

---

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

(Ellen Roberta Andrade de Jesus- 21000817)

(Felipe Augusto Martins - 21001086)

(Luana Felix Francisco de Oliveira - 21000069)

(Lucas Dos Reis - 21000390)

(Maria Vitória de Sousa - 21001782)

**(OBESIDADE)**

**São João da Boa Vista/SP**

**2021**

## **I. RESUMO**

A obesidade tem se tornado um problema na nossa sociedade, principalmente depois do início da pandemia, onde os trabalhadores cansados com uma rotina exaustiva e difícil em meio a tantos casos de covid-19, tivemos um avanço da obesidade ligada a transtornos psíquicos, acabaram perdendo bons hábitos e desenvolvendo a obesidade.

Esse projeto tem por finalidade orientar e ajudar os funcionários que atuam na área da saúde. Através de uma dinâmica, espera-se sanar essas queixas da melhor forma possível perante nossos conhecimentos e orientações.

Ao refletirmos quais sintomas e atitudes podem levar a esse resultado também podemos procurar soluções para auxiliar essa população. Nós como estudantes de psicologia, temos um papel importante na questão da obesidade, podendo dar nossa contribuição, não para resolver o problema, mas buscar algumas soluções, nossa intenção é ajudar essas pessoas a não se desgastarem e terem esperanças que podem ter uma vida saudável. Visando uma boa qualidade de comunicação e aprendizado, pretende-se fazer uma oficina comportamental, onde será proposta uma atividade para os funcionários da santa casa, planejada pelos alunos do segundo módulo de psicologia, para o nosso projeto temos a intenção de mostrar a importância de se discutir sobre os problemas enfrentados pelos profissionais de saúde relacionados à sua alta demanda profissional incluindo sobrecarga horária e sua ligação com doenças como obesidade.

**PALAVRA-CHAVE: OBESIDADE, OFICINA, TRANSTORNO, SAÚDE, HÁBITO.**

## **II. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

Em pleno século 21, a pessoa obesa sofre uma grande discriminação, preconceito e exclusão social, causando baixa autoestima e afetando sua saúde mental, "Medicamentos/dietas milagrosa" e fake news na internet, traz uma falsa esperança de cura, quando vem a realidade, as coisas se complicam, assim ela pode adquirir uma série de doenças, e psicologicamente, o que pode acarretar compulsões alimentares, ansiedade, depressão, etc.

Estima-se que, no mundo, existam mais de 115 milhões de pessoas sofram de problemas relacionados à obesidade, nos países em desenvolvimento, considerada uma doença crônica, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde). De acordo com as estatísticas, 60% da população adulta brasileira sofre desse problema, que pode se tornar sério se não for tratado adequadamente por profissionais especializados. A pessoa obesa tem muitas dificuldades no decorrer de sua vida, impedindo-a de realizar tarefas simples. Considerando que cada etnia tem uma cultura diferente e isso pode ser um diferencial fator para a obesidade, devemos pensar que o tratamento dessa doença também deverá ser multifatorial. A obesidade é definida pelo acúmulo excessivo de gordura corporal apresentada por hábitos irregulares de alimentação e também por uma visão distorcida da falta de exercícios físicos, mas não é associada somente por esses dois pontos; podem também estar relacionadas com fatores psicológicos.

Ao pensar na pandemia da COVID-19, momento atual que estamos enfrentando, podemos notar que outros fatores podem levar a essa patologia nos profissionais de enfermagem, é grande às responsabilidades e a pressão voltada para essas pessoas, plantões com maiores cargas horárias, turnos duplicados, falta de funcionários, entre outros. Vale lembrar ainda que a alta tensão em que os profissionais de saúde estão sendo expostos é uma grande preocupação. Diante destes fatores e demais existentes, a saúde psicológica pode ser prejudicada podendo gerar conflitos pessoais quanto profissionais, e uma das formas para aliviar essa pressão e dor seria na alimentação exagerada e incorreta para saciar-se. O acolhimento e escuta realizados nos atendimentos psicológicos podem contribuir para a melhora profissional e pessoal.

Ao refletirmos quais sintomas e atitudes podem levar a esse resultado também podemos procurar soluções para auxiliar essa população, que muitas das vezes recebem as mesmas orientações dietéticas visando a um resultado específico e que não é resolvido por completo.

