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

Camile Marcussi, RA:21000347

Jaqueline Aparecida Fernandes Antônio, RA: 21001068

Maria Eduarda Macedo Ramos, RA: 21001642

Melissa Zanetti Scatolin, RA: 21000117

Sara Souza Moraes RA: 21001351

Oficina Comportamental: Autoestima

São João da Boa Vista/SP

2021

RESUMO: Por meio da realização de uma oficina comportamental que será realizada com os profissionais de saúde da Santa Casa de São João da Boa Vista, abordaremos temas como a pandemia afetou esse meio de trabalho e como pode ter gerado agravamentos dos sintomas de ansiedade, trazendo para aqueles com um histórico de distúrbios alimentares, piora nesse sentido, fazendo a obesidade se tornar mais presente na vida desses profissionais. Com esse fato, trabalharemos a autoestima dos participantes com uma dinâmica.

Palavras-chave: Obesidade, Oficina comportamental, autoestima, profissionais da saúde, ansiedade, pandemia.

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Ao nos depararmos com o cenário epidêmico de obesidade, juntamente com suas multifatorialidade e comorbidades, levantou-se a necessidade e importância de tratar deste assunto, ainda mais que observou-se um aumento na incidência dessa doença durante a atual pandemia do COVID-19 juntamente com casos de sobrepeso (MATTIOLI et al., 2020; VERTICCHIO e VERTICCHIO, 2020).

Junto a isso, a pandemia causa uma sobrecarga na área de saúde, exaustão física e mental dos trabalhadores que estão na linha de frente no combate ao COVID-19, trazendo o foco para o ambiente hospitalar, pois, além de não poderem manter a saúde física em dia devido a extensa carga horária dos turnos e plantões, os profissionais de saúde passam a precisar fazer refeições rápidas e fáceis, o que provavelmente envolvem alimentos processados e industrializados, contribuindo para o aumento de gordura no corpo.

Apesar de fatores físicos terem grande participação no ganho de peso, fatores psicológicos também são responsáveis por isso, como explicado pelo estudo da Cogitare Enfermagem, muitos enfermeiros alegaram sentimentos de medo, ansiedade, estresse, ambivalência, depressão e exaustão, os quais podem levar a possíveis transtornos alimentares e ao sedentarismo.

É preciso tratar da saúde dos profissionais hospitalares, visto que eles são essenciais para o tratamento dos enfermos, tanto da COVID-19 quanto outras patologias. Sua saúde mental e física é de extrema importância para que o seu trabalho seja bem executado. É necessário que alguém se preocupe com o bem-estar desses profissionais para que eles consigam realizar seu trabalho de forma eficaz. Destaca-se assim, a importância de focalizar na segurança e saúde desse grupo específico.

Em vista desta situação, foi feita uma análise do perfil dos funcionários da Santa Casa de São João da Boa Vista em relação à obesidade para que possamos construir uma oficina comportamental a fim de ajudar a amenizar essa condição. Através das oficinas comportamentais, usando exercícios psicológicos a fim de ajudar em possíveis transtornos e conscientizar esses indivíduos para que possam ter uma grande melhoria de vida.

I.II. OBESIDADE E DEPRESSÃO

Devido a pandemia, houve uma mudança muito significativa nos hábitos dos indivíduos, o que ocasionou o aumento e intensidade dos transtornos psicológicos, como a depressão. O distanciamento da família e amigos, a incerteza sobre o curso do vírus e a insegurança econômica, social e política, são uns dos principais fatores que acentuam os quadros depressivos e ansiosos. (LIMA, 2020 e PEREIRA et al., 2020).

