

---

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

Adriana Aguida Bomediano Della Torre, RA 21000392

Mariana Ramos Junqueira Ferreira, RA 21000603

Stefania Oliveira Machado, RA 210001611

Victor Azevedo de Moraes, RA 21001247

Victor Gabriel Afonso da Silva, RA 21001349

-

**São João da Boa Vista/SP**

**2021**

## RESUMO

A partir da visão da Psicologia são abordadas as causas e consequências teóricas e, posteriormente, práticas acerca do grande número de casos de obesidade na equipe de funcionários do Hospital Geral Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros, localizado em São João da Boa Vista, SP, ou seja, um estudo de caso. Os transtornos alimentares tem a ansiedade e a depressão como comorbidades frequentes, entre tais transtornos destaca-se a obesidade (Almeida et al, 2012 apud Casselli et al, 2021). É necessário, portanto, para que haja um efetivo tratamento da obesidade, haver uma análise e investigação dos transtornos de ansiedade, depressão, sua associação com o transtorno alimentar, e a psicologia possui diversas vertentes e possibilidades de abordagem e tratamento de cada transtorno de acordo com cada profissional, paciente e situação. E neste trabalho abordaremos algumas dessas possibilidades.

**Palavras-chave:** Psicologia; Obesidade; Ansiedade; Depressão; Estudo de caso

## I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O presente trabalho abordará o tema da obesidade dentro da equipe de funcionários do Hospital Geral Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros que, especialmente após a pandemia, tem sofrido com situações de muito estresse e tensão, além das constantes e inúmeras perdas que houveram desde o primeiro caso confirmado de Covid-19, que é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2). O trabalho nos hospitais tem sido exaustivo, com uma carga horária ainda maior e condições completamente únicas, uma vez que passamos a lidar e ainda permanecemos lidando com um novo vírus mortal, tais condições trouxeram consequências especialmente psicológicas aos funcionários, como transtornos alimentares, no caso lidaremos com a obesidade, que carrega consigo comorbidades a ansiedade e a depressão.

A pesada carga horária influenciou na falta de autocuidado, seja na questão do sedentarismo ou o consumo de alimentos rápidos, geralmente industrializados que não tomam muito do pouco tempo que possuem para se alimentar e se cuidar. Em conjunto com o psicológico extremamente abalado pela pandemia e a maior demanda dos hospitais nos vemos diante de uma nova pandemia: a obesidade, que infelizmente não se limita apenas aos funcionários do hospital, pois a pandemia trouxe uma dificuldade geral para permanecermos com as vidas ativas e o psicológico equilibrado, a saúde mental e física da grande maioria das pessoas foi afetada, e uma das consequências disso é a obesidade.

É importante ressaltar que cada indivíduo possui suas particularidades, causas e comorbidades,

o que influencia diretamente na escolha da intervenção prática que será realizada nas oficinas para contribuir com o tratamento do respectivo transtorno alimentar. Cada um deles será muito bem analisado, fichado e acompanhado para que possamos conhecê-los a fundo, garantindo uma intervenção ainda mais efetiva, que deve incluir uma grande multidisciplinaridade devido a multifatorialidade e dificuldade de lidar com a obesidade.

É de extrema importância, em vista de tudo isto, que o assunto da obesidade nos funcionários da saúde, especialmente perante toda a realidade que permanecemos vivendo, de uma pandemia mundial, que, apesar de ter trazido inúmeras consequências negativas a todos, teve um impacto ainda maior nos funcionários da saúde. A carga horária se duplicou, o número de mortes foi gigantesco, e eles estavam e permanecem na linha de frente lidando com tudo isso, toda a pressão, responsabilidade, a rotina exaustiva e o risco maior que carregavam de serem contaminados pelo vírus, levando-o a família, sendo importante evidenciar que a Obesidade é uma das comorbidades da Covid-19.

Esse é, sem dúvidas, um ambiente extremamente caótico, na qual há uma maior suscetibilidade para o desenvolvimento de um Transtorno de Ansiedade ou até mesmo da Síndrome do Esgotamento Profissional (ou Síndrome de Burnout). Geralmente tais distúrbios que são acompanhados de Transtornos Alimentares, como é o caso da Obesidade, que além de impactar a auto estima traz comorbidades consigo comorbidades que impactam diretamente na qualidade de vida desse indivíduo, sendo a melhora dessa qualidade de vida o foco das oficinas.

## **1.1 A COMPULSÃO ALIMENTAR E A OBESIDADE**

“A definição da compulsão alimentar é considerada controversa por incorporar elementos subjetivos em sua definição, como a quantidade de alimentos para se configurar o excesso” (Galvão, Claudino & Borges, 2006 apud CASSELLI, Daniel et al, 2021). Portanto, trata-se de um transtorno alimentar extremamente subjetivo, ou seja, cada caso é único e específico, ainda que isso não signifique que não haja a possibilidade da elaboração de oficinas que possam auxiliá-los a melhorar a saúde e qualidade de vida.

