sociais e na redução de comportamentos de autocuidado, o que culminou em alterações na qualidade alimentar, no peso e na imagem corporal.

**Palavras-chave:** Análise do Comportamento Aplicada; Comportamento Alimentar; Imagem Corporal; Padronização Corporal; Psicoterapia Breve.

### Abstract

The context pandemic has caused several psychological problems, including those related to eating behavior. This scenario has given rise to the (re)organization of various psychological care services, such as the online psychological duty. We aim to analyze how demands related to eating behavior are produced and conducted in the pandemic context in a psychological on-call service, from the theoretical perspective of behavior analysis. The following categories of analysis are considered: sociodemographic profile of clients; eating behavior in the COVID-19 context; characterization of care and techniques employed by psychologists. All clients were women, mostly single and enrolled to higher education institutions. Complaints emerged, in most cases, associated with other psychological symptoms, especially anxiety. Eating behavior was associated with previous issues that were maximized by the adversities resulting from the pandemic. The most common techniques employed were emotional validation, building rapport, reflexive questioning, encouraging self-care, counselling and psychoeducation. We concluded that the COVID-19 pandemic interfered with dynamics of life, interpersonal relationships, playing of social roles and reduction of self-care behaviors, which culminated in changes in diet quality, weight and body image.

**Keywords:** Applied Behavior Analysis; Feeding Behavior; Body Image; Body Patterning; Psychotherapy Brief.

### Resumen

El contexto pandémico ha provocado varios problemas psicológicos, de los cuales encontramos los relacionados con la conducta alimentaria. Esta realidad ha dado lugar a la (re)organización de diversos servicios psicológicos, de los que destacamos el guardia psicológico. Nuestro objetivo fue analizar la conducta alimentaria de los usuarios de un servicio de guardia psicológica online durante la pandemia de COVID-19, desde la perspectiva teórica del análisis del comportamiento. Empleamos un análisis documental de siete diarios de campo. Resumimos los siguientes temas:

perfil sociodemográfico de clientes atendidos; comportamento alimentar en el contexto de COVID-19; caracterización de cuidados e intervenciones. Todos los clientes eran mujeres, en su mayoría solteras, estudiantes y con estudios superiores. Surgieron quejas, en la mayoría de los casos, asociadas a otros síntomas psicológicos, especialmente ansiedad. La conducta alimentaria se asoció con problemas anteriores que se vieron agravados por las adversidades resultantes de la pandemia. Las principales intervenciones fueron la validación de las emociones, la recepción, el cuestionamiento reflexivo, el estímulo al autocuidado, la orientación psicológica y la psicoeducación. Concluimos que se pudo notar la influencia de la pandemia en la dinámica de la vida, en las relaciones interpersonales, en el ejercicio de roles sociales y en la reducción de conductas de autocuidado, lo que culminó en cambios en la calidad de los alimentos, el peso y el cuerpo imagen.

**Palabras clave:** Análisis Aplicado de la Conducta; Conducta Alimentaria; Imagen Corporal; Tipificación del Cuerpo; Psicoterapia Breve.

### Introdução

A pandemia de COVID-19, infecção causada pelo novo Coronavírus Sars-CoV-2, chegou oficialmente ao Brasil em fevereiro de 2020. Em março do referido ano, diante do aumento significativo do número de casos e da inexistência de vacina ou tratamentos eficazes, as autoridades de saúde municipais e estaduais iniciaram ações de prevenção, visando à diminuição do contágio entre as pessoas. Algumas destas ações incluíram a paralisação das atividades econômicas não essenciais, fechamento de escolas e recomendações de permanência no ambiente doméstico (Steele et al., 2020).

Marcado pelo grande impacto psicossocial, além das implicações diretas à saúde, o contexto da pandemia engendrou a vivência de profundas mudanças na dinâmica social, pessoal e familiar, experiências de luto (concreto e simbólico), interrupção de planos e mudanças nas condições de trabalho e estudo. Além disso, contribuiu diretamente para a pulverização de incertezas e sentimentos de incontrolabilidade e insegurança (Dantas et al., 2020). Nessa perspectiva, torna-se plausível esperar que muitos comportamentos sejam afetados e modificados em decorrência da situação de pandemia, dentre eles o comportamento alimentar (Steele et al., 2020).

O comportamento alimentar é atravessado pelos níveis de seleção filogenético, ontogenético e cultural (Vale & Elias, 2011). Primeiramente, entende-se que ao integrar o repertório de atividades imprescindíveis à sobrevivência, o comportamento alimentar revela sua importância para as espécies, inclusive a humana, e esclarece relações entre alimento e respondentes. No que diz respeito à ontogênese, este tipo de comportamento é modelado a partir das relações de contingência ao longo da história de vida do sujeito,

sendo comum ocorrer o pareamento do alimento (que já é um reforçador incondicionado) a outros reforçadores, sobretudo, os sociais, passando a eliciar respondentes semelhantes. Por sua vez, a cultura participa da construção dos comportamentos alimentares em razão da disseminação de normas e valores sociais.

Sabe-se que há relação entre aspectos emocionais e comportamento alimentar, e que características individuais, padrões de comportamento, condições prévias de saúde mental, relação com o corpo e a comida estão diretamente associados ao comportamento alimentar (Aguiar-Bloemer, Margutti, & Pap, 2020). Ao se configurar como uma situação de risco e ameaça, a pandemia evoca manifestações emocionais significativas que repercutem nos hábitos alimentares por diversas razões, como (Rodríguez-Pérez et al., 2020): mudança abrupta de rotina; armazenamento de alimentos devido ao medo de sair de casa; elevados níveis de estresse e ansiedade. Todos contribuem para o aumento de ingestão alimentar e episódios compulsivos. Não obstante, esse contexto favorece a suscetibilidade a desordens alimentares tanto por insegurança alimentar quanto pela promoção de discursos midiáticos pró-emagrecimento (Weissman, Bauer, & Thomas, 2020).