Uma possível consequência desses transtornos é a compulsividade por comida, muitas vezes alimentos ricos em açúcar e gordura, piorando assim, a saúde dessas pessoas, uma vez que a ingestão dos mesmos traz sentimentos de conforto temporário. Sentimentos como tristeza e ansiedade acarretam no aumento dessa compulsividade por alimentos nada saudáveis. (DURÃES et al., 2020)

I.III. OBESIDADE E ANSIEDADE

A ansiedade, um estado emocional caracterizado pela sensação de perigo iminente (Moore e Fine, 1992), pode prejudicar drasticamente a qualidade de vida de um indivíduo

quando em um nível elevado e recorrente, ultrapassando sua funcionalidade natural. Ela se manifesta tanto no plano fisiológico quanto no psicológico:

A ansiedade e a preocupação são acompanhadas por pelo menos três dos seguintes sintomas adicionais: inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, fadigabilidade, dificuldade de concentrar-se ou sensações de “branco” na mente, irritabilidade, tensão muscular, perturbação do sono, embora apenas um sintoma adicional seja exigido para crianças. (APA 2014, DSM-V, pág 223)

Trazendo essa problemática para o contexto desse projeto, os principais fatores, apontados por Avanian (2020, *apud* TEIXEIRA, 2020), que promovem ansiedade nos profissionais de saúde que atendem diretamente pacientes da COVID-19 são:

- Exaustão físico e esforço mental em cuidar de um crescente número de pacientes, de todas idades, com doenças de elevado potencial de se deteriorar rapidamente.
- Escassez de equipamentos de proteção individual que intensificam o medo de exposição ao coronavírus no trabalho, causando doenças graves;
- O medo da exposição ao coronavírus no ambiente de trabalho, intensificado com a escassez de equipamentos de proteção individual.
- Preocupação em transmitir o vírus aos membros da família, principalmente os mais velhos ou os com doenças prévias;
- A insuficiência de equipamentos médicos cruciais, como respiradores e ventiladores, são necessários para tratar dos pacientes graves.
- Assumir novos papéis clínicos para suprir a demanda
- Expansão da carga horária de trabalho
- Acesso limitado a serviços de saúde mental para amenizar o sofrimento psicológico e os transtornos psicológicos gerados.

Diante disso, o ato de comer aparece como uma das maneiras mais comuns e recorrentes de se lidar com o sentimento ansioso gerado na atual situação de instabilidade e perigo iminente.

II. OBJETIVOS

Nosso objetivo com a oficina comportamental é trazer uma reflexão para nosso público

alvo e também os demais sobre a conexão, deles próprios, com os alimentos. Por meio deste, pretendemos fazer a sociedade pensar como elas estão comendo, qual a forma que elas veem o ato de se alimentar e como o estresse e a ansiedade afetam essa ação. Queremos despertar nesses indivíduos, reflexões que os façam estabelecer melhores hábitos alimentares, e aqui não articulamos sobre alimentação saudável, reprimindo todas as iguarias industrializadas que são consideradas vilãs à saúde dos seres humanos, mas sim sobre hábitos alimentares que criem vínculo da comida com aqueles que se alimentam.

O propósito final é fazer os sujeitos se sentirem acolhidos com o que estão sentindo, de forma a não sentirem culpa pelo que estão comendo e a conscientizá-los sobre a importância de comer para se nutrir e não comer apenas para suprir a necessidade de se recompensar ou se consolar por algo.

III. METODOLOGIA

A metodologia utilizada para atingir o objetivo deste projeto será a elaboração e a realização de uma oficina comportamental, estruturada através de uma revisão bibliográfica sobre a obesidade e transtornos psicológicos ligados a ela, além de ser apoiada em protocolos com informações pessoais de profissionais da saúde da Santa Casa de São João da Boa Vista.

Nessa oficina será realizada uma roda de conversa, com a utilização de atividades dinâmicas e questionamentos para o público alvo, os quais impulsionaram a resposta destas indagações, os profissionais presentes terão que refletir sobre o seu próprio comportamento diante dos sentimentos que se afloram. Nesse momento, faremos com que os agentes da saúde procurem ligar as ações recorrentes que eles executam quando algum sentimento os confronta, não somente aqueles que trazem emoções ruins, mas também aqueles que trazem a sensação de muita euforia.