O consumo de alimentos, especialmente os mais calóricos ou gordurosos, estimulam a produção de serotonina, hormônio responsável por nos trazer uma sensação de bem estar, e é por esse motivo, em geral, que a compulsão se inicia, utilizam da serotonina liberada para atenuar ou anestesiar sentimentos ruins, frustrações ou crises de ansiedade.

Entretanto, o sentimento de bem estar e alívio muitas vezes logo torna-se culpa, seja pela pressão estética de estar ganhando mais peso ou pelo declínio rápido do pico de felicidade atingido pela ingestão dos alimentos, fazendo com que o indivíduo fique ainda mais ansioso, coma novamente para aliviar a sensação e toda a situação se torna um ciclo vicioso que pode ser trabalhada e solucionada de inúmeras maneiras, e a intervenção através das oficinas comportamentais é apenas uma das formas de começar a trabalhar e reconhecer o respectivo transtorno visto que possui diferentes causas e consequências, e é muito subjetivo, apesar de muito semelhante se visto de maneira geral.

## **1.2 A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO COMO COMORBIDADES DA OBESIDADE**

“Muitos pacientes obesos apresentam, inicialmente, um quadro depressivo e/ou ansioso e evolui para um aumento de peso significativo, podendo chegar à obesidade mórbida” (Rocha & Costa, 2012 apud Bloc, Nazareth & Moreira, 2019). A depressão traz consigo consequências multifatoriais desde o abandono de atividades rotineiras, de lazer, sofrimento psicológico, baixa nas perspectivas, alterações no sono e, em casos mais extremos, o suicídio. Evidenciando o abandono das atividades rotineiras, podemos incluir também o abandono do cuidado com a saúde, que pode resultar em um aumento da massa corporal sucedendo para uma condição de sobrepeso ou obesidade.

No caso de pacientes diagnosticados, boa parte dos antidepressivos são responsáveis pelo aumento de apetite e ganho de peso durante o tratamento. E o mesmo pode ocorrer no caso da ansiedade, entretanto, no caso do Transtorno de Ansiedade Generalizado, há o aumento de pesos associado também a transtornos alimentares que podem vir a se desenvolver.

Ainda que, de acordo com o estudo de Rocha e Costa (2012), citado por Casselli et al. (2021), não haja uma correlação estatística significativa entre depressão, ansiedade e IMC, é válido ressaltar a subjetividade e multifatorialidade da obesidade e abranger todas as possíveis causas e vertentes do tema atingindo, assim, um número maior de casos com intervenções e tratamentos que vão além do somente físico e nutricional.

## **1.3 A SÍNDROME DO BURNOUT E O AMBIENTE DE TRABALHO**

De acordo com o Ministério da Saúde, a Síndrome do Esgotamento Profissional, ou de Burnout, trata-se de um esgotamento tão extremo perante o trabalho que o indivíduo passa a expressá-lo física e/ou psicologicamente, como através do desenvolvimento de uma sensação constante de

cansaço, dores de cabeça, dores musculares, problemas gastrointestinais, alterações no apetite até mesmo manifestando sintomas de depressão profunda.

Tais distúrbios podem levar a compulsões alimentares que acontecem na tentativa de aliviar o sofrimento e sintomas psicológicos experienciados pelo indivíduo que, por sua vez, podem ser a causa da obesidade de parte desses profissionais. E vale ressaltar novamente que as comorbidades da obesidade, especialmente em conjunto aos sintomas do Burnout, trazem consequências que afetam as mais diversas áreas da vida do paciente que as possui, e que necessitam de tratamento em função de uma melhora de qualidade de vida, tendo em mente que, conseqüentemente, a rotina se tornou extremamente dificultada.

## **2. OBJETIVOS**

Este projeto de pesquisa tem como objetivo geral a promoção de melhorias na qualidade de vida dos funcionários do Hospital Geral Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros através de Oficinas Comportamentais, que possuem um enfoque maior nas comorbidades associadas à saúde mental. As Oficinas Comportamentais terão, individualmente, objetivos mais específicos que vão além da melhora na qualidade de vida e as mudanças comportamentais em si, mas a conscientização do porque elas devem ocorrer.

Portanto, cada uma traz consigo um objetivo próprio, seja ele trabalhar na compreensão da importância do autocuidado, na relação com próprio corpo e com a comida, ou no desenvolvimento de um processo de busca pelo autoconhecimento, e a importância dele para que mudanças comportamentais possam ser efetivadas.