Vários fatores associados à pandemia podem influenciar positiva ou negativamente a qualidade da alimentação, em paralelo a influência de aspectos culturais, educacionais e econômicos. Fatores potencialmente favoráveis incluem maior permanência no ambiente doméstico e o fechamento de estabelecimentos que servem alimentos, o que implicaria no aumento de refeições feitas em casa, as quais tendem a ser mais saudáveis (Andrade, Gombi-Vaca, Louzada, Azeredo, & Levy, 2020); bem como preocupação com a qualidade da alimentação como forma de cuidar da saúde e aumentar defesas imunológicas (Steele et al., 2020). Fatores potencialmente prejudiciais abarcam a dificuldade de acesso e/ou impossibilidade de comprar alimentos frescos e saudáveis (como frutas e hortaliças, que são mais caras), devido à redução da renda familiar por desemprego ou à impossibilidade de exercício de determinadas ocupações (White, Nieto, & Barquera, 2020; Fagerberg, Langlet, Oravsky, Sandborg, Löf, & Ioakimidis, 2019).

Diante desse contexto, diversos serviços psicológicos e procedimentos interventivos terapêuticos têm sido mobilizados para ajudar pessoas a lidarem com as demandas provocadas direta e indiretamente pela pandemia. Em específico, destacamos o serviço de plantão psicológico como uma estratégia de atenção à saúde, a partir do

acolhimento emergencial de pessoas em situações de crise ou de sofrimento psíquico imediato. A estrutura desse serviço é organizada a partir de psicólogos disponíveis em regime de espaço e tempo pré-definidos, para realizar atendimentos sem demarcação de tempo, podendo, ainda, marcar retornos (geralmente dois encontros) ou encaminhar clientes para outros serviços considerados necessários a manutenção do bem-estar psíquico ou a outro tipo de tratamento que se julgue mais adequado. Por vezes, o plantão psicológico é um serviço que se esgota em si mesmo, exigindo do plantonista um maior manejo do olhar, da escuta e da relação clínica para acolher o cliente em sua demanda emergente e ajudá-lo a lidar com ela (Amorim, Andrade, & Castelo Branco, 2015).

Com efeito, o plantão psicológico tem se demonstrado como uma prática de atenção psicológica útil a situações de emergência, ao passo que sua proposta oferece um alento para pessoas que sofrem diante do contexto pandêmico advindo do COVID-19 (Oliveira, Patiño, & Silva, 2021). Diante das medidas de distanciamento físico para evitar contaminações, amparados pelo Conselho Federal de Psicologia (2020), muitos serviços de psicologia, como o plantão psicológico, adaptaram-se aos modelos de atendimento *online*, usufruindo de diversas tecnologias da informação (computadores e celulares), aplicativos e plataformas virtuais (*WhatsApp*, *Zoom*, *Google Meets*, por exemplo).

### **Objetivos**

Considerando a escassez de estudos sobre a temática do comportamento alimentar no contexto pandêmico, sobretudo no que diz respeito às intervenções psicológicas mediadas pela tecnologia, a presente pesquisa mostra sua relevância social. Acredita-se que os resultados desta investigação podem contribuir com o aprimoramento de práticas de cuidado em saúde mental voltadas para pessoas que enfrentam problemas desta natureza. Por fim, diante do que foi discutido anteriormente, questiona-se: como demandas relacionadas ao comportamento alimentar, atendidas em um serviço de plantão psicológico *on line*, são manifestadas e atendidas no contexto pandêmico decorrente do COVID-19? No ímpeto de investigar uma possível resposta, objetivamos analisar os diários de campo de plantonistas que realizaram atendimentos *online* sobre esse tipo de demandas, durante a pandemia do COVID-19.

## Método

Trata-se de um estudo descritivo com enfoque qualitativo de pesquisa.

### *Contexto da pesquisa*

O contexto de pesquisa foi o serviço de plantão psicológico *online* sediado na Universidade [informação ora suprimida para garantir uma avaliação às cegas]. O serviço foi desenvolvido como uma estratégia de enfrentamento à pandemia de COVID-19, com foco na promoção de cuidado à saúde mental à população. O serviço: é oferecido por docentes da instituição e discentes de um curso de aperfeiçoamento, com inscrição ativa no Conselho Federal de Psicologia; acontece de forma gratuita e na modalidade *online*; é oferecido duas vezes por semanas, nos turnos matutino e vespertino, a partir de uma infraestrutura totalmente virtual. Todos os atendimentos são registrados em um formulário próprio e em diários de campo, para fins de pesquisa.

### *Procedimentos*

Empregou-se uma análise documental que considerou os diários de campo produzidos pelos plantonistas do serviço como um *corpus* documental, por se tratarem de (Cellard, 1997/2008): textos produzidos por sujeitos que compõem uma instituição, com a finalidade de organizar suas rotinas; que funcionam como instrumentos para registrar as ocorrências de um serviço; uma fonte que acena para um contexto social e cultural maior.