O problema maior não é ter o corpo perfeito criado pelos estigmas da sociedade, o problema é a baixa qualidade de vida que a obesidade traz como consequência, o que pode trazer outros problemas ainda maiores. O ser humano precisa viver bem tanto fisicamente quanto mentalmente, é importante realçar a conscientização para este problema, pois a obesidade acaba tirando o brilho da pessoa e ela mesmo se sente incapaz de realizar determinadas atividades.

Pretende-se aqui quebrar os estigmas da sociedade, fazendo com que as pessoas não pensem em mostrar um corpo bonito, nós queremos que cada um se importe com sua saúde e pense mais em si mesmo do que nos outros.

Como estudantes de psicologia, temos um papel importante na questão da obesidade, podendo dar nossa contribuição, não para resolver o problema, mas buscar algumas soluções. A importância da realização da Oficina é tentar buscar melhoria e qualidade de vida dessas pessoas que já estão passando por um momento conturbado na Santa Casa de São João da Boa Vista. Pensou-se em ajudar essas pessoas a não se desgastarem e terem esperanças que podem ter uma vida saudável e com pessoas preocupadas com sua saúde física e mental.

Resolver o problema da obesidade não é uma tarefa fácil, mas minimizar e prevenir é possível, para isso é necessário profissionais capacitados e que se interessem pela causa. Outro fator importante para auxiliar as pessoas, é fazer com que a família esteja envolvida, pois sabemos que o preconceito às vezes acontece no próprio ambiente familiar. Com isso, a pessoa se sente cada vez mais desmotivada por saber que não tem o apoio de quem está tão perto e há vários fatores a serem estudados e pontos a serem amarrados.

Em suma dos fatos é indubitavelmente necessário sempre estar abordando estas temáticas a fim de mostrar a importância de solucionar impasses complexos como este. A priori exige atitudes que revertam esses casos, como a necessidade de mudança no estilo de vida, podemos citar como pilares importantes uma alimentação saudável, controle de estresse, qualidade melhor de sono e uma vida ativa com práticas

de atividades físicas, afinal garantia de uma boa qualidade de vida, se deve a alguns hábitos saudáveis, ter uma alimentação adequada, relações sociais saudáveis, e ainda ter tempo para o lazer e vários outros costumes que façam o indivíduo se sentir bem, deve se ainda proporcionar um melhor ambiente de trabalho para profissionais de saúde procurando rever a sobrecarga de trabalho, a fim de diminuir impactos ocasionados a vida destes como a propensão a obesidade e inúmeros outros problemas, com a finalidade de garantir uma boa qualidade de vida a estas pessoas que hoje são consideradas os heróis da população.

O Problema da obesidade, bem como os problemas psicológicos que pode ser acarretado, só pode ser resolvido com a vontade do paciente, o psicólogo leva o paciente a pensar em suas próprias resoluções para suas pendências, portanto precisamos trabalhar em conjunto.

A pesquisa é o alicerce para a elaboração de um projeto, sem fontes confiáveis e comprobatórias não há possibilidade de construir um projeto ou ajudar a resolver um problema. Por meio da pesquisa encontramos informações para uma construção segura e maior ampliação na área. É necessário procurar informações concretas e corretas para não sermos incoerentes com o próximo que necessita tanto de nossa ajuda. Se agirmos com seriedade em nosso trabalho, com certeza, beneficiaremos muitas pessoas e também futuras gerações. O ideal seria que um dia a obesidade fosse apenas uma lembrança de uma doença que existiu no passado e que nós estudantes de Psicologia fizemos parte da cura. A ciência é muito importante para a descoberta de soluções de problemas, mas, acima de tudo está o ser humano que necessita de apoio, afeto, atenção e dos cuidados de profissionais sérios, honestos, competentes e que abracem a causa.

## **II. OBJETIVOS**

O objetivo desse projeto é proporcionar atitudes que revertam esses casos tendo como pilares importantes uma alimentação saudável, melhor qualidade de sono e uma vida ativa com práticas de atividades físicas.

## **III. METODOLOGIA**

Faremos uma atividade para os funcionários da santa casa, planejada pelos alunos do segundo módulo de psicologia da UNIFEOB e supervisionada por professores, vamos facilitar e aperfeiçoar as habilidades psicológicas dos indivíduos, visando diminuir os problemas de ansiedade que a obesidade trás, restaurando a cognição social dos funcionários e ajudaremos a solucionar o problema da obesidade. No projeto a ser desenvolvido, pretendemos utilizar estratégias que envolvam as pessoas de uma maneira simples, de fácil entendimento, mas também eficiente.

