

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

Felipe Hypolito Piovesan de Paiva 21000192

Juliana de Souza Palagano 21001612

Talys Luis Petreca 21000828

Thaís Fernanda da Silva 21000962

**Oficina comportamental: gatilhos do ambiente de trabalho com
foco na prevenção da obesidade**

São João da Boa Vista/SP

2021

RESUMO

Projeto para realização de uma oficina comportamental, orientada por docentes da UNIFEOB, sobre conflitos interpessoais no ambiente de trabalho, com o objetivo de conscientização e prevenção desses gatilhos que aumentam a obesidade. Foram levantados dados sobre as variáveis presentes na obesidade no ambiente hospitalar, principalmente após a pandemia de Covid 19. O tema foi escolhido com base nos prontuários dos participantes, onde uma das principais queixas foi a de conflito interpessoal.

Palavras-chave: oficina comportamental, obesidade, conflitos, hospital

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A epidemia de obesidade continua crescendo no cenário brasileiro, de acordo com os dados da pesquisa do IBGE em 2019, a PNS (Pesquisa Nacional de Saúde), 60,3% da população adulta do Brasil apresenta IMC maior que 25 kg/m², sendo classificadas com sobrepeso. Considerando somente a obesidade, 22,8% dos homens e 30,2% das mulheres brasileiras convivem com a doença.

O presente projeto realizará uma oficina comportamental para conscientização sobre a obesidade em um hospital do estado de São Paulo. Os participantes da oficina serão os funcionários de diversas áreas do hospital, público esse que apresentou um aumento generalizado no excesso de peso com o advento da pandemia de Covid. Buscaremos uma maior compreensão sobre seu ambiente de trabalho e dificuldades em um programa didático com diversas oficinas e palestras educativas, com o objetivo de contribuir para uma qualidade melhor de vida para os participantes.

ESTUDOS ANTERIORES NA ÁREA DA SAÚDE

Um estudo entre funcionários públicos do Piauí, realizado em 2007, apresenta a prevalência de excesso de peso de 53,72% entre 207 funcionários plantonistas das Unidades Básicas de Saúde da Prefeitura Municipal de Teresina, observando uma maior frequência em funções relacionadas com mais baixo nível de escolaridade, e de menor renda mensal (SOUSA, 2007).

Outro estudo realizado no hospital geral Feira de Santana Bahia em 2018 mostra o crescimento da obesidade relacionado a jornada de trabalho dos profissionais da área da saúde, com destaque aos setores que prestam assistência a casos mais graves como centro cirúrgico, emergência e centros de terapia intensiva. A jornada de trabalho é também um fator agravante

para o desenvolvimento desse problema, visto que muitos funcionários são submetidos a turnos longos e baixa remuneração (FERREIRA, 2018).

Em específico, na enfermagem, os profissionais da área enfrentam um ambiente de trabalho totalmente caótico, com novos desafios a todo o momento. O trabalho em si é composto por uma série de estressores, como: a necessidade de tomadas rápidas de decisão, a grande variedade de casos recebidos todos os dias e longas jornadas de trabalho. Todos esses elementos contribuem para um desgaste da saúde mental dos enfermeiros, os quais sofrem de quadros de suicídio e depressão maiores do que a população em geral (SILVA, 2020).

O contexto da pandemia requer uma maior atenção ao trabalhador da saúde e todos que contribuem para o funcionamento desses ambientes, pois tem sido recorrente o aumento dos sintomas de ansiedade, depressão, perda da qualidade do sono, aumento do uso de drogas e medo de se infectar e transmitir para familiares (TEIXEIRA, 2020).

