

Estratégias em saúde para lidar com a pandemia de covid-19: proposta de um *e-book*

Health strategies to deal with pandemic covid-19: proposal for an e-book

DOI:10.34119/bjhrv4n3-268

Recebimento dos originais: 15/05/2021

Aceitação para publicação: 15/06/2021

Helen Freitas D'avila

Mestre. Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Rua Ramiro Barcelos, 2400 sala 220, Porto Alegre/RS

E-mail: helen14davila@hotmail.com

Marthina Streda Walker

Nutricionista. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Avenida Ipiranga 6681 Partenon, Porto Alegre/RS.

E-mail: marthina.walker@acad.pucrs.br.

Andréa dos Santos Silva

Mestre em Psicologia Clínica. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Avenida Ipiranga 6681 Partenon, Porto Alegre/RS.

E-mail: andrea.s@edu.pucrs.br

Clara dos Santos de Andrades

Graduanda em nutrição. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Avenida Ipiranga 6681 Partenon, Porto Alegre/RS.

E-mail: clara.andrades@edu.pucrs.br

Bruna Souza da Costa

Graduanda em psicologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Avenida Ipiranga 6681 Partenon, Porto Alegre/RS.

E-mail: brunasc1999@gmail.com

Caroline Abud Drumond Costa

Doutora. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Avenida Ipiranga 6681 Partenon, Porto Alegre/RS.

E-mail: caroline.drumond@pucrs.br

Ana Maria Pandolfo Feoli

Doutora. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Avenida Ipiranga 6681 Partenon, Porto Alegre/RS.

E-mail: caroline.drumond@pucrs.br

RESUMO

O objetivo do trabalho é apresentar um *e-book* elaborado pelo Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde com o objetivo de reunir informações relevantes para promover ações benéficas à saúde física e mental e maior qualidade de vida neste período com foco em estilo de vida saudável. O material produzido foi intitulado “Estilo de vida: estratégias

interprofissionais em saúde para lidar com o período da quarentena” e é composto de 10 capítulos divididos em 42 páginas. Participaram da análise crítica deste produto 10 juízes que avaliaram o conteúdo quanto à organização, estilo da escrita, aparência, e apelo do material, conforme instruções de avaliação da adequação dos materiais do livro *Teaching Patients with Low Literacy Skills* recomendado pela *Harvard T.H. Chan School of Public Health*. O *e-book* proposto neste estudo foi baseado em evidências científicas apresentando imagens ilustrativas e links úteis para o leitor com o objetivo de possibilitar interação em uma linguagem acessível. A produção do *e-book* poderá servir como ferramenta de promoção de saúde e qualidade de vida para ser utilizada pelo público geral bem como para apoiar ações dos profissionais da área da saúde.

Palavras-chaves: Saúde mental, Estilo de vida, Educação em saúde, Quarentena, Isolamento social, Infecções por coronavírus

ABSTRACT

The objective of this work is to present an e-book prepared by the Lifestyle and Health Research Group with the objective of gathering relevant information to promote beneficial actions for physical and mental health and a better quality of life during this period with a focus on a healthy lifestyle. The material produced was entitled "Lifestyle: interprofessional health strategies for coping with the quarantine period" and consists of 10 chapters divided into 42 pages. Participated in the critical analysis of this product 10 judges who evaluated the content regarding organization, writing style, appearance, and appeal of the material, according to instructions for evaluating the suitability of materials from the book *Teaching Patients with Low Literacy Skills* recommended by the Harvard T.H. Chan School of Public Health. The e-book proposed in this study was based on scientific evidence presenting illustrative images and useful links to the reader with the goal of enabling interaction in an accessible language. The production of the e-book can serve as a tool for health promotion and quality of life to be used by the general public as well as to support actions of health professionals.