Os diários de campo, portanto, funcionaram como um registro pessoal e institucional dos eventos (atendimentos) ocorridos no serviço de plantão psicológico. Em termos de pesquisa, eles implicam estudos voltados para o desenvolvimento de profissionais, análise de procedimentos, compreensão das intervenções e avaliação do serviço (Zaccarelli & Godoy, 2010). Os diários incluíram: a descrição da sessão; o tempo de duração do atendimento; a plataforma utilizada para sua realização; as intervenções efetivadas e desfecho do caso. Esses documentos foram registrados pelos plantonistas e acessados pelos pesquisadores por meio eletrônico. Salienta-se que apenas um dos pesquisadores exerceu a função de plantonista do serviço. Dos diversos diários de campo

produzidos pelos plantonistas a partir dos atendimentos realizados no serviço, selecionamos somente aqueles relacionados a demandas que perpassavam o comportamento alimentar. A seleção do material foi realizada a partir da busca de palavras-chave associadas ao tema no banco de dados que armazenavam os registros de atendimentos do serviço de plantão psicológico. Destarte, obtiveram-se sete diários que continham registros referentes a dez atendimentos realizados entre maio e setembro de 2020.

A partir disso, com base em algumas técnicas de leitura – leitura exploratória, seletiva, crítica e interpretativa – (Lima & Miotto, 2007), organizamos e analisamos o material de modo a explicá-lo conforme algumas possíveis relações entre as demandas alimentares atendidas e o contexto pandêmico. Empreendemos uma leitura de reconhecimento sobre o material de modo a pré-analisá-lo em relação à sua pertinência para pesquisa, tendo como critério a identificação de relatos a respeito do comportamento alimentar, com destaque para alterações e queixas clínicas, considerando aspectos topográficos e funcionais. Nessa fase, os sete diários de campo e os atendimentos neles registrados foram lidos na íntegra, de modo a confirmar essa pertinência. Após isso, procedemos de uma leitura mais minuciosa e seletiva para especificar quais informações poderiam nos ajudar a responder à questão de pesquisa: como demandas relacionadas ao comportamento alimentar, atendidas em um serviço de plantão psicológico *on line*, são manifestadas e atendidas no contexto pandêmico decorrente do COVID-19? Com base nisso, estabelecemos uma leitura interpretativa em que relacionamos os achados com nossas ideias e com estudos que nos ajudaram a refletir os propósitos de nossa pesquisa.

### *Considerações Éticas*

Ressalta-se que a pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética sob o registro CAAE [informação ora suprimida para garantir uma avaliação às cegas]. Salienta-se, ainda, que os dados utilizados neste estudo foram autorizados pelos clientes atendidos pelo serviço, uma vez que os mesmos concordaram com a sua participação na pesquisa no ato do cadastro *online* para atendimento – normativa estabelecida para todos os usuários deste serviço.

## Resultados e Discussão

Com base no método empreendido, sintetizamos três eixos que expressaram os principais temas, a saber: perfil das clientes atendidas; comportamento alimentar no contexto do COVID-19; caracterização dos atendimentos e intervenções. Apresentamos e discutimos esses achados em seguida.

### *Perfil das clientes atendidas*

A partir dos registros em diário de campo, constatou-se que todas as sete pessoas atendidas eram do sexo feminino e tinham média de idade de 32,8 anos. A Tabela 1, a seguir, ilustra os dados que caracterizam o público atendido pelos plantonistas.

**Tabela 1.** Caracterização do público atendido.

Cliente	Idade	Escolaridade	Ocupação	Estado civil
1	54	Médio completo ou técnico	Servidora pública	Divorciada ou separada
2	21	Médio completo ou técnico	Estudante	Solteira
3	30	Ensino superior (graduação)	Estudante	Solteira
4	36	Ensino superior (especialização)	Advogada	Solteira
5	31	Ensino superior (graduação)	Estudante	Solteira
6	33	Ensino médio ou técnico	Autônoma	Divorciada ou separada
7	25	Ensino superior	Autônoma	Solteira

Fonte: elaboração própria dos autores

Essa predominância de mulheres em busca de serviços de atendimento psicológico é um achado corroborado pelo estudo realizado por Alves, Silva Ernesto, Lima e Souza (2011), o qual aponta a influência das relações sociais sobre o cuidado em saúde de mulheres, visto que elas são mais encorajadas a reconhecer suas necessidades de ajuda, enquanto os homens são desestimulados a assumir suas fragilidades. Assim, percebemos que a busca de ajuda menos expressiva por parte dos homens reflete os indicadores referentes a outras modalidades de cuidado e serviços em saúde em geral (Pinto Junior, De Paula, & Zampieri, 2021), sobretudo, no que concerne à busca pelo tratamento de demandas relacionadas ao comportamento alimentar. A respeito disto, é relevante mencionar que existem diferenças históricas no diagnóstico de transtornos



alimentares em mulheres e homens. Apesar de haver predominância em relação às mulheres (American Psychiatric Association [APA], 2014)., a literatura mostra que os transtornos alimentares em homens têm aumentado, e que, apesar disto, são subdiagnosticados, subtratados e mal compreendidos (Strother et al., 2012).

Em relação à faixa etária, observa-se que quatro clientes estavam na faixa etária dos 30 anos. Esse dado é condizente com informações as quais apontam que os fatores de risco para alteração do comportamento alimentar são mais significativos em adolescentes e jovens adultas, sendo que os transtornos alimentares afetam 3,2% das mulheres entre 18 e 30 anos (Leal, Philippi, Polacow, Cordás, & Alvarenga, 2013). Notamos que em todos os casos houve apresentação de múltiplas queixas iniciais no contato com as clientes. De acordo com os registros, todas mencionaram sofrimento associado a questões parentais e afetivas, principalmente no que diz respeito ao exercício da maternidade (três casos) e luto por separação conjugal (dois casos). Possivelmente, este fenômeno foi mais impactante na busca pela ajuda, do que as mencionadas questões etárias e comportamentos de risco típico.