UM PROBLEMA SOCIAL

A objetificação do corpo e como esse objeto é utilizado nas representações sociais no dia a dia criam expectativas e cobranças na comunidade. A cultura e o enraizamento de representações de certos grupos são a base de classificações como o que é belo e o que é feio, normalmente atrelados ao magro e gordo, respectivamente. Outros estereótipos utilizados para definir o corpo gordo envolvem: “gulosos”, “desmotivados”, “descontrolados”, “indisciplinados”, entre outros (PUHL, LATNER, KLING, & LUEDICKE, 2014; LIMA, RAMOS-OLIVEIRA & BARBOSA, 2017). Em uma entrevista com 40 trabalhadores da prefeitura de uma capital da região do sul do Brasil, alguns com excesso de peso e outros não, 29 deles mencionam que a origem da obesidade é pelo “descuido com o próprio corpo”, evidenciando uma culpabilização individual, responsabilizando somente a pessoa obesa por seus comportamentos alimentares inadequados (JUSTO, CAMARGO & BOUSFIELD, 2020).

Karl Marx e Friedrich Engels desenvolveram por meio da visão materialista histórica a relação entre trabalho e produção de bens, visando a sociedade capitalista. Portanto, esse conceito pode ajudar a compreender como a obesidade está inserida nessa visão que estamos submetidos e como o interesse das organizações sociais que estão buscando somente o lucro contribuíram para que esse cenário se agrave ainda mais nos dias atuais. As causas dessa doença estão ligadas às estruturas do meio em que vivemos fixado nos costumes capitalistas, desde os meios de produção até a forma de consumo (BARBIERI e MELLO, 2012).

Na perspectiva da área da saúde, baseando nesse tema é possível observar que não há

uma melhora na qualidade de trabalho dessas pessoas, mas sim uma exploração da mão de obra, quando encontramos excesso de horas trabalhadas, baixa remuneração e o interesse pela vantagem capital. Assim compreendemos que a saúde não é mais o foco principal, exemplificando com dados do IBGE 2012 que apontam, em média, 48,6% dos 153,81 reais gastos em saúde pelas famílias brasileiras são para remédios, ou seja, mais uma vez a organização visando apenas o lucro. Outro ponto encontrado, é comparar os preços de alimentos com farinha e gordura em sua constituição aos produtos de menor índice calórico, percebendo que o acesso a alimentação saudável é restringida a uma população específica (BARBIERI e MELLO, 2012).

Ao observar o hospital que solicitou a realização desse projeto, um caso pandêmico urgente de obesidade se apresenta crescente entre seus funcionários. Por meio da oficina, visamos promover a conscientização dos participantes, que estão com excesso de peso ou não, sobre práticas comportamentais que podem ajudar no ambiente de trabalho. O foco da apresentação será, portanto, um grupo de funcionários divididos em números menores, dentre os que aceitaram participar. Teremos como base esses estudos e as pesquisas sobre as unidades de estudo da psicologia social e comunitária, da sociologia, da análise comportamental e de questões éticas que envolvem o ambiente de trabalho desses profissionais.

II. OBJETIVOS

O objetivo do presente estudo será a conscientização sobre gatilhos que levam à situações de estresse no ambiente de trabalho e, subsequentemente, a reflexão sobre possíveis melhorias ou soluções. Buscaremos abordar o tema de uma forma dinâmica visando considerar o contexto que os participantes estão inseridos e a consciência de seus pensamentos e atitudes ao longo do expediente de trabalho.

III. METODOLOGIA

O tipo de trabalho realizado será uma oficina comportamental, seu foco será nas dificuldades presentes em habilidades sociais de resolução de conflitos interpessoais, dentro do ambiente organizacional do hospital, fatores que podem resultar em situações estressoras e ansiosas, assim gerando problemas de alta ingestão de alimentos e, conseqüentemente, o sobrepeso. As técnicas abordadas durante a oficina serão baseadas na unidade de estudo Análise Experimental do Comportamento e estruturadas pela unidade de Ética Profissional. Assim como conhecimentos adquiridos nas unidades de Psicologia Social e como a psicologia aborda a Sociologia e o Pensamento Contemporâneo, na unidade de estudo de mesmo nome.