Keywords: Mental health, Lifestyle, Health education, Quarantine, Social isolation, Coronavirus infections

1 INTRODUÇÃO

O recente desafio para o estilo de vida é a pandemia de coronavírus. Gerada pelo vírus filogeneticamente próximo ao coronavírus da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV)(1), conhecido por ser o agente causador de um surto viral em 2002, o novo coronavírus foi nomeado "SARSCoV-2" pelo International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) e outros virologistas(2). No Brasil, em 26 de fevereiro, foi confirmado o primeiro caso de Doença pelo Coronavírus 2019 (COVID-19), sendo também o primeiro caso da América Latina⁽³⁾. Assim até a data de 30 de novembro de 2020, no Brasil há 6.335.878 casos, 173.120 Óbitos, 3015,0 de Incidência calculada por 100 mil habitantes e 82,4, de Mortalidade calculado para 100 mil habitantes(3).

A despeito dos enormes empenhos globais para conter o SARS-CoV-2, a disseminação do vírus alcançou o estado de pandemia. Contudo, há em curso o desenvolvimento de terapias e vacinas para o tratamento do COVID-19, em estágio inicial, e ainda um importante progresso na área do sequenciamento do genoma de SARS-CoV-2(4). Tal avanço pode ser checado em documento publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) intitulado "*R&D Blueprint: COVID-19 Experimental Treatments*", que lista tratamentos experimentais medicamentosos e não medicamentosos para o COVID-19, para fins informativos sobre o 2019-2020 global do novo coronavírus(5). Embora diversos ensaios clínicos estejam em andamento, o isolamento e distanciamento social ainda são encorajados devido a falta de evidências mais robustas sobre a segurança e eficácia dos tratamentos.

As pessoas na maioria dos países estão em isolamento social e distanciamento social para reduzir a propagação do vírus, pois viu-se que é uma medida importante na redução da incidência e mortalidade durante o COVID-19 pandemia, e foi comprovada consistentemente por revisão atual(6). Embora a quarentena e o distanciamento social sejam medidas notáveis de saúde pública, as mesmas possuem algumas implicações. Além da pandemia de COVID-19 ser um evento estressante por si só, concomitante a isso, há a isolamento social. Durante esse período, fatores estressores, como: duração da quarentena, medo de contrair a doença, frustração e tédio, suprimentos inadequados e informações inadequadas foram apontados. Ainda, existem os fatores estressores pós-quarentena como preocupação e dificuldade com as finanças e estigma, especificamente envolvendo pessoas que contraíram a doença e foram colocadas em isolamento total (hospitalar ou domiciliar)(7). As medidas de isolamento e distanciamento social de COVID-19 têm mostrado extensos desfechos negativos para a saúde mental, gerando sentimentos de desamparo e ansiedade(8), e possivelmente resultando em síndrome do pânico, transtorno obsessivo compulsivo e transtorno de estresse pós traumático(9). As abordagens de prevenção e intervenção para atenuar o impacto psicossocial devem ser um componente integral da resposta a crises durante condições de pandemia(10).

Partindo do pressuposto de que, em momento de grande fragilidade como descrito, a informação é fundamental para que as pessoas entendam melhor a situação e consigam lidar com os possíveis reveses, bem como, uma comunicação eficaz e rápida é essencial(7), foi elaborado o *e-book* "Estilo de vida: estratégias interprofissionais em saúde para lidar com o período da quarentena". O mesmo, objetiva sintetizar informações relevantes para promover

ações benéficas à saúde física e mental, bem como, na qualidade de vida neste período. Considerando que mensagens relacionadas ao isolamento social que promovem ideais magros irrealistas, práticas extremas de controle de peso, e lutas reais com o peso e a alimentação são promotoras de risco para transtorno alimentar, nossa cartilha não reforçou a estigmatização da obesidade, trazendo foco apenas ao estilo de vida saudável nesta nova fase pela qual as pessoas estão enfrentando(11).

O objetivo do trabalho é apresentar o *e-book* elaborado pelo Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e que reúne informações relevantes para promover ações benéficas à saúde física e mental e maior qualidade de vida neste período com foco em estilo de vida saudável.

2 MÉTODO

De acordo com as evidências científicas atuais na área da saúde e pensando em uma forma de retornar o conhecimento científico para a população, foi desenvolvido o *e-book* de forma atrativa, com linguagem acessível e informações relevantes para o enfrentamento da modificação do estilo de vida experienciado pela população devido à pandemia de COVID-19(12).

