

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

Bruno Fraleoni – RA 21000297

Daniel Malagutti Parca - RA 21000431

Isadora Carolina Massaro Ferreira - RA 21000999

Lívia de Fátima Franzoni - RA 21001605

Lucyara Cordeiro Firmo - RA 21001164

Nadia Zabotto Ramos - RA 21001340

**OFICINA COMPORTAMENTAL – O PAPEL DA
PSICOLOGIA NO AUXÍLIO A LUTA CONTRA OBESIDADE
NO LOCAL DE TRABALHO**

São João da Boa Vista/SP

2021

Trabalho de Projeto Integrado em aspectos Psico-socio-culturais apresentado ao Primeiro ano do curso de Psicologia do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos como parte dos requisitos para conclusão da segunda etapa do Projeto Integrado.

Orientador: Prof. Lucas Francisco Martins

RESUMO

Com a proposta de aplicação de duas oficinas comportamentais nos funcionários da Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros, situada em São João da Boa Vista - SP, que apresentam quadro de obesidade, este trabalho visa, dentre outras coisas, desenvolver o autoconhecimento desses funcionários criando um espaço de escuta e acolhimento onde eles possam ter uma maior compreensão sobre os fatores psicológicos relacionados ao seu insucesso na perda de peso.

O trabalho envolve um encontro que será um momento expositivo, onde informações pertinentes a obesidade, assim como os fatores psicológicos que a influenciam serão passadas aos pacientes, seguido de uma dinâmica de grupo voltada a desenvolver o autoconhecimento, para que os funcionários possam reconhecer quais fatores externos estão induzindo respostas comportamentais negativas e prejudicando a perda de peso, como também identificar quais as características que eles possuem podem ser aliadas no tratamento. Em um segundo momento, outra dinâmica será ministrada, agora com o objetivo de induzir os colaboradores a vivenciar um elemento negativo predominante em seu contexto de trabalho e, em seguida, expulsá-lo simbolicamente de seu campo de sensações.

O objetivo geral deste projeto é demonstrar de que forma um bom acompanhamento psicológico poderá ser de grande ajuda para aqueles que estão em luta contra a obesidade.

Palavras-chave: autoconhecimento, obesidade, psicologia.

ABSTRACT

With the proposal to apply two behavioral workshops on employees of the Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros, located in São João da Boa Vista - SP, who present obesity, this work aims, among other things, to develop the self-knowledge of these employees by creating a space for listening and welcoming where they can have a greater understanding of the psychological factors related to their failure to lose weight.

The work involves a meeting that will be an expository moment, where information relevant to obesity, as well as the psychological factors that influence it, will be passed on to patients, followed by a group dynamic aimed at developing self-knowledge, so that employees can recognize which factors external factors are inducing negative behavioral responses and impairing weight loss, as well as identifying which characteristics they have can be allied in the treatment. In a second moment, another dynamic will be taught, this time with the objective of inducing employees to experience a predominant negative element in their work context and then symbolically expelling it from their field of sensations.

The general objective of this project is to demonstrate how a good psychological support can be of great help for those who are fighting obesity.

Keywords: self-knowledge, obesity, psychology.

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Este projeto visa elaborar uma oficina psicoeducativa comportamental com os colaboradores de diversos setores da Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros, situada em São João da Boa Vista-SP, que apresentam quadro de obesidade.

Inicialmente, deve-se compreender a relevância do tema “obesidade” que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), está classificada como uma pandemia mundial, devido ao aumento de ocorrências verificadas em pesquisas e censos demográficos. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre o período de 2003 a 2019, mostra que a proporção de obesos na população com 20 anos ou mais de idade do país passou de 12,2% para 26,8%. A obesidade, segundo Silva e Dionísio (2019, vol. 22, p.9) “é uma doença crônica, não transmissível e de complexo tratamento”, também é considerada multifatorial, em que fatores genéticos, metabólicos, sociais, psicológicos e ambientais estão envolvidos, agindo em conjunto ou isoladamente.