DESENVOLVIMENTO

Em grupos de sete a oito participantes, iniciaremos com uma introdução do grupo e uma apresentação curta sobre o tema, de forma a explicar que nossa preocupação e nossas pesquisas a respeito da obesidade nos levou a concluir que o estresse e a ansiedade que podem ser causados pelo ambiente de trabalho, gerando comportamentos disfuncionais em relação à alimentação, como a ingestão de alimentos em excesso, o consumo de alimentos hipercalóricos, os hiper palatáveis, ao invés de alimentos saudáveis e a falta de tempo somada a sobrecarga. Com o intuito de exemplificar um conflito, apresentaremos os primeiros 1m15s deste vídeo: Conflict Management Funny. Com base no vídeo, podemos ressaltar o quanto esses conflitos afetam os que estão ao redor, como a agressividade foi a primeira reação na resolução desse problema e como esse pensamento automático nos distancia de um comportamento assertivo. Perguntaremos aos participantes sobre uma possível solução. Terminaremos de apresentar o vídeo. Refletiremos sobre como o problema original atrapalhou as pessoas ao redor ao ponto de terem que cortar a ponte, dificultando a passagem para as próximas pessoas. Além disso, os próximos personagens se depararam com a mesma situação, e após tomar consciência do problema, encontraram uma solução que não prejudicou nenhum dos dois. Chegaremos à conclusão de que os comportamentos definidos como assertivos ajudaram a resolver o problema da ponte, o que nos leva ao próximo tópico de discussão.

Explicaremos que comportamentos assertivos representam comportamentos que expressam a capacidade de um sujeito de: "1) discordar de outrem (dizer não); 2) auto-afirmar-se; 3) pedir e fazer exigências sem constrangimentos; 4) expressar livremente qualquer sentimento, seja positivo ou negativo" (PASQUALI e GOUVEIA, 2012). Levantaremos a questão: "Porém, então quer dizer que os dois animais que brigaram na ponte foram assertivos? Eles cumpriram todos os quatro requisitos, sim?" Então explicaremos que existe uma diferença entre a comunicação passiva, agressiva e assertiva.

Ser assertivo é demonstrar que você está atento aos direitos dos outros, e disposto a fazer o possível para resolver conflitos, uma comunicação direta e respeitosa. Ter uma comunicação passiva é evitar conflitos, ir com a decisão do grupo. Isso traz consequências como a desvalorização de suas próprias necessidades, e acúmulo de serviço por aceitar todos os favores que lhe pedem, resultando, no final das contas, em estresse. Em seu oposto, uma comunicação agressiva humilha e intimida outras pessoas para conseguir algo desejado. Isso traz consequências como a perda de confiança mútua, e o ressentimento e a oposição de pessoas ao redor (Mayo Clinic Staff, Stress Management. Tradução nossa).

Tentando explicar a relação entre ansiedade e assertividade, Kremer, Bringle e Cave (1980) investigaram o papel do medo do conflito interpessoal em pessoas não assertivas. Neste estudo, observa-se o comportamento evasivo de determinadas situações que podem gerar conflito, o estado emocional da pessoa não assertiva sendo altamente influenciado pelo comportamento de outras pessoas em relação à ela, e uma expectativa de controle vinda de outra pessoa.

Como finalização, traremos uma reflexão sobre o acúmulo de problemas pequenos no ambiente de trabalho somados ao acúmulo de serviços. De forma descritiva, deixar claro como uma situação aversiva, mesmo que pequena, pode, com o tempo, causar ansiedade e estresse, agravar comportamentos evasivos e falta de repertório para resolução. Incentivar a escuta e a discussão de problemas, ao mesmo tempo que é necessário saber se moldar ao ambiente de trabalho, compreendendo os limites pessoais de cada um, a importância da busca de empatia de todos os envolvidos. Conforme fizemos durante toda a oficina, apontar o quão importante é reforçar os comportamentos positivos das outras pessoas, pelo seu resultado de aumento da auto estima e a frequência com que esse comportamento irá se repetir.

