

**ORIENTAÇÕES E LAYOUT PARA OS PROJETOS INTEGRADOS DO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA¹**

“O projeto de pesquisa constitui um documento que especifica o planejamento sistemático das ações envolvidas para encontrar respostas aos problemas que são levantados. É uma fase de planejamento que visa garantir sua viabilidade, fazendo previsão e provisão dos recursos necessários”.

Porém, como esquema básico para um Projeto de Pesquisa, devem ser feitas e respondidas as seguintes perguntas pelo pesquisador (GIL, 1991; BARROS; LEEFELD, 1999; GONSALVES, 2003; SEVERINO, 2007), a fim de elaborar um texto chamado PROJETO DE PESQUISA:

• o que pesquisar? é a FORMULAÇÃO DO PROBLEMA;
• o que já foi escrito sobre o tema? é a REVISÃO DA LITERATURA;
• por que se deseja realizar a pesquisa? é a JUSTIFICATIVA;
• para que pesquisar? constitui o(s) OBJETIVO(S);
• como será feita a pesquisa? é a METODOLOGIA;
• que recursos são necessários para sua execução? é o ORÇAMENTO e os recursos (humanos e materiais) que nele estão contemplados;
• em quanto tempo será feita a pesquisa? é o CRONOGRAMA;
• quem são os responsáveis pela sua execução? são os RESPONSÁVEIS ou EXECUTORES.

As informações em destaque foram extraídas na íntegra do MANUAL UNIFEOB PARA TRABALHOS ACADÊMICOS², que é um referencial importante para a organização do Projeto de Pesquisa (consulte na página <http://unifeob.edu.br/pesquisa/>).

Em especial, o Pesquisador/Estudante deverá contemplar em seu PROJETO DE PESQUISA os seguintes itens (NBR 15287/2011 - Projeto de pesquisa):

¹ Este documento com instruções e *layout* para elaboração dos Projetos Integrados de Psicologia é baseado no modelo de projetos de iniciação científica da UNIFEOB, que por sua vez possui como referência o “Manual UNIFEOB para Trabalhos Acadêmicos” (REINHOLD; LIMA, 2017), tendo sido realizadas algumas adequações pela docente Letícia Dal Picolo Dal Secco de Oliveira para adaptação aos Projetos Integrados em Psicologia.

² REINHOLD, H. R.; LIMA, R. C. C. P. Manual UNIFEOB para Trabalhos Acadêmicos, 2014.

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE
ENSINO OCTÁVIO BASTOS - UNIFEOB**

Larissa Beatriz Ribeiro Silva

21000280

Ana Júlia Camargo de Souza

21000270

Beatriz de Melo Gabriel

21001127

Diogo Seixas Alves

21001095

Ana Laura Tessarini

21001538

Gustavo Navega Dela Coleta

21001819

**Influências dos distúrbios alimentares relacionados à auto
aceitação e autoestima**

São João da Boa Vista/SP

2021

RESUMO

Palavras-chave: obesidade, distúrbios alimentares, gatilhos, autoaceitação, corpo, alma

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

"Ninguém é igual a ninguém. Todo o ser humano é um estranho ímpar."⁷

Carlos Drummond de Andrade

Introdução:

A obesidade por compulsão é um distúrbio alimentar causado por gatilhos emocionais, que sustentam o tema escolhido.

Dentro desse tema sobre distúrbios e gatilhos emocionais que geram linhas entre obesidade distúrbios, sociedade que implica na autoaceitação, ocasionando no aparecer de doenças consequentemente em virtude da tortura física e social do físico, implicando na vida do ser.

Desde a adolescência, a visão de mundo começa a mudar, nossos hábitos e julgamentos se justificam pelo meio social, sendo assim é enraizado na sociedade alguns padrões, que muitas vezes contém o quesito aparência fazendo com que as pessoas busquem por uma estética magra. Com isso acontecendo, é muito difícil não absorver métodos para atingir o corpo físico ideal e acabar levando para vida, o que mais tarde pode comprometer o estado nutricional e emocional de quem foi ofuscado por uma cultura

padronizada.