Acerca das queixas iniciais, os relatos de cinco atendimentos apontaram ansiedade, esta associada a outros sintomas psicológicos como estresse, cansaço, choro diário, insônia e alteração no comportamento alimentar (inapetência e períodos prolongados sem se alimentar). Quatro relatos apontaram preocupação, angústia e medo diante da pandemia, apontando questões coletivas enfrentadas pelo país, e, principalmente, questões referentes ao medo de morrer e medo da morte de familiares. Dois relatos apontaram como queixa problemas parentais potencializados pela pandemia, envolvendo a manifestação de reações emocionais intensas como crises de choro, tremor e falta de ar. Por sua vez, o comportamento alimentar emergiu como queixa inicial em dois casos, sendo estes marcados por desdobramentos na imagem corporal, caracterizados por insatisfação com a forma do corpo e punição social em decorrência da mesma. Nesse sentido, o perfil das clientes atendidas vai de encontro ao que é pontuado por Lima (2020), uma vez que o autor salienta que diante do isolamento é comum emergirem reações emocionais de tristeza, impotência, tédio, solidão, irritabilidade e diversas manifestações de medo e alterações de apetite.

Em termos ocupacionais, observa-se que uma servidora pública e três estudantes foram atendidas. É possível que o fato de o serviço de plantão psicológico estar vinculado

a uma universidade pública tenha contribuído para esse número. É preciso considerar que a pandemia de COVID-19 afetou a educação. De acordo com Araújo, Lima, Cidade, Nobre e Rolim Neto (2020), a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) estima que o fechamento de instituições de ensino em decorrência da pandemia de COVID-19 está afetando metade dos estudantes no mundo. Considera-se que as repercussões do isolamento no ensino superior global se manifestarão por muito tempo após o controle da pandemia. Nesse cenário, os estudantes e funcionários enfrentam sofrimento psicológico que perpassa ansiedade e pânico em razão das adversidades impostas às atividades acadêmicas (Gundim, Encarnação, Santos, F., Santos, J., Vasconcellos, & Souza, 2021), ocasionando problemas de comportamento alimentar.

No que refere ao estado civil das clientes, observa-se que nenhuma no momento dos atendimentos prestados estava casada. Esse dado pode apontar uma possível relação entre problemas alimentares e fenômenos do divórcio e da separação, além da busca por um reconhecimento social condicionados a uma imagem corporal ideal (Souza, M., Souza, L., Barroso, & Scorsolini-Comin, 2013).

#### *Comportamento alimentar no contexto do COVID-19*

Na maioria dos casos registrados, o comportamento alimentar se apresentou como uma questão prévia na história de vida das clientes, sendo potencializada pelo momento pandêmico atual. Fatores que favoreceram essa potencialização incluíram mobilização emocional, ansiedade, alteração da ingestão alimentar (excesso ou redução), alterações na imagem corporal (e conseqüente punição social), e a vivência da pandemia. Este último aspecto se caracterizou, sobretudo, por alterações da dinâmica familiar e manifestação de conflitos familiares; acentuação do exercício de papéis sociais, o que engendrou sobrecarga de tarefas; medo de adoecer/morrer e preocupação significativa com relação à própria saúde e a de familiares; interrupção de tratamentos de saúde (suspensão de cirurgia e de psicoterapia); e alteração da dinâmica laboral (impossibilidade e/ou interrupção das atividades de trabalho).

Em termos de ingestão alimentar, encontramos três atendimentos com relatos de aumento, dois informaram redução e um indicou piora da qualidade da alimentação.

Observou-se que a repercussão na imagem corporal esteve vinculada em alguns casos ao comportamento alimentar, visto que quatro clientes apresentaram histórico de problemas com relação à imagem corporal, incluindo baixa autoestima, distorção da imagem corporal e punição social. Em dois casos o comportamento alimentar foi a questão central do atendimento, estando diretamente relacionada à imagem corporal e sua repercussão social. Em um destes casos o retraimento, mesmo no ambiente doméstico, foi uma consequência das queixas e vivências relacionadas ao comportamento alimentar. No outro caso, houve relato de conflitos familiares em decorrência da punição social vinculada à aparência física.

Uma vez que permeia toda a experiência de vida das pessoas, o comportamento alimentar é fundamental para a sobrevivência do ponto de vista filogenético, ontogenético e cultural. A relação do sujeito com o alimento é construída desde os primeiros momentos de vida e modelada a partir das contingências de reforçamento que operam ao longo da história individual, tendo os eventos mobilizadores papel relevante neste processo, como por exemplo os processos de transição (etária, referentes aos grupos sociais) e iniciações (engajamento em novas contingências, processos decisórios, escolhas profissionais), relacionamentos entre pares, relacionamento intrafamiliar e seus tensionamentos, vivências importantes para a constituição identitária do sujeito, dentre outros (Vale & Elias, 2011). Nesse sentido, não é surpreendente que as questões relativas ao comportamento alimentar identificadas no presente estudo tenham sido predominantemente caracterizadas por seu aspecto histórico.