Ademais, tem que se levar em conta que o mundo passa por um momento de intenso desafio no contexto de saúde pública, com o surgimento da Doença do Corona (COVID-19) causada pelo Corona vírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2). Que provocou uma mudança repentina nas interações sociais em todos os âmbitos, trabalho, família, escola. A população mundial foi submetida a quarentenas, uso obrigatório de máscaras, entre outros comportamentos de prevenção ao contágio do vírus que para a cultura ocidental pouco são familiares. Segundo dados oficiais do Governo Federal, o Brasil registra 594.653 óbitos por COVID-19 e 21.366.395 de casos acumulados desde o início da pandemia.

Nesse cenário de calamidade global de saúde, muito tem se discutido, sobre o estresse e situações que geram Sofrimento Emocional (SE) em profissionais da área de saúde no contexto hospitalar. Procurando formas de minimizar a gravidade dessa realidade pandêmica, o setor de saúde passou por um processo de adaptação que influenciou o cotidiano desses profissionais em questão. A exaustão causada pela transformação no ambiente de trabalho, pelo aumento do número de pacientes e da carga horária tem como consequência não apenas o esgotamento físico como também o mental.

Não há estudos que façam uma ligação de todo esse cenário com o aumento da obesidade nas equipes de saúde. Como percebe-se pelo relato após a revisão de artigos feita por Ribeiro et al. (2010): “Percebeu-se que altas demandas de trabalho causam estresse ao trabalhador e aumentam a necessidade e a vontade de comer, mas, nas pessoas não obesas, essa necessidade não foi percebida neste estudo”. Entretanto, devido a uma triagem feita pelos cursos de saúde

da UNIFEOB com os trabalhadores da Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros, foram elaborados prontuários de cada voluntário a esse projeto que constatou queixas como: pânico, depressão, ansiedade e sobrecarga de trabalho. Concluímos que as SE's relatadas por esses profissionais corroboram com os fatos apresentados acima observados em pesquisas no contexto hospitalar, isto é, a elevação da ocorrência de sofrimentos emocionais e psicológicos nos profissionais de saúde na linha de frente da luta contra a COVID-19.

A contribuição da Psicologia no apoio a esses indivíduos do hospital de São João da Boa Vista, segundo Yonaha (2016, p. 11), é: “tirar o foco da obesidade em si, e olhar para o sujeito da obesidade”. Assim, o apoio para lidar com as SE's relatadas, que podem estar contribuindo para uma piora da qualidade de vida dos pacientes, será mediante uma abordagem psicológica que desenvolva o autocontrole, que ajude a compreender as fontes das angústias e frustrações e que desenvolva meios mais saudáveis de enfrentar as situações que desencadeiam o comportamento inadequado com a comida. Isso é feito através da percepção e identificação dos sentimentos e emoções que estão envolvidos nos hábitos alimentares.

Seguindo orientações dos professores e da coordenação do curso, utilizaremos da perspectiva da Análise do Comportamento para fundamentar a oficina com os profissionais da Santa Casa. Segundo Yohana (2016, p.11): “(..) essa ciência enfoca as relações entre o organismo e seu ambiente, visando identificar, em sua história de vida, a função que determinado comportamento adquiriu”. Comportamento segundo Skinner (apud. Yohana, 2016, p. 11): “(..) não é apenas como uma ação do homem, mas como uma relação ou interação deste homem com o seu ambiente”. Partindo disso, temos que os sofrimentos emocionais como o estresse está diretamente interligado a mudanças que ocorrem na relação da pessoa com o ambiente, sendo essas mudanças aversivas. Assim, esses indivíduos precisarão de um novo repertório para lidar com esse novo contexto. Pensando nos trabalhadores do hospital, frente a mudança rápida e inesperada ocorrida pela pandemia, eles foram surpreendidos por situações que revelaram um pequeno repertório comportamental e a dificuldade de se ter um comportamento adaptativo para esse “novo ambiente”, o que provocou sofrimento emocional e psicológico que é o estresse no trabalho, entre os outros fatos relatados nos prontuários.