Nossa primeira atividade será a confecção do Crachá Criativo, onde os participantes realizaram uma dinâmica para refletir sobre sua autoestima. Iremos sugerir que eles façam um auto retrato, e depois escolham outro participante para executar um desenho deste. Após a conclusão de toda a atividade, o participante poderá comparar o desenho que foi realizado pelo colega e o seu próprio.

Dessa forma, será instigado por nossa parte que pensem a respeito de sua autoestima. Com a comparação, espera-se que eles consigam enxergar novas características em si mesmo após ver o retrato desenhado por outra pessoa. Queremos que eles saiam da oficina, se sentindo

um pouco melhor em relação a sua aparência e assim estimulando a autoestima.

A proposta é que eles consigam refletir sobre como eles agem diante de alguma situação diferente da rotina, seja essa feliz ou triste, queremos chegar no ponto em que eles relacionam isso com a alimentação, queremos procurar respostas que nos indiquem se que aquelas pessoas acabam utilizando a comida como forma de recompensa e comemoração ou como forma de consolação.

Concluindo a nossa reflexão com os envolvidos, iremos fazer uma breve explicação de como tais comportamentos podem estar ocorrendo de forma errônea. De forma leve e descontraída, iremos apontar possíveis soluções e alguns exercícios que possam ser úteis para controlar aqueles comportamentos compulsivos que podem estar causando conflito entre as pessoas e a comida. Assim, nosso grupo mostrará uma forma para os profissionais de saúde de canalizar o estresse e a ansiedade em outros meios que não sejam a comida e sim algum hobby ou atividade saudáveis que possa ajudar no controle desses problemas.

A Oficina será efetuada da seguinte forma:

- No início:
 - Apresentação - conhecer melhor eles, perguntas:
 - Nome
 - Idade
 - Há quanto tempo vocês trabalham aqui?
 - Qual a função que vocês exercem aqui?
 - Confecção de um Crachá criativo: os participantes irão se desenhar com o material que disponibilizaremos, como lápis de cor, aquarela e giz de cera. O objetivo é nos mostrar como eles se veem e fazê-los refletir sobre suas autoimagens. Após se desenharem, eles escolherão outro participante para desenhá-lo, e assim cada participante poderá fazer uma comparação entre o próprio desenho e o do outro. Também iremos usar um crachá, para nos igualarmos a eles. A proposta é levantar a questão da autoestima, uma vez que, normalmente, nos vemos de maneira distorcida e o outro consegue ver a beleza que não conseguimos ver em nós mesmos.
 - Papel com perguntas, sem identificação para os participantes:
 - De 0 a 10 - O quanto você se sente estressado com seu trabalho?

- De 0 a 10 - O quão ansioso você se sente?
- Escrever a maior insegurança que eles sentem sobre si mesmos
- Perguntas a serem realizadas:
 - Quais foram as principais mudanças que você sentiu no seu trabalho durante a pandemia?
 - Qual foi a maior diferença sobre você mesmo que você sentiu com a pandemia?
 - Quais hábitos do seu dia-dia que mudaram depois da pandemia?
 - Diante dessa pandemia, o que te motivou a continuar exercendo sua profissão?
 - As atividades sociais de vocês já foram prejudicadas por excesso de demanda de trabalho?
 - Em situações de estresse durante a pandemia vocês tiveram uma rede de apoio tanto no trabalho como na família?
 - Existe algum hábito alimentar ruim que você tem e não sabe o porquê?
 - Vocês se sentiram motivados em realizar as tarefas de trabalho durante a pandemia?
 - Qual é a causa mais frequente que traz conflitos com seus colegas?
 - Você já vivenciou situações de conflito no trabalho que fez você sentir ansiedade ou estresse? Qual foi a solução para o problema?
- Pergunta final:
 - Quando vocês comem, é por fome genuína ou por uma necessidade de escape?

Encerramento: Ao término dessas etapas, faremos como conclusão uma breve explicação e análise dos comportamentos e informações que serão levantados durante a oficina, e tentaremos chegar a possíveis soluções com os participantes.