O estudo de Coyne, Gold, Grimald, Wilson, Baffuto e Biglan (2020) traz contribuições importantes sobre parentalidade durante a pandemia de COVID-19 que ajudam a compreender a associação entre aspectos emocionais, comportamento alimentar e dinâmica familiar. Para os autores mencionados, a pandemia envolve uma série de questões que impactam e geram efeitos profundos nas famílias, que variam a depender dos estressores contextuais aos quais estão expostos. Estes efeitos são potencializados e deixam mais vulneráveis aquelas famílias e comunidades que se encontram em situação de maior fardo social e econômico. Com efeito, é possível considerar que os achados deste estudo reiteram a compreensão de que aspectos emocionais circunscrevem o comportamento alimentar e corroboram dados encontrados na literatura sobre o efeito da pandemia sobre este aspecto do comportamento, os quais apontam ganho de peso,

alterações na ingestão alimentar e na percepção sobre a imagem corporal (He, M., Xian, Lv, He, J., & Ren, 2020; Di Renzo et al., 2020; Daltoé & Demoliner, 2020).

A ingestão de comida pode eliciar respondentes considerados "prazerosos" e, portanto, incompatíveis com aqueles eliciados por eventos aversivos, como os vivenciados durante a pandemia. Uma vez que episódios de hiperfagia estão relacionados à liberação de opióides endógenos (Meyer, 2008), a comida pode ser utilizada como estratégia de controle emocional, principalmente no que se refere à fuga do contato com emoções aversivas (Vale & Elias, 2011), tais como aquelas vivenciadas pelas usuárias, as quais foram desencadeadas pelas tensões e contatos familiares intensificados pela condição de quarentena imposta pelo contexto pandêmico.

A exposição das usuárias a contingências aversivas, tais como a situação de incontrolabilidade e confinamento social, podem ter contribuído para o aumento do valor reforçador de determinados alimentos e, ao mesmo tempo, para a alteração da função do comportamento alimentar nesse contexto. De acordo com Daltoé e Demoliner (2020), o isolamento social predispõe condições de estresse devido ao medo e ansiedade gerados, favorecendo, assim, a modificação de hábitos alimentares prévios. Dentre outros aspectos, a sujeição das pessoas ao estresse prolongado faz com que o corpo libere cortisol, o que aumenta a sensação de fome e, conseqüentemente, o consumo de alimentos em termos de frequência e/ou quantidade (exageros). A mudança no comportamento alimentar pode também ser atravessada pelo estoque de alimentos com maior durabilidade, os quais são geralmente industrializados e favoráveis ao ganho de peso. Um estudo sobre aspectos psicológicos e hábitos alimentares, durante a pandemia de COVID-19, apontou que quase metade dos participantes apresentava ansiedade em decorrência de seus hábitos alimentares, consumiam alimentos reconfortantes e tinham tendência a aumentar a ingestão alimentar para se sentirem melhor. A idade foi inversamente relacionada ao controle alimentar e as mulheres mostraram-se mais ansiosas e dispostas a utilizar o alimento como consolo do que os homens (Di Renzo et al., 2020).

No que se refere ao peso, o estudo de He et al. (2020) apontou que a maioria dos participantes, independentemente do sexo, ganhou peso durante a pandemia. Souza e Viera (2020) mostraram aumento do consumo de refrigerantes, fritura, *fastfoods* e alimentos ultraprocessados, assim como aumento no volume das refeições, o que culminou em mudanças corporais, sendo o ganho de peso a mais citada. Queixa

encontrada no relato das usuárias, o ganho de peso durante o período pandêmico alterou a percepção pessoal e passou a atuar como estimulação aversiva diante da qual comportamentos que a minimizassem/eliminasse apresentavam valor reforçador aumentado – aspecto este favorecedor da alteração do comportamento alimentar.

Embora os estudos sobre imagem corporal e COVID-19 ainda sejam escassos, os dados encontrados por Araújo et al. (2020) e Lima (2020) chamam atenção para a importância desse fenômeno. A influência do isolamento social na percepção da imagem corporal de jovens adultas concluiu que o isolamento provocou mudanças nos hábitos alimentares para a maioria das mulheres estudadas e agravou seu quadro de insatisfação corporal. A insatisfação com relação ao próprio corpo foi notada na maioria das participantes. O estudo ressaltou o papel das redes sociais neste processo, considerando este espaço como propício a socialização durante a pandemia, e destacou o poder persuasivo no que diz respeito aos conteúdos propagados por influenciadores digitais acerca dos ideais estéticos corporais, regras alimentares e associadas a atividades físicas. Apesar de não ter sido um conteúdo central nos registros avaliados neste estudo, levanta-se aqui as seguintes questões: a maior disposição de tempo no ambiente doméstico e a redução das atividades cotidianas da rotina “normal” somadas a privação social e ao papel predominante da Internet no estabelecimento/manutenção de interações expuseram as usuárias ao contato prolongado com imagens e discursos relacionados aos ideais estéticos? Isso pode ter resultado em comparação social e potencialização de insatisfações com a própria imagem?

#### *Caracterização dos atendimentos e intervenções realizadas*

Notou-se que os atendimentos realizados tiveram em média 59 minutos de duração, tendo predominado a realização de atendimentos únicos, via *Whatsapp*. Uma vez que nem todas as pessoas que se encontram em situação de sofrimento psicológico necessitam de acompanhamento psicoterápico, o serviço de plantão psicológico se configura como alternativa viável de cuidado, já que se pauta no oferecimento de suporte dirigido a auto-organização através de uma abordagem breve, focal e resolutiva (Amorim et al., 2015). No presente estudo, observou-se que esta modalidade de plantão se configurou como uma potente medida de cuidado psicológico emergencial.