Com o autoconhecimento, os funcionários conseguirão entender seus quadros de obesidade, e tratar da maneira correta, melhorando assim o bem estar, saúde e disposição para o trabalho, adequando assim, seus hábitos alimentares e atividades físicas ao dia a dia.

## **3. METODOLOGIA**

Através da elaboração e aplicação de Oficinas Comportamentais no Hospital Geral Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros visamos intervir, de um ponto de vista cognitivo-comportamental, em condutas que têm trazido consequências negativas ao estado de obesidade e suas comorbidades, com um enfoque maior na ansiedade e depressão. O momento particular em que estamos inseridos, numa pandemia mundial, com hospitais lotados, horas a mais, mortes constantes, o ambiente torna seus funcionários extremamente susceptíveis a terem sua saúde mental prejudicada, ocasionando muitas vezes em transtornos como ansiedade e depressão.

Para conseguir trazer um meio que possa ajudar a diminuir a obesidade, é necessário pensar na multidisciplinariedade de profissões, como psicologia, nutrição, farmacologia, etc., conseguindo abordar vários ramos e buscar uma melhor qualidade de vida para o grupo. Devemos levar em consideração que a quantidade de horas trabalhadas em conjunto a saúde mental debilitada leva a hábitos para economizar tempo e facilitar algumas tarefas, como o consumo de alimentos industrializados, pouco cuidado com a alimentação conter ou não os nutrientes necessários para manter o corpo funcionando perfeitamente, além da falta de exercícios físicos que só aumentou durante a pandemia.

Um exemplo de uma mudança de conduta positiva neste caso é a melhoria na alimentação através da melhora na relação desta com a comida, ou seja, mudar um como autocuidado e a relação com o corpo e conseqüentemente melhorando a qualidade de vida desses indivíduos. E, posteriormente, é possível trabalhar com maiores resultados em oficinas com um viés também nutricional.

A depressão afeta, de forma clara, a qualidade de rendimento no trabalho, e acompanhada da obesidade traz ainda maiores problemas, tanto físicos, como dores na coluna, pernas, pés, como psicológicos, como o desenvolvimento de uma relação negativa com o próprio corpo, piorando o quadro de depressão, gerando estresse, ansiedade, e chegando ao ponto de desenvolver a Síndrome do Esgotamento Profissional, que podem piorar o quadro de obesidade, e o ciclo permanecerá a não ser que seja quebrado.

Com uma significativa intervenção e acompanhamento psicológico, nutricional, e todos julgados necessários para melhorar a qualidade de vida do grupo hospitalar, trará, conseqüentemente, uma melhora no desempenho do trabalho e no próprio autocuidado, fazendo com que prezem pelo bem estar próprio a fim de trazer melhor bem estar aos pacientes que precisam de atenção diária.

Para iniciar o projeto será realizada triagem que trará maiores informações sobre o público-alvo das oficinas, trazendo um maior direcionamento na elaboração e planejamento das Oficinas Comportamentais, definindo também as bases teóricas que irão auxiliar e fazer também parte desse processo de transformá-las em oficinas práticas.

#### **4. DESENVOLVIMENTO**

As oficinas das quais iremos tratar no decorrer do desenvolvimento desse projeto serão

trabalhadas em cima da problemática da obesidade, e visam trazer uma melhora na qualidade de vida de seus respectivos participantes. Inicialmente, foi trazida a necessidade do autoconhecimento.

Nos últimos anos vem aumentando a necessidade das pessoas se auto conhecerem, buscam esse autoconhecimento com o desejo de compreender suas características, seus hábitos, principalmente os negativos, assim pontuando também características positivas, suas qualidades e seus defeitos. O autoconhecimento pode ser utilizado para ajudar as pessoas a modificarem padrões comportamentais e também a causa do sofrimento da pessoa, reduzindo impactos emocionais.

Em meio à pandemia causada pelo COVID-19, as pessoas foram obrigadas a ficarem confinadas com seus familiares ou até mesmo sozinhas, trazendo para si ansiedade, estresse, e vários desafios que acarreta em dificuldade de convívio, sendo até mesmo com os próprios familiares que crescera junto. O desafio é o autoconhecimento, buscar aquilo que te conforte, que ajude a lidar com os problemas causados pela pandemia, evitando a fuga dos problemas que acabam sendo descontados na saúde, como, maus hábitos alimentares, sedentariedade, depressão, estresse.

#### **4.1 OFICINA DO AUTOCONHECIMENTO**

O autoconhecimento vai além de conhecer o que gostamos ou nos identificamos, é reconhecer nossos próprios limites, nossas características, tanto positivas quanto negativas, sendo da mesma forma com nossos hábitos, reconhecendo-os como