

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

**CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**ARIANE DESTRO RODRIGUES**

**DINELIZE SILVA MOREIRA**

**ISABELLA KAROLINE GASPAR MARÇAL GONÇALVES**

**LORRANI BONIFÁCIO MANOEL**

**MILENA ISABELE BRANTES**

**OFICINA COMPORTAMENTAL**

**Obesidade e conflitos no contexto do trabalho**

**SÃO JOÃO DA BOA VISTA**

**2021**

## 1. INTRODUÇÃO

A obesidade está cada vez mais em pauta em nossa sociedade, é considerada uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal, acarretando vários fatores de riscos para a enfermidades como a alterações metabólicas, dificuldades respiratórias, dificuldade no aparelho locomotor, doenças cardiovasculares.

Tendo em vista o excesso de peso apenas pelo atributo físico, os valores socioculturais relacionados à obesidade podem variar de uma sociedade para outra, nos diferentes contextos históricos. Em geral, o corpo gordo é considerado fora da norma social ou como uma doença.

Dentre os prejuízos diversos à saúde associados à obesidade estão os aspectos psicológicos. Um ambiente competitivo, com altas expectativas da adequação a um corpo perfeito, pode criar diversos problemas de realização pessoal para um indivíduo. Os obesos apresentam maiores níveis de sintomas depressivos, ansiedade, transtornos alimentares, de personalidade e distúrbios da imagem corporal.

Há algumas questões que se enquadram como gatilho para o desenvolvimento da mesma, tais como a ansiedade. Analisado através de estudos “Acredita-se que esta relação entre os transtornos de ansiedade com o ganho de peso seja decorrente de desordens do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal que contribuem para a desregulação do apetite e para o aumento de peso subsequente em indivíduos estressados.” <sup>(1)</sup>

A emoção é um dos sabotadores mais comuns entre as pessoas obesas. Qualquer sentimento, seja tristeza, felicidade, raiva, ansiedade, nervoso, frustração, estresse, preocupação ou medo, aciona gatilhos mentais que incentivam a busca por alívio, prazer ou recompensa com a comida. A compulsão alimentar, se enquadra nesta categoria e está diretamente relacionada a ansiedade e estresse, “Dentre os fatores que contribuem para o comportamento compulsivo a condição de ansiedade causada pelo estresse tende a levar à busca do alimento como conforto, numa tentativa de atender a necessidade energética da rede de resposta ao estresse crônico.”<sup>(1)</sup> A insegurança alimentar é quando o acesso e a disponibilidade de alimentos são escassos. As escalas de insegurança abrangem situações de alimentação de má qualidade até a fome em larga escala. A situação pode ser crônica ou transitória e o acesso pode ser limitado a algum momento do ano, devido à falta de dinheiro e outros recursos. Famílias em insegurança alimentar moderada ou grave apresentaram dieta monótona, basicamente composta por alimentos energéticos.

A má alimentação e sedentarismo contribuem para a obesidade, não como fatores principais, mas sim como efeitos de um círculo vicioso comandado pelo estresse.

O ambiente conturbado e a disponibilidade alimentar e condições financeiras também são prejudiciais. Os trabalhadores levam em conta o fácil e prático e barato.

O tempo que essas pessoas têm para almoçar acaba sendo curto, buscando comprar o que tem perto e esses alimentos acabam não sendo saudáveis e adequados.

De acordo com o estudo Mental health outcomes of the Covid 19 pandemic, em torno de 50,4% dos profissionais da saúde pesquisados apresentam depressão. <sup>(2)</sup>

No atual cenário de pandemia, profissionais da linha de frente ao combate da covid-19, enfrentam cargas horárias exaustivas, perda de pacientes, cobranças, medo de infectar pessoas próximas e frustrações (Brazilian Journal of Development, 2021) <sup>(3)</sup>. Lidar com o cuidado extremo e o sofrimento do outro diariamente tem grande impacto na saúde mental, podendo desencadear a depressão (Sampaio, L. R. Oliveira, L. C. d, y Pires, M. F. D. N, 2020) <sup>(4)</sup>.