Correlacionando uma situação de comportamento operante e a alimentação demasiada, pode-se sugerir que esses indivíduos estão buscando por reforçadores imediatos, consequência da ausência de reforço social no ambiente de trabalho, tendo na comida um substituto desses reforçadores. Assim, para estudar essa interação organismo-ambiente utilizaremos a teoria da análise de contingências tríplices (estímulo-resposta-consequência) da Análise Comportamental para fundamentarmos nossa hipótese. Primeiramente, segundo essa

abordagem psicológica um estímulo (S) é qualquer evento físico ou combinação de eventos relacionados com a ocorrência de uma resposta; resposta (R) é um comportamento que afeta e é afetado por estímulos e por fim, consequência (C) é um evento que ocorre após uma resposta e que possui alguma relação de controle sobre a mesma (JUNIOR; SOUZA; DIAS, 2005, p. 9, 16 e 5).

Portanto, aplicando essa ideia ao contexto dos funcionários da Santa Casa, temos uma situação de intenso estresse no trabalho (S) em que os profissionais provavelmente são tensionados a comer comidas hiper-palatáveis (R), que são de fácil acesso e que ativam serotonina por exemplo, assim gerando prazer. Cabe ressaltar que a serotonina é um neurotransmissor que atua no cérebro, estabelecendo comunicação entre as células nervosas, podendo também ser encontrada no sistema digestivo também. A serotonina é chamada muitas vezes de hormônio do humor, pois ela ajuda na regulação das funções como: sono, humor, apetite, ritmo cardíaco, etc. Isto posto, temos que vários são os fatores envolvidos para a resposta baseada em alimentos hiper palatáveis, são eles: ambientais, fisiológicos, culturais, sociais. Nesta alimentação como resposta aos estímulos eliciados pelo ambiente, a consequência que o organismo busca com esse processo é obter satisfação e bem-estar (C), assim aumentando a frequência dessa resposta, ou seja, a alimentação desequilibrada se torna um reforçador positivo, substituindo outros tipos de reforçadores que sejam benéficas a saúde do indivíduo.

2. OBJETIVOS

Fazer com que os pacientes tenham um local de acolhimento, que eles sejam ouvidos e que a gente consiga fazer com que eles entendam quais os fatores psicológicos que nesse momento estão atrapalhando-os a alcançarem os objetivos de emagrecimento, para que assim eles se sintam motivados, apoiados e preparados para encarar o tratamento

Conscientizar os trabalhadores envolvidos a olharem os aspectos psicológicos como causas em potencial para a obesidade, os guiar para a possibilidade de identificá-los em si mesmos por meio de um exercício de autoconhecimento e posteriormente trabalhar sobre os aspectos identificados, de modo a contribuir positivamente para seu quadro de saúde.

Conscientizar a população sobre a obesidade no trabalho e sobre os principais fatores que contribuem para o mesmo, focando mais no estresse e na ansiedade, além de querer amenizar possíveis fatores que acarretam a ansiedade e o estresse no ambiente de trabalho

Trazer à tona um assunto muito pertinente acerca da obesidade, sua relação com o trabalho dos profissionais de saúde e o desencadeamento do estresse e da ansiedade diante desse

cenário.

Executar uma oficina que vise promover uma visão mais ampla sobre a questão e que colabore para uma maior qualidade de vida desses profissionais.

3. METODOLOGIA

O presente projeto foi estruturado conceitualmente por meio de uma fundamentação obtida por pesquisas bibliográficas a partir da leitura de diversos artigos concernentes aos temas envolvidos com nosso desígnio, bem como a contribuição teórica das unidades de estudo do semestre vigente em nosso curso de Psicologia.

Em prol de exercer uma contribuição significativa frente a problemática supracitada na Introdução, pensamos em uma oficina psicoeducativa que será executada em dois dias, com propósitos distintos. No primeiro foi objetivado propor uma dinâmica interativa com o fim de desenvolver um autoconhecimento por parte dos colaboradores quando inseridos em seu contexto de trabalho e, conseqüentemente, levantar informações sobre os mesmos para podermos abordar o problema de uma maneira mais direcionada e eficaz, nos valendo de suas especificidades ao invés de apenas considerar os aspectos gerais. No segundo, já em posse dos elementos mais relevantes, propor mais uma atividade a fim de se trabalhar sobre eles.