2.1 DESENHO DO ESTUDO

Trata-se de um projeto de desenvolvimento.

2.2 LOCAL ONDE OS DADOS FORAM COLETADOS

O projeto foi desenvolvido através de formulário *online*.

2.3 PERÍODO

A concepção e coleta de dados dos juízes procedeu entre abril de 2020 a junho de 2020.

2.4 POPULAÇÃO

Participaram da análise crítica do *e-book* 10 juízes, sendo 6 do sexo feminino (60%) e 4 do sexo masculino (40%). A média de idade foi de 44,80 anos ($SD = 12,24$). A seleção dos juízes foi por amostragem de conveniência, com o intuito de abranger diferentes nichos, em relação a escolaridade e área do conhecimento, visto que o *e-book* pretende atender a população em geral. Quanto à área de atuação, havia empresário ($n=2$), psicólogo ($n=1$),

consultor de gestão de qualidade (n=1) , professor (n=1), comerciante (n=1), nutricionista (n=1), bancário (n=1) e estudante (n=2). Por fim, quanto ao nível de instrução, 3 completaram ensino médio (30%), 2 com graduação (20%) e 5 com pós-graduação (50%) (Especialização, Mestrado e Doutorado).

2.5 INSTRUMENTOS USADOS PARA COLETAR INFORMAÇÕES

Foi solicitado aos juízes que avaliassem o conteúdo do *e-book* dividido em 10 capítulos quanto à organização, o estilo da escrita, a aparência, e finalmente o apelo do material. O método utilizado para a avaliação dos juízes procedeu conforme as instruções de avaliações da adequação dos materiais do livro *Teaching Patients with Low Literacy Skills* publicado e validado pela *Harvard T.H. Chan School of Public Health*(28). Foi aplicada uma lista de verificação de avaliação do *e-book*, conforme o capítulo “Avaliação da adequação dos materiais” (28): As perguntas foram divididas em quatro categorias: a) organização: atratividade da capa e congruência entre o conteúdo principal e o público alvo, informações relevantes, uso de cabeçalhos e resumos para mostrar a organização e fornecer repetição de mensagens e resumo inicial); b) estilo da escrita: voz ativa, ausência de termo técnico, atratividade textual e tom); c) aparência: formatação gráfica, fontes, contraste e clareza gráfica; d) apelo: congruência do material com cultura, gênero e idade, com a lógica, linguagem e a experiência do público alvo.

Foi proporcionado aos juízes uma interação por meio de perguntas, respostas e ações sugeridas no material. Dentre as ações indicadas pelos juízes constavam algumas correções gramaticais, alterações nas cores da capa, erros na numeração das páginas, desta forma, as sugestões dos juízes foram acatadas pelos autores. Um dos juízes assinalou que o capítulo de *mindfulness* não explicava o que esta palavra significa e que contém links no idioma inglês, algo que que poderiam dificultar o entendimento por boa parte dos leitores. Portanto o conceito foi revisado e complementado conforme indicado, incluído mais conteúdo no capítulo, contudo, os links que possibilitam o acesso a outros sítios relacionados ao tema não puderam ser modificados, pois alterariam a sua entrada.

2.6 TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

O conteúdo da versão final foi revisto pelos treze participantes do grupo, sendo a versão final revisada pela coordenadora do grupo. Foram realizadas análises estatísticas descritivas para apresentar os resultados da análise dos juízes.

Após a realização das correções, o documento foi encaminhado para dois integrantes do grupo para a construção gráfica que foi realizada gratuitamente no programa Canva®.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

Considerando que o presente estudo se trata do desenvolvimento de material educativo e não será aplicado em seres humanos, não foi necessária à avaliação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS, de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

2.8 MATERIAL DESENVOLVIDO

Os temas abordados na elaboração do material, foram relacionados com as linhas de pesquisas trabalhadas no Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (PEVS), o qual faz parte do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). No momento inicial do isolamento social, o grupo de pesquisa preocupou-se em colaborar com a sociedade que passa por este período delicado. Foram debatidos temas relevantes, cada membro com a sua expertise, porém, com um olhar interdisciplinar, o que resultou no presente *e-book*.