Para lidar com esse problema ressaltamos a necessidade de instrumentos simples para investigação do problema em estudos populacionais, juntamente com nossos conhecimentos básicos nos estudos adquiridos, será oferecido todo apoio ao indivíduo. Nossas atitudes dentro desse projeto, são referentes a, sua aceitação e busca por uma saúde mental estável.

-Observando quem sou, percebo o quanto eu ainda posso ser.

Justificativa:

O grande desafio será englobar tudo isso de maneira ampla e clara onde o indivíduo entenda os gatilhos emocionais e as situações que os geram, sendo assim por meio de uma integração das matérias e de nossas informações adquiridas pelas pesquisas integradas do semestre, buscamos auxiliar no desenvolvimento de uma conscientização social e melhor integração dentro do tema.

A importância dessa pesquisa gera melhor integração do indivíduo e também melhores condições de vivência, pois esses distúrbios causados pelos gatilhos mentais, implicam na qualidade de vida do indivíduo, o qual é perseguido por padrões de sua mente, muito influenciáveis e até mesmo não alcançados de maneira saudável. Sendo essa uma pesquisa de grande porte e de grande importância para auxiliar as pessoas a sua melhor auto aceitação, e uma condição de vivência melhor.

Esses gatilhos são encontrados no trabalho, muitas vezes causados pelo constante estresse ou pela frustração, as pessoas acabam encontrando prazer na comida, após passar por um dia intenso e ainda ter que lidar com a família e os problemas diários, soluções fáceis parece resolver todo o problema, então a busca por algo bom e que a satisfaz, acaba gerando uma bola de neve no quesito saúde já que produtos industriais que prometem demais podem fazer com que tenhamos mais consequências no futuro.

Dentro do ambiente de trabalho hospitalar não é diferente, tudo é corrido e há pressão para todo lado, todos estão cercados de padrões e falta de tempo, além do estresse da profissão, o objetivo é auxiliar nessa área que precisa urgentemente de uma atenção.

O contexto que o projeto está sendo inserido é de grande importância para o meio coletivo, já que está relacionado diretamente com vidas, é possível também notar o desgaste mental a cada ano, influenciando em problemas de saúde mental ou físicas, há por meio da oficina uma chance de ensinar e conscientizar sobre a obesidade e seus fatores interligados, é por meio dela que irá ser passado todo conhecimento da melhor

forma possível. A oficina sendo aplicada em profissionais de saúde é uma chance de melhorarmos a quem nos serve e estende a mão, é preciso educar sobre os gatilhos e como eles influenciam em nossas vidas, como lidar com eles e mudá-los,

Como citado acima, gatilhos que geram essa situação de desgaste mental que são encontrados no cotidiano

Temos os seguintes gatilhos:

1- Animação

Comer pode ser um meio de refúgio para dar alegria a sua vida. Isso porque, quando não há nada de mais interessante para fazer, degustar algum doce ou pote de sorvete pode dar aquele “gás”, por exemplo.

Porém, esse tipo de situação deve ser evitada, já que feita em excesso pode levar à obesidade. À princípio este pode ser algo muito extremo, mas pode acontecer.

2- Frustração

Outro tipo de gatilho que pode levar a comer em excesso é quando está com raiva ou frustração, isso porque esse é um meio de aliviar o estresse sem se machucar ou quebrar algo.

É como se estivesse descontando toda a sua frustração na comida, mas esse não é um hábito saudável e tende a trazer resultados negativos à saúde. Uma dica é substituir alimentos, como chocolate e sorvete por frutas ou legumes. Pode não ser a mesma coisa, mas o efeito calmante é o mesmo.