De acordo com o psiquiatra Adriano Segal, quadros depressivos podem se manifestar com sintomas de apatia, baixa autoestima, falta de energia e dores no corpo, podendo gerar estado inflamatório no organismo. Visto que, pessoas depressivas têm aumento nos níveis de estresse, tendo chances de levar a ganhos de peso. Existem além disso os casos de aumento de apetite (Oswaldo Cruz, 2017) <sup>(5)</sup>.

A contaminação pelo SARS-CoV-2 torna-se mais grave às pessoas que apresentam doenças associadas à obesidade. “Choque de Pandemias” é o nome dado para associar o problema entre a infecção pelo novo coronavírus em pacientes acometidos por outra pandemia, mais antiga, chamada obesidade (A. B. Carneiro e D. M. Dall’Igna, 2020).

“É um momento muito delicado e muitas pessoas precisam de apoio, mas elas entendem que a prioridade não é cuidar de si próprio e sim do outro. Isso é muito alarmante, pois o profissional acaba se negligenciando”, relatou a supervisora de saúde mental da USP, Patrícia Prado Ferreira.

## 1.2 JUSTIFICATIVA

De acordo com a demanda de obesidade entre os funcionários da Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros de São João da Boa Vista, propôs-se uma oficina comportamental com o intuito de promover a compreensão a respeito das necessidades de se atentar para a melhora das relações interpessoais e psicossociais no ambiente de trabalho. Sem as habilidades necessárias, o índice de estresse tende a aumentar, gerando conflitos que podem refletir no físico e emocional.

## 2. METODOLOGIA

Realizou-se a metodologia através de estudos de pesquisas bibliográficas, com dados confiáveis selecionando apenas artigos confiáveis revisados por pares. Escolheu-se o método Oficina Comportamental psicoeducacional para abordar o impacto do estresse no desenvolvimento da obesidade.

Ao observar o ambiente de trabalho, pode-se entender se os funcionários apresentam dificuldade de comunicação, estas que têm potencial de prejudicar sua saúde física e mental. Dessa forma é possível relacionar com a Psicologia Social e Comunitária que auxilia a entender como as pessoas enxergam e interpretam o ambiente que estão inseridas.

A teoria do Pensamento Automático diz que quando as pessoas julgam os outros, normalmente não estão conscientes de estarem aplicando conceitos e esquemas sobre pensamentos anteriores, sendo assim, conflitos podem ser aliciados entre colegas de trabalho, gerando estresse e ansiedade.

Ademais, depois de uma discussão ou desentendimento os indivíduos tendem a se auto justificar como forma de preservar uma imagem positiva de si mesmo, adiando mudanças de conduta que prejudicam sua convivência com os demais. A aplicação do pensamento controlado pode ajudar a refletir sobre os comportamentos que ocorreram, fazendo com que observem em que aspectos podem buscar melhorias para suas atitudes.

Outro ponto importante seria a autojustificação em relação ao sobrepeso, pertencer a um grupo onde seus integrantes estão em uma condição similar pode influenciar para a acomodação e não busca de uma mudança. Em contrapartida, é importante ressaltar como o apoio social é benéfico no tratamento da obesidade, criar vínculos de amizade e apoio dentro de um grupo contribui para o bem estar e constrói fatores positivos para a prevenção e manutenção da saúde (SOUZA, Jakeline Maurício Bezerra de et al, 2005).

### **3. DESENVOLVIMENTO**

Com o intuito de contribuir para a prevenção da obesidade e favorecer a promoção da saúde coletiva, o nosso projeto será desenvolvido através de uma roda de conversa, na qual serão apresentados vídeos e slides que relatam situações vivenciadas durante o cotidiano. Com isso, buscaremos interações dos indivíduos fazendo uma abordagem auto reflexiva sobre como cada participante se sente e como poderia reagir melhor ao vivenciar essas situações no ambiente de trabalho.