No que se refere ao conteúdo de comportamento alimentar na cartilha, optou-se abordar as estratégias de enfrentamento à desregulação emocional e comer emocional causada pela pandemia e isolamento social, devido primeiramente ao tédio, que pode levar ao aumento do consumo calórico(13,14). Ainda, pode ocorrer a busca de regular o humor negativo gerado pelas inúmeras notícias da pandemia de COVID-19, com os “*comforts foods*”, juntamente ao desejo de comer carboidratos, que se explica pois os carboidratos estimulam a produção de serotonina e conseqüentemente levam ao humor positivo temporariamente(15–17). A inclusão de crianças e adolescentes revela a atenção à diferentes faixas etárias a quem se destina o material(18–20).

No capítulo que aborda a estratégia de *mindfulness*, o objetivo foi despertar no leitor a curiosidade por uma forma mais saudável de lidar com emoções negativas que estão sendo experienciadas pela população devido ao isolamento social. *Mindfulness* tem sido foco de diversos estudos científicos que sugerem em seus resultados a redução de ansiedade, de estresse e controle de emoções negativas, além disso, busca incentivar um estado auto compassivo e acolhedor do seu próprio sofrimento e do sofrimento do próximo, estando

consciente da sua experiência e também desenvolvendo uma postura gentil consigo mesmo(21–24).

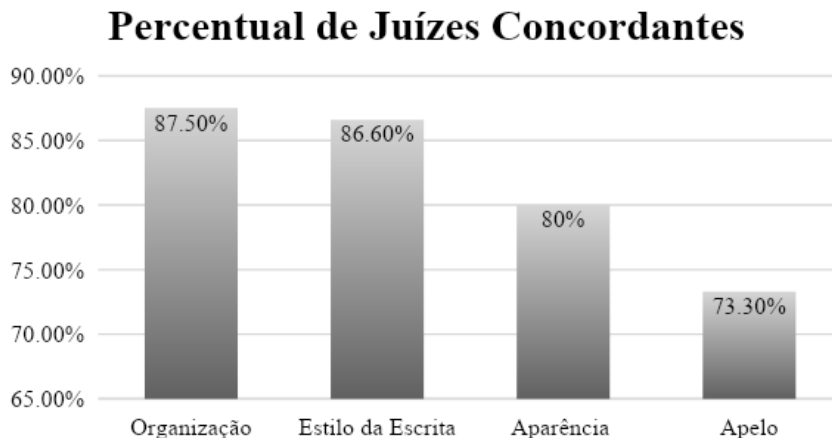
Na seção intitulada Boa Convivência procuramos tratar principalmente de habilidades sociais visto que estudos recentes propõem que o treinamento das mesmas pode ser útil e essencial para o desenvolvimento das relações interpessoais e manejo do estresse. O confinamento como estratégia na redução da incidência do COVID-19 ampliou significativamente o tempo de convivência entre familiares em seus lares, possibilitando o surgimento de dificuldades nas relações. Considerando esses aspectos buscamos incluir no *e-book*, de forma objetiva e simples, sugestões de treinamento em algumas habilidades sociais que podem ser desenvolvidas por qualquer pessoa(25–27).

3 RESULTADOS

3.1 AVALIAÇÃO DOS JUÍZES

Os juízes (n=10) avaliaram em sua maioria, com concordância que o conteúdo do *E-book* possuía boa organização, estilo da escrita e aparência. Já, em relação ao quesito apelo, embora tenha obtido uma aprovação de 73,3% dos juízes, foi a dimensão que obteve menor percentual de concordância (Figura 1).