Para esse projeto pretende-se mostrar a importância de se discutir sobre os problemas enfrentados pelos profissionais de saúde relacionados à sua alta demanda profissional, incluindo sobrecarga horária e sua ligação com doenças como obesidade, a fim de mostrar caminhos para prevenção para tal problemática. Pensou-se em desenvolver nos profissionais da santa Casa as capacidades de observação e relacionamento e assim favorecer sua integração social no âmbito do trabalho, onde a relações

interpessoais fazem toda a diferença quanto se diz respeito a uma melhor qualidade de vida inseridos no mercado de trabalho, ou seja, um relacionamento interpessoal positivo no trabalho pode trazer vários benefícios.

Depois de uma pesquisa sobre os participantes do projeto, pretendemos realizar uma roda de conversa para idealizarmos a perspectiva deles sobre seu problema. Apresentaremos estatísticas sobre o conteúdo e observamos a opinião deles, no final faremos um breve quiz sobre o assunto para integrar todos, visando também a interação social, pois sabemos o quão importante é a formação de grupos para a mudança de um hábito, pois conviver em grupo não é uma tarefa fácil, inclusive num ambiente de trabalho, onde cada um tem suas ideias, suas opiniões e seus pontos de vistas, mas é de suma importância a convivência, o respeito, a empatia e a busca por um bem comum. No caso de profissionais da saúde, o trabalho em grupo é essencial, pois a luta é por uma única causa, a saúde e o bem estar de todos.

#### **IV. RESULTADOS ESPERADOS**

O resultado esperado é a conclusão de nossos pensamentos, métodos, ambições e esforço. Concluindo um ciclo de estudos, pesquisas e montagem de um projeto que fizemos com tanto gosto e determinação. Também queremos fazer algo diferente dos outros grupos, queremos algo mais dinâmico, divertido e interativo com as pessoas que forem ver nosso trabalho.

Perante as orientações apresentadas, esperamos alcançar o maior nível de satisfação dos profissionais de saúde. Através de nossa dinâmica poder entender as queixas apresentadas e solucioná-la de alguma forma, esperamos que o nosso trabalho possa atingir os resultados que os profissionais estejam precisando.

Através da reeducação de hábitos alimentares e estímulo à prática de uma atividade física que lhe seja prazerosa, incentivando a uma melhor qualidade de vida física e mental. Pretendemos também melhorar o psicológico da sociedade, de modo que a partir das informações apresentadas às pessoas se sintam motivadas a procurar profissionais da saúde para que elas possam se prevenir da doença, principalmente pensando na sua ansiedade para que não aconteça pensamentos negativos a ponto de doenças físicas e psicológicas apareçam.

#### **V. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO**

Apresentação - Introduzir um pouco sobre o projeto de oficina comportamental e o tema a ser retratado com os funcionários, a obesidade, mostrando os principais pontos.

Questionário - Para deixar nossas conversas dinâmicas, pretendemos fazer um questionário através do google forms de maneira sigilosa, para não expor ninguém que não se sinta à vontade para falar, de acordo com as normas éticas de psicologia. Perguntaremos sobre os principais problemas e sentimentos que levaram a pessoa a desenvolver obesidade.

Resultados - A partir do questionário, iremos analisar as respostas e através de um gráfico, apresentaremos os padrões de comportamento de um grupo em comum, no caso, os funcionários da saúde.

Feedback - Abriremos um momento para quem se sentir a vontade de contar alguma experiência, fazer reflexão sobre o assunto abordado e tirar dúvidas.

## **VII. REFERÊNCIAS**

<https://bvsmms.saude.gov.br/11-10-dia-mundial-da-obesidade-e-dia-nacional-de-prevencao-da-obesidade-2/#:~:text=A1%C3%A9m%20de%20reduzir%20a%20qualidade,de%20sa%C3%BAde%20p%C3%BAblica%20no%20mundo.>

1. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health Library Cataloguing

2. WHO. Consultation on Obesity 1998  
[http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_NUT\\_NCD\\_98.1\(p1-158\).pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_NUT_NCD_98.1(p1-158).pdf). Acesso em: 06.11.2014. (<https://www.saudenaosepesa.com.br/o-que-e-obesidade.html>)

[SciELO - Brazil - Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento](#)  
[Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento](#)  
[21305.pdf \(temasensaude.com\)](#)