Apesar de as queixas associadas ao comportamento alimentar terem sido explícitas em apenas dois casos, enquanto em cinco deles a temática emergiu associada à ansiedade, constatou-se que em quatro dos sete diários analisados o comportamento alimentar foi uma questão diretamente abordada pelo psicólogo ao longo dos atendimentos. Nestes casos, os psicólogos se basearam nos aspectos da história de vida dos clientes, uma vez que, na maioria dos casos, a questão não apresentava caráter pontual, prolongando-se ao longo do tempo.

Foram identificadas intervenções dirigidas à abordagem da imagem corporal, ao manejo de comportamentos clinicamente relevantes emitidos durante a sessão e a promoção de reflexões a partir de questionamentos feitos pelo terapeuta. No único caso em que a questão apresentou caráter pontual, sendo sua manifestação relacionada a aspectos situacionais atuais, a orientação psicológica foi a principal intervenção adotada. Em contrapartida, em três diários de campo o comportamento alimentar foi descrito como uma questão secundária, de modo que não houve abordagem direta por parte do psicólogo. Desse modo, o manejo foi realizado a partir de intervenções focadas no estímulo ao autocuidado, busca de alternativas e estratégias que viabilizassem o acesso a atividades reforçadoras.

A Tabela 2 ilustra as principais intervenções realizadas, identificadas com base nas ocorrências obtidas pelos registros nos diários de campo.

**Tabela 2.** Principais intervenções realizadas

<b>Intervenção</b>	<b>Características</b>	<b>Ocorrências</b>
Validação de emoções	Compreensão empática para facilitar o reconhecimento do que a cliente sentia.	2
Acolhimento	Compreensão empática para facilitar o vínculo terapêutico.	2
Orientação psicológica	Ênfases na mudança de relação com a comida, na alimentação, higiene do sono e na redução da exposição às notícias ruins oriundas do COVID-19. Foco em ampliar o repertório do cliente (reduzir ansiedade e solucionar problemas) e aumentar o engajamento em comportamentos clinicamente relevantes (atividades de lazer).	2
Psicoeducação	Estabelecimento de metas possíveis, com base nas habilidades da cliente	4
Estímulo ao autocuidado	Promoção de autoconhecimento.	6
Questionamento reflexivo		

Fonte: elaboração própria dos autores.

A descrição dos registros permitiu constatar que todas as intervenções realizadas se basearam em escuta ativa, embora em apenas um dos registros esta intervenção tenha sido referida. Intervenções menos frequentes, elencadas nos registros apenas uma vez (cada) incluíram: *feedback*; reforço de potencialidades do cliente; técnicas de distração; reforço de comportamentos de autocuidado emitidos pelo cliente; intervenção em crise, caracterizada por solicitação de descrição verbal das sensações/emoções apresentadas em sessão, mediação da conexão do cliente com o aqui-agora e com o seu ambiente, bem como realização de exercício de respiração; busca de alternativas e estratégias que viabilizassem o acesso a atividades reforçadoras; intervenção focada em comportamento clinicamente relevante emitido durante a sessão; intervenção focada na abordagem da imagem corporal; intervenção focada em autoconhecimento, descrita como “experimento de autoconhecimento”; e intervenção dirigida ao ambiente, descrita como “suporte ambiental”.

Uma revisão narrativa da literatura, tecida por Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva e Demenech (2020), apontou que as intervenções psicológicas durante o período de pandemia se baseiam, inicialmente, na oferta de primeiros cuidados psicológicos (assistência humana e ajuda prática em situações de crise, atenuar preocupações, ofertar conforto, ativar a rede de apoio social e suprir necessidades básicas). O estudo enfatizou

a necessidade de as intervenções serem dinâmicas e focadas nos estressores relacionados à doença ou nas dificuldades adaptativas e restritivas que caracterizam este momento. As principais temáticas abordadas incluíram as reações emocionais esperadas no contexto de pandemia (ansiedade, estresse, tristeza, medo, solidão e raiva); estratégias para promoção de bem-estar psicológico (medidas para organização da rotina diária, segurança, cuidado às necessidades básicas como sono, atividade física e alimentação); fortalecimento da rede de suporte social; ponderação acerca da exposição excessiva a informações e da qualidade das mesmas. Destarte, é possível afirmar que há compatibilidade entre as intervenções observadas nos registros e ao que foi postulado no estudo supracitado.

Nessa perspectiva, algumas intervenções identificadas no presente estudo estão alinhadas às recomendações gerais para o cuidado em saúde mental durante a pandemia de COVID-19, tais como (Brasil, 2020): reconhecimento e acolhimento dos próprios receios e medos; investimento em ações que contribuam para a redução do nível de estresse agudo, a partir de diferentes meios que viabilizem o contato com o momento presente; cuidado e atenção às necessidades básicas; redução do tempo de exposição à coberturas midiáticas; estímulo e ênfase às ações compartilhadas de cuidado; e revisão de planos e estratégias de vida, em vias da adaptação frente as adversidades impostas pela pandemia.

É possível considerar que as intervenções identificadas se pautaram na promoção de flexibilidade psicológica a partir de atenção plena e aceitação, ação comprometida e valorizada e autocompaixão, importantes ferramentas baseadas em evidências para o cuidado em saúde mental. Coyne et al. (2020) elencaram algumas estratégias focadas em flexibilidade psicológica e autocompaixão de modo a suplementar procedimentos analítico-comportamentais, os quais dialogam com o que se observou no presente estudo, apesar das diferenças teóricas e técnicas empregadas pelos distintos profissionais.