Inicialmente, uma apresentação geral perante os indivíduos com os quais vamos trabalhar se faz pertinente, explicando as conexões que existem entre os temas que estamos prestes a lidar e a obesidade, destacando a importância de se atentar para as esferas psicológicas como método de abordagem do problema, bem como a apresentação da proposta e a solicitação da autorização para usar, de forma sigilosa e ética, os dados obtidos com o jogo. Depois o desenvolvimento da atividade em si, onde os participantes vão receber um boneco de papel customizável para os representar, e posteriormente começar a escolher, dentre diversas possibilidades de palavras em formato de adesivo, as que melhor lhes representam e colá-las na folha, decidindo tanto entre aspectos positivos e principalmente negativos, que estão relacionados a fatores em potencial para o desencadeamento do sobrepeso.

Dando prosseguimento no segundo dia, adaptaremos uma dinâmica encontrada no livro Competência Social e Habilidades Sociais, de Almir Del Prete e Zilda A.P. Del Prete que, por meio de técnicas aplicadas por um facilitador (aluno), visa trazer mentalmente ao momento as causas e os fatores relevantes relacionados às situações de trabalho negativas mais citadas na atividade anterior, até o ponto em que suas reações corporais demonstram que elas de fato os estão sentindo e depois conduzi-los a representar tais sentimentos e expulsá-los de forma simbólica de seu ser, a fim de promover alívio das tensões. Também elaboraremos uma

cartilha/diário com recomendações e dicas, para que eles possam levar para casa e assim, caso optassem, dar continuidade no tema por conta própria, a fim de desenvolverem meios que poderiam usar em oposição às diversas dificuldades e autopromover melhor qualidade de vida.

4. RESULTADOS ESPERADOS – Suscintamente, o(s) pesquisador(res) deve(m) indicar o que se espera alcançar com a execução do projeto. No relatório final, esta etapa deverá ser desenvolvida com os resultados e conclusões alcançados após a aplicação do projeto. Porém, novas orientações mais específicas para esta etapa serão dispostas em momento futuro oportuno.

5. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO – acompanha os procedimentos metodológicos, devendo ser indicado quando cada ação será realizada e quanto tempo durará.

REFERÊNCIAS

CANDIDO, E.; ROSSONI, C.; MENEGATTI, Relações entre as dimensões de burnout e o estado nutricional de enfermeiros. unoesc.emnuvens.com.br, 2020. Disponível em: <https://unoesc.emnuvens.com.br/anaisdemedicina/article/view/15733/8857>. Acesso em: 20/09/2021.

CONTE, J. Por que a obesidade é considerada doença crônica? Drauzio, 2020. Disponível em: <https://drauzioarella.uol.com.br/reportagens/por-que-a-obesidade-e-considerada-doenca-cronica/>. Acesso em: 15/09/2021.

MEDEIROS, J.; DIONISIO, G. Panorama sobre a obesidade: do viés cultural aos aspectos psíquicos. Pepsic, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582019000300014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15/09/2021.

Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos. IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos#:~:text=A%20propor%C3%A7%C3%A3o%20de%20obesos%20na,%25%20para%2022%2C8%25>. Acesso em: 08/10/2021.

ALVES, M. Síndrome de Burnout. Psychiatry on line Brazil, 2017. Disponível em: <https://www.polbr.med.br/ano17/art0917.php>. Acesso em: 15/09/2021.

SCHMITZ, G. Síndrome de Burnout: Uma Proposta de Análise Sob Enfoque Analítico-Comportamental. Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2015. Disponível em: <http://www.uel.br/pos/pgac/wp-content/uploads/2015/10/S%C3%ADndrome-do-burnout-uma-proposta-de-an%C3%A1lise-sob-enfoque-anal%C3%ADtico-comportamental.pdf>.

ABREU, K. et al. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. SciELO, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/nHqtFfWQX4h3yHBdrrmSbBN/?lang=pt>. Acesso em: 18/09/2021.

YOHANA, C. Análise Comportamental Clínica no Tratamento da Obesidade. Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento. Brasília, 2016. Disponível em: https://ibac.com.br/wp-content/uploads/2018/02/monografia_carolineyonaha.pdf. Acesso em: 17/09/2021.

RIBEIRO, R. et al. Obesidade e estresse entre trabalhadores de diversos setores de produção: uma revisão integrativa. Acta, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/PcZGp9WvHkwxRtMDBGMXgYq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20/09/2021.