3- Recompensa ou suborno

Você já teve uma conversa interna consigo no qual prometia uma comida especial se completasse uma tarefa? Então, esse também pode ser um gatilho eficiente que pode ter como resultado a obesidade.

O suborno é um tipo de gatilho que, inclusive, é muito usado por pais para que os seus filhos façam algo que queiram, como “se você comer essas cenouras, depois vou te dar o seu salgadinho preferido”.

Claro que esse tipo de situação não irá levar a obesidade, porém quando é usado em excesso pode sim criar uma situação que pode deixar a sua saúde comprometida.

4- Tédio

Como um dos gatilhos emocionais mais comuns, está o tédio. Isso porque, esse é um jeito eficiente de preencher o dia, assim conseguindo espantar aquele sentimento de não ter o que fazer.

Inclusive é muito comum as pessoas comerem para aliviar a ansiedade, que se intensifica quando não há muito o que fazer. Assim, com a comida ela consegue pensar em outra coisa além do resultado da prova, por exemplo.

Conclusão desses gatilhos

A primeira indicação é ter consciência que existem esses gatilhos e que você o faz quase todos os dias. Assim, ao ter essa consciência fica mais fácil controlar o desejo quando passar por um momento de estresse ou ansiedade.

Pela frustração, as pessoas acabam encontrando prazer na comida

E assim comem desenfreadamente, pois por dados científicos comprovados a ingestão de açúcar por exemplo, libera substâncias no cérebro como dopamina e seretomina que induzem o indivíduo ao vício, uma repetição e dependência do prazer encontrado na comida Gerando assim nosso primeiro distúrbio, a compulsão alimentar

Em decorrência deste, pela pressão encontrada diante a uma estética perfeita, essa compulsão gera bulimia

E em casos mais avançados, a anorexia, distúrbios alimentares graves que precisam ser auxiliados para uma melhor vivência só ser.

II. OBJETIVOS -

Tendo como base o tema escolhido, por meio de estudos e pesquisas bem expansivas, pretendemos ampliar a visão de uma sociedade repleta de estigmas e estereótipos, propondo o devido apoio e disposição de estudo perante aos casos.

*Uma dica muito interessante para quem costuma comer para se acalmar, é respirar de 6 a 10 vezes antes de ceder ao desejo, já que dessa maneira você consegue reduzir os

seus níveis de cortisol, que é o hormônio do estresse.

esses gatilhos são encontrados no trabalho, muitas vezes causados pelo constante estresse

III. METODOLOGIA -

Damos início a aplicação desse projeto por meio de pesquisas relacionadas ao tema, onde focaremos no auxílio dos indivíduos, retribuindo com base em nossas oficinas montadas através de nossas pesquisas e conhecimentos adquiridos ao longo do semestre. As oficinas permitem por meio da comunicação um resultado mais humano, já que é possível dialogar de frente com alguém, se enquadrando nisso, será aplicados métodos que auxiliará a quem irá a oficina em aprendizagens sobre o tema.

IV. RESULTADOS ESPERADOS –

Resultados esperados:

Esperamos atingir a maioria das pessoas de certa forma com nossos estudos e pesquisas, visando melhorar a visão geral da sociedade perante a diversidade de características, e também, o devido auxílio e apoio à pessoas que enfrentam diariamente as complicações e consequências dos distúrbios alimentares.

V. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO –

VI. REFERÊNCIAS

[-https://www.institutosupreme.com.br/quais-os-gatilhos-emocionais-que-levam-a-obesidade](https://www.institutosupreme.com.br/quais-os-gatilhos-emocionais-que-levam-a-obesidade)

https://scholar.google.com.br/scholar?q=compuls%C3%A3o+alimentar+teste&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart#d=gs_qabs&u=%23p%3DyAJjZIWulIMJ

[-https://www.pensador.com/ninguem-e-igual-a-ninguem/](https://www.pensador.com/ninguem-e-igual-a-ninguem/)