Em linhas gerais, estas estratégias se basearam no aumento de acesso a reforço positivo e redução dos níveis de controle aversivo, e incluíram (Bissoli, Fonseca & Sousa, 2020): consideração das unidades fundamentais de influência comportamental, a partir da ênfase em pequenas variações e mudanças ao invés do estabelecimento de metas maiores e de longo prazo; foco nas ações passíveis de serem controladas pelo sujeito, em detrimento daquelas que estão além do seu alcance; ênfase na consciência sobre padrões comportamentais, incluindo estabelecimento, manutenção e consequências (de médio e



longo prazo) observadas, no intuito de viabilizar variabilidade e flexibilidade sobre os mesmos; destaque para a função dos comportamentos e contingências, não apenas à sua topografia; estímulo à cooperação interpessoal e reforço social, sem, contudo, negligenciar os limites e necessidades individuais; foco no autocuidado como qualidade de ação.

### **Considerações finais**

As questões apontadas ao longo deste trabalho permitiram analisar atendimentos relacionados a comportamento alimentar em um serviço de plantão psicológico *on line* durante a pandemia de COVID-19. Com relação ao perfil de clientes, identificou-se a predominância de mulheres, a maioria delas solteiras, estudantes e com ensino superior. As queixas relacionadas ao comportamento alimentar emergiram, na maioria dos casos, associadas a outros sintomas psicológicos, principalmente a ansiedade. O comportamento alimentar esteve predominantemente associado a questões prévias e foi atravessado pela história de vida das clientes, tendo sido potencializado pelas adversidades impostas pela pandemia de COVID-19.

Foi possível notar a influência da pandemia na dinâmica de vida, nas relações interpessoais, no exercício de papéis sociais e na redução de comportamentos de autocuidado, o que culminou em alterações na ingestão e qualidade alimentar, bem como no peso e imagem corporal. Com relação às características dos atendimentos, notou-se que, em geral, os atendimentos seguiram a proposta original do plantão psicológico, que consiste em atendimentos breves e pontuais. Por fim, notou-se que o comportamento alimentar foi um tópico diretamente abordado em sessão na maioria dos casos, tendo essa abordagem se caracterizado pela ênfase dada à história de vida das clientes, a repercussão na imagem corporal, e o manejo de comportamentos clinicamente relevantes. As principais intervenções incluíram validação de emoções, acolhimento, questionamento reflexivo, estímulo ao autocuidado, orientação psicológica e psicoeducação.

Considera-se que o presente estudo deve ser lido como parcial, na medida em que contribui com a literatura vigente sobre a temática e serve de subsídio para a atuação de profissionais da saúde, principalmente a saúde mental, em um contexto de crise global marcada por diversas implicações e riscos psicológicos. Aponta-se que os dados

analisados se restringem à descrição encontrada nos diários de campo, sendo necessária outra pesquisa que investigue empiricamente a percepção dos plantonistas ante suas intervenções e atendimentos realizados de forma *online* com o público em tela. Diante disso, torna-se fundamental que novos estudos e pesquisas sejam realizados, de modo que seja possível refinar as compreensões sustentadas pela comunidade científica e acrescentar novas concepções capazes de instrumentalizar os profissionais para a efetivação de um cuidado ético e eficaz à saúde mental no que diz respeito ao comportamento alimentar no contexto da pandemia de COVID-19.

### Referências

- Alves, R., Silva, R., Ernesto, M., Lima, A., & Souza, F. (2011). Gênero e saúde: o cuidar do homem em debate. *Psicologia: Teoria e Prática*, 13(3), 152-166. Recuperado de abril [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872011000300012&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872011000300012&lng=pt&tlng=pt).
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. Porto Alegre: Artmed.
- Amorim, F., Andrade, A., & Castelo Branco, P. (2015). Plantão psicológico como estratégia de clínica ampliada na atenção básica em saúde. *Contextos Clínicos*, 8(2), 141-152. doi: 10.4013/ctc.2015.82.03
- Andrade, G., Gombi-Vaca, M., Louzada, M., Azeredo, C., & Levy, R. (2020). The consumption of ultra-processed foods according to eating out occasions. *Public Health Nutrition*, 23(6), 1041-1048. doi: 10.1017/S1368980019002623
- Aguiar-Bloemer; A., Margutti, A., Pap, G. (2020). O comer emocional: relações biopsicossociais associadas ao comer. In F. Rezende., F. Penaforte., & P. Martins (Orgs.), *Comida, corpo e comportamento humano* (pp. 67-78). São Paulo: IACI Editora.
- Araújo, F., Lima, L., Cidade, P., Nobre, C., & Neto, M. (2020). Impact of Sars-Cov-2 and its reverberation in global higher education and mental health. *Psychiatry research*, 288, 112977. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112977