Figura 1 – Percentual de concordância avaliado pelo entre 10 juízes convidados a avaliar o *E-book*, RS, Brasil



4 DISCUSSÃO

O material produzido é intitulado como “Estilo de vida: estratégias interprofissionais em saúde para lidar com o período da quarentena”. O *e-book* conta com um total de 10 capítulos divididos em 42 páginas. Ao longo de todo material, apresentam-se imagens ilustrativas e links úteis para o leitor, a fim de chamar a atenção e buscar interação com o

mesmo. Logo após o sumário, contém a parte introdutória, na qual é feita a apresentação do grupo de pesquisa responsável pela elaboração do material.

O primeiro capítulo aborda o tema do comer emocional, onde é apresentado o conceito do mesmo e também uma lista de ações que podem ajudar o leitor a lidar melhor com este comportamento. Dando continuação, o segundo capítulo trata do beber emocional, devido ao fato de que muitas pessoas têm buscado conforto ou então uma forma de amortecer as emoções negativas que estão sendo enfrentadas(18).

O terceiro capítulo do *e-book*, aborda o tema do *mindfulness* e autocompaixão. Este item, explica conceitos como atenção plena, bondade amorosa e humanidade comum. Além disso, são apresentados links caso o leitor tenha interesse em saber mais sobre o assunto e diversas dicas de aplicativos com práticas guiadas de *mindfulness*(29).

Em seguida, no quarto capítulo, são expostas estratégias voltadas para as crianças. O foco da abordagem foram aspectos práticos relacionados à melhor relação com o alimento, proporcionando auxílio aos pais com atividades propostas, bem como benefícios a saúde física e mental da criança. São colocadas sugestões para levar a criança para cozinha e envolvê-las no processo de preparar receitas. Também é incentivado o plantio de alimentos, neste item, é apresentado um link de um curso on-line gratuito sobre hortas em pequenos espaços. A saúde do adolescente é abordada no quinto capítulo, onde são explicadas estratégias para lidar com a fome emocional desta população e também estão incluídas dicas para que as refeições sejam feitas de forma mais atenta. Também são mencionados assuntos como o descontrole alimentar, o ato de beliscar e sugestões para ocupar a mente dos mesmos, com links úteis de dicas de aplicativos de meditação, aulas de ioga e também *e-books* gratuitos para leitura.

Questões de habilidades sociais e boa convivência são abordadas no sexto capítulo. Inicialmente é apresentado o conceito de habilidades sociais, seguido de um checklist com sugestões para manter uma boa convivência dentro de casa com os familiares, visando minimizar conflitos e a redução de situações com potencial de estresse nas relações interpessoais(25–27).

O capítulo sete e oito informam sobre o exercício físico, por ser uma das maneiras de lidar com o enfrentamento dos malefícios provocados pelo avanço da pandemia(30). No capítulo sete se trata dos benefícios que o exercício físico gera no combate ao estresse e contém dicas para a realização dos mesmos em casa. Já no capítulo oito, é apresentado o conceito de exercício intuitivo, com dicas de como realizar este exercício e com um espaço

para anotações de como foi a prática. Sugere-se anotar questões como: a data do exercício, o que foi praticado (horário, duração e minutos, intensidade e a modalidade), o por quê (intenção da prática) e para quê (sentimentos ou sensações corporais experienciadas pela prática)(18).

No penúltimo capítulo é tratado sobre habilidades culinárias, as quais, têm grande relação com a alimentação mais saudável. Inicialmente é abordado o conceito do assunto é apresentado o Guia Alimentar para a População Brasileira. Após é exposta uma lista de “o que eu posso fazer” para desenvolver, exercitar e partilhar das mesmas. Por fim, é apresentado um checklist com dez habilidades culinárias para o leitor avaliar a sua confiança e desempenho na cozinha(31,32).

O décimo capítulo é um compilado de todos os links úteis abordados ao longo de todo o *e-book* com objetivo de facilitar o acesso dos leitores, além de dar suporte para os mesmos se aprofundarem nos assuntos. Por fim, nas últimas duas páginas do material, consta todos os colaboradores que participaram da elaboração do mesmo.

O resultado final do *e-book* está disponível de forma oficial no site da PUCRS, ou então no link da biografia do Instagram do PEVS.