E outro repertório importante é desenvolver a assertividade, então vamos aprender a ser mais assertivos:

- Pense, como você se comporta, normalmente? Você expressa suas opiniões ou permanece em silêncio? Você diz sim para trabalho adicional, mesmo quando seu prato está cheio? Você é rápido para julgar ou culpar? As pessoas parecem temer ou tem receio de falar com você? Compreenda o seu estilo antes de começar a fazer alterações.
- Comece pequeno. Primeiramente, pratique suas novas habilidades em situações de baixo risco. Por exemplo, teste sua assertividade com um parceiro ou amigo antes de enfrentar uma situação difícil no trabalho. Avalie-se depois e ajuste sua abordagem conforme necessário.
- Pratique dizer não. Se você tiver dificuldade em recusar solicitações, tente dizer: "Não, não posso fazer isso agora." Não hesite - seja direto. Se uma explicação for apropriada, seja breve.
- Ensaie o que você quer dizer. Se for difícil dizer o que você quer ou pensa, pratique os cenários gerais que encontrar. Diga o que você quer dizer em voz alta. Pode ser útil escrevê-lo primeiro também, para que você possa praticar a partir de um script. Considere fazer uma encenação com um amigo ou colega e peça um feedback claro (Mayo Clinic Staff, Learning to be more assertive. Tradução nossa).

No final das contas, não é uma mudança adquirida repentinamente, então essas dicas podem, no mínimo, nos ajudar a perceber certos comportamentos frequentes em nossa vida. E se também perceber que não consegue mudar por conta própria, a ajuda de um profissional de

saúde mental é muito bem vinda.

IV. RESULTADOS ESPERADOS

Esperamos trazer uma reflexão do tema apresentado com todos os envolvidos e uma ampliação de conhecimentos sobre a aplicabilidade de oficinas comportamentais no assunto da obesidade.

VI. REFERÊNCIAS

- BARBIERI, A. F.; MELLO, R. A. **As causas da obesidade: uma análise sob a perspectiva materialista histórica.** Disponível em: <<https://doi.org/10.20396/conex.v10i1.8637693>>
- BOSQUETTI, M. A.; DE SOUZA, S. R. **Assertividade e Análise do Comportamento: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, [S. l.], v. 22, n. 1, 2020. Disponível em:
<http://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/1327>.
- Conflict Management Funny. [S. l.: s. n.], 2018. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal Virtareal SB. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=f3NmLUINP80>. Acesso em: 09 ago. 2021.
- FERREIRA, P. H. P.; 50731009568. **Obesidade, sobrepeso, e doenças correlacionadas entre profissionais de uma unidade hospitalar.** Disponível em:
<<http://tede2.uefs.br:8080/handle/tede/978>>
- IBGE, **Pesquisa Nacional de Saúde.** Disponível em:
<<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html?edicao=29078&t=sobre>>
- JUSTO, A. M.; CAMARGO, B. V.; BOUSFIELD, A. B. S. **Obesidade, representações e categorização social.** Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.17058/barbaroi.v0i0.14752>>
- KREMER, J.F., BRINGLE, R.G., & CAVE, P. (1980). **Anxiety and aggression of high and low assertive persons following conflict.** Personality and Individual Differences, 1 (4), 355-361.
- Mayo Clinic Staff, **Being assertive: Reduce stress, communicate better.** Disponível em:
<<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644>>
- PASQUALI, L.; GOUVEIA, V. V. **Escala de assertividade Rathus - Ras: Adaptação brasileira.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 233–249, 2012. Disponível em:
<https://periodicos.unb.br/index.php/revistatpp/article/view/17096>. Acesso em: 9 out. 2021.
- PUHL, R. M. et al. **Weight bias among professionals treating eating disorders: Attitudes about treatment and perceived patient outcomes.** International Journal of Eating Disorders, v. 47, n. 1, p. 65–75, 2013.
- SOUSA, R. M. R. P. et al. **Prevalência de sobrepeso e obesidade entre funcionários plantonistas de unidades de saúde de Teresina, Piauí.** Revista de Nutrição, v. 20, n. 5, p. 473–482, 2007.
- SILVA, T. M.; SANTOS L. R. **Profissional enfermeiro: Gatilhos que desencadeiam o estresse.** Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, 2020, Disponível em: <<https://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/918/842>>

TEIXEIRA, C. F. S. et al. **A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19.** Disponível em:

<<https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25n9/3465-3474/>>