- Bissoli, E., Fonseca, C., & Sousa, V. (2021). A clínica comportamental no enfrentamento do COVID-19: uma discussão teórica possível. *Revista Brasileira de Análise do Comportamento*, 16(2), 01-09. doi: 10.18542/rebac.v16i2.10110
- Brasil. (2020). *Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações Gerais*. Brasília, DF: Ministério da Saúde; Fundação Oswaldo Cruz. Recuperado em 22 de abril, 2021, de [http://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/cartilha\\_recomendacoes\\_gerais\\_06\\_04.pdf.pdf](http://renastonline.ensp.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/recursos/cartilha_recomendacoes_gerais_06_04.pdf.pdf)
- Cellard, A. (2008). A análise documental. In J. Poupart et al. (Orgs.), *A pesquisa qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos* (A. Cristina, Trad., pp. 295-316). Petrópolis, RJ: Vozes. (Original publicado em 1997).
- Conselho Federal de Psicologia. (2020). *CFP publica nova resolução sobre atendimento psicológico on-line*. Recuperado de <https://site.cfp.org.br/cfp-publica-nova-resolucao-sobre-atendimento-psicologico-online/>
- Coyne, L. W., Gould, E., Grimaldi, M., Wilson, K. Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*. doi: 10.1007/s40617-020-00435-w
- Dantas, C., Azevedo, R., Vieira, L., Côrtes, M., Federmann, A., Cucco, L., Rodrigues, L., Domingues, J., Dantas, J., Portella, I., & Cassorla, R. (2020). O luto nos tempos da COVID-19: desafios do cuidado durante a pandemia. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 23(3), 509-533. doi: 10.1590/1415-4714.2020v23n3p509.5
- Daltoé, L., & Demoliner, F. (2020). Covid-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. *Perspectiva: Ciência e Saúde*, 5(2) p. 36-50. Recuperado de <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/510/405>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., Bianco, F., Caparello, G, Camodeca, V., Carrano, E., Ferraro, S., Giannattasio, S., Leggeri, C., Rampello, T., Lo Presti, L., Tarsitano, M., De Lorenzo, A. (2020). Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*, 12(7), 2152. doi:10.3390/nu12072152

- Fagerberg, P., Langlet, B., Oravsky, A., Sandborg, J., Löf, M., & Ioakimidis, I. (2019). Ultra-processed food advertisements dominate the food advertising landscape in two Stockholm areas with low vs high socioeconomic status. Is it time for regulatory action?. *BMC public health*, *19*(1), 1717. doi.org/10.1186/s12889-019-8090-5
- Gundim, V., Encarnação, J., Santos, F., Santos, J., Vasconcellos, E., & Souza, R. (2021). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de Covid-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, *35*. doi: 10.18471/rbe.v35.37293
- He, M.; Xian, Y.; Lv, X.; He, J.; Ren, Y. (2020). Changes in Body Weight, Physical Activity, and Lifestyle During the Semi-lockdown Period After the Outbreak of COVID-19 in China: An Online Survey. *Disaster medicine and public health preparedness*, 1–6. doi: 10.1017/dmp.2020.237
- Leal, G., Philippi, S., Polacow, V., Cordás, T., & Alvarenga, M. (2013). O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes?. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, *62*(1), 62-75. doi: 10.1590/S0047-20852013000100009
- Lima, R. (2020). Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, *30*(2), e300214. doi: 10.1590/s0103-73312020300214
- Lima, T., & Miotto, R. (2007). Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Revista Katálysis*, *10*(spe), 37-45. doi: 10.1590/S1414-49802007000300004
- Meyer, S. B. (2008). Functional analysis of eating disorders. *Journal of Behavior Analysis in Health, Sports, Fitness and Medicine*, *1*(1), 26-33. doi: 10.1037/h0100365
- Oliveira, C. R., Patiño, R. A., Silva, G. A. (2021). Plantão psicológico online como tecnologia de apoio à saúde mental na pandemia de COVID-19: análise da efetividade segundo relatos de participantes. In Carmo, B. B. S. Org. *Retratos Intempestivos em diálogos do sul baiano* (pp. 23-43). São Paulo: Pimenta Cultural.
- Pinto Junior, A., De Paula, M., & Zampieri, T. (2021). Caracterização e Demanda de um serviço de atendimento psicológico on-line no contexto da pandemia de COVID-

19. *Psicologia e Saúde em Debate*, 7(1), 94–106. doi: 10.22289/2446-922X.V7N1A7
- Rodríguez-Pérez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., García-Villanova, B., Guerra-Hernández, E. J., & Ruíz-López, M. D. (2020). Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients*, 12(6), 1730. doi: 10.3390/nu12061730
- Schmidt, B., Crepaldi, M., Bolze, S., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e20006. doi: 10.1590/1982-0275202037e200063
- Souza, E., & Vieira, B. (2020). Avaliação do consumo alimentar durante o COVID-19. *JIM-Jornal de Investigação Médica*, 1(2), 32-43. doi: 10.29073/jim.v1i2.291
- Souza, M., Souza, L., Barroso, S., & Scorsolini-Comin, F. (2013). Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física. *Psico-USF*, 18(3), 445-454. doi: 10.1590/S1413-82712013000300011
- Steele, E., Rauber, F., Costa, C., Leite, M., Gabe, K., Louzada, M., Levy, R., & Monteiro, C. (2020). Dietary changes in the NutriNet Brasil cohort during the Covid-19 pandemic. *Revista de Saúde Pública*, 54, 91. Epub 04. doi: 10.11606/s1518-8787.2020054002950
- Vale, A., & Elias, L. (2011). Transtornos alimentares: uma perspectiva analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 13(1), 52-70. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452011000100005&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452011000100005&lng=pt&tlng=pt)
- Zaccarelli, L., & Godoy, A. (2010). Perspectivas do uso de diários nas pesquisas em organizações. *Cadernos EBAPE.BR*, 8(3), 550-563. doi: 10.1590/S1679-39512010000300011
- Weissman, R., Bauer, S., & Thomas, J. (2020). Access to evidence-based care for eating disorders during the COVID-19 crisis. *International Journal Eating Disorders*, 53, 639-646. doi: 10.1002/eat.23279
- White, M., Nieto, C., & Barquera, S. (2020). Good deeds and cheap marketing: the food industry in the time of COVID-19. *Obesity*, 28, 1578-1579. doi: 10.1002/oby.22910