(a)PUCRS: <http://www.pucrs.br/blog/e-book-aborda-estrategias-multidisciplinares-para-cuidados-com-a-saude/>

(b) Instagram PEVS: <https://www.instagram.com/pevspucrs/>

Acredita-se que esta produção possa ser utilizada pelo público em geral e também para sustentar as ações dos profissionais da área da saúde.

O material desenvolvido pelo grupo de pesquisa PEVS, composto por profissionais e estudantes das áreas de nutrição, psicologia, biologia e enfermagem, destaca-se por apresentar informações relevantes para modificação do estilo de vida durante o período de quarentena e isolamento social. Além disso, no *e-book* o conteúdo científico está apresentado em uma linguagem clara e acessível a todos os públicos, com uma estrutura organizada e que traz interação e educação para o leitor.

5 CONCLUSÃO

Foi apresentado um *e-book* elaborado pelo Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde, em acordo com as evidências científicas atuais na área da saúde e pensando em uma forma de retornar o conhecimento gerado através de pesquisas para a população,

fundamentado em conceitos e estratégias que poderão auxiliar a população no período de enfrentamento do distanciamento social devido à pandemia do COVID-19.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos integrantes Dra. Andréia da Silva Gustavo, MSc. Luisa Rihl Castro, Bruno Razzera, Francine Specht, Maitê Ranheiri e Fernando Prufer do Grupo de Pesquisa Estilo de Vida e Saúde (PEVS) da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), pelo auxílio na concepção do E-Book. Agradecemos aos juízes pelo aceite em avaliar criticamente o E-Book.

REFERÊNCIAS

1. Lu R, Zhao X, Li J, Niu P, Yang B, Wu H, et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. *Lancet*. 2020 Feb 22;395(10224):565–74.
2. Gorbalenya AE, Baker SC, Baric RS, de Groot RJ, Drosten C, Gulyaeva AA, et al. Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: The species and its viruses—a statement of the Coronavirus Study Group. *bioRxiv* [Internet]. 2020 Feb 11 [cited 2020 Apr 28];2020.02.07.937862. Available from: <https://doi.org/10.1101/2020.02.07.937862>
3. Brasil. Boletim epidemiológico especial COE-COVID19. Ministério da Saúde. Secretaria de vigilância em saúde. [Internet]. 2020. Available from: <https://www.saude.gov.br/boletins-epidemiologicos>
4. Ahn DG, Shin HJ, Kim MH, Lee S, Kim HS, Myoung J, et al. Current status of epidemiology, diagnosis, therapeutics, and vaccines for novel coronavirus disease 2019 (COVID-19). *J Microbiol Biotechnol*. 2020;30(3):313–24.
5. WHO WHO. WHO R&D Blueprint COVID 19. Experimental Treatments [Internet]. 2020. Available from: <https://www.who.int/publications-detail/covid-19-landscape-of-experimental-treatments>
6. Nussbaumer-Streit B, Mayr V, Dobrescu AI, Chapman A, Persad E, Klerings I, et al. Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review. Vol. 4, *The Cochrane database of systematic reviews*. NLM (Medline); 2020. p. CD013574.
7. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* [Internet]. 2020;395(10227):912–20. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
8. Ho CS, Chee CY, Ho RC. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singapore*. 2020;49(1):1–3.
9. Hamza Shuja K, Aqeel M, Jaffar A, Ahmed A. COVID-19 PANDEMIC AND IMPENDING GLOBAL MENTAL HEALTH IMPLICATIONS. *Psychiatr Danub*. 2020 Apr 15;32(1):32–5.
10. Röhr S, Müller F, Jung F, Apfelbacher C, Seidler A, Riedel-Heller SG. Psychosoziale Folgen von Quarantänemaßnahmen bei schwerwiegenden Coronavirus-Ausbrüchen: ein Rapid Review. *Psychiatr Prax* [Internet]. 2020 May 27 [cited 2020 Apr 28];47(04):179–89. Available from: <http://www.thieme-connect.de/DOI/DOI?10.1055/a-1159-5562>
11. Pearl RL. Weight Stigma and the “Quarantine-15”. *Obesity (Silver Spring)*. 2020;0–2.

12. Echer IC. The development of handbooks of health care guidelines. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2005;13(5):754–7.
13. Moynihan AB, van Tilburg WAP, Igou ER, Wisman A, Donnelly AE, Mulcaire JB. Eaten up by boredom: Consuming food to escape awareness of the bored self. *Front Psychol*. 2015;6(APR).
14. Chapman CD, Nilsson VC, Thune HÅ, Cedernaes J, Le Grevès M, Hogenkamp PS, et al. Watching TV and food intake: The role of content. *PLoS One*. 2014 Jul 1;9(7).
15. van Strien T, Gibson EL, Baños R, Cebolla A, Winkens LHH. Is comfort food actually comforting for emotional eaters? A (moderated) mediation analysis. *Physiol Behav*. 2019 Nov 1;211.
16. Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *Eur J Clin Nutr [Internet]*. 2020;10–1. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>
17. Yılmaz C, Gökmen V. Neuroactive compounds in foods: Occurrence, mechanism and potential health effects. Vol. 128, *Food Research International*. Elsevier Ltd; 2020.
18. Alvarenga M, Antonaccio C, Timmerman F, Figueiredo M. *Nutrição comportamental*. 2nd ed. São Paulo: Editora Manole Ltda; 2019.
19. Silva GAP, Costa KAO, Giugliani ERJ. *Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais*. Vol. 92, *Jornal de Pediatria*. Elsevier Editora Ltda; 2016. p. S2–7.
20. Marcia Regina Vitolo. *Nutrição: da gestação ao envelhecimento*. 2nd ed. Rio de Janeiro: Rubio; 2015.
21. Dorjee D. Defining contemplative science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Front Psychol*. 2016 Nov 17;7(NOV).
22. Kristin, Neff; Christopher G. *Manual de mindfulness e autocompaixão: Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. Porto Alegre: Artmed; 2019.
23. Alsubaie M, Abbott R, Dunn B, Dickens C, Keil TF, Henley W, et al. Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review. Vol. 55, *Clinical Psychology Review*. Elsevier Inc.; 2017. p. 74–91.
24. Hofmann SG, Gómez AF. *Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression*. Vol. 40, *Psychiatric Clinics of North America*. W.B. Saunders; 2017. p. 739–49.
25. de Sousa Pellegrini CF, Calais SL, Salgado MH. Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse. *Arq Bras Psicol*. 2012;64(3):110–29.

26. Bolsoni-Silva AT, Carrara K. Habilidades sociais e análise do comportamento: compatibilidades e dissensões conceitual-metodológicas. *Rev em Psicol [Internet]*. 2010;16(2):330–50. Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v16n2/v16n2a07.pdf>
27. Mônica Portella (Org.). *Estratégias de THS: treinamento em habilidades sociais [Internet]*. Rio de Janeiro: CPAF; 2011. Available from: <https://psimais.com.br/wp-content/uploads/sites/2/2018/01/Livro-THS-I.pdf>
28. Doak CC, Doak LG., Root JH. *Teaching Patients with Low Literacy Skills [Internet]*. 2nd ed. Philadelphia - USA: J. B. Lippincott & Co.; 1996. Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/healthliteracy/resources/teaching-patients-with-low-literacy-skills/>
29. Center For Mindful Self-Compassion [Internet]. 2017 [cited 2020 May 22]. Available from: <https://centerformsc.org/>
30. WHO. World Health Organization. Regional Office for Europe. Stay physically active during self-quarantine [Internet]. 2020 [cited 2020 May 22]. Available from: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance-OLD/stay-physically-active-during-self-quarantine>
31. Brasil. *Guia alimentar para a população brasileira [Internet]*. 2nd ed. Brasília, Distrito Federal: Ministério da Saúde; 2014. Available from: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
32. Martins CA, Baraldi LG, Scagliusi FB, Villar BS, Monteiro CA. Índice de Habilidades Culinárias: desenvolvimento e avaliação de confiabilidade. *Rev Nutr*. 2019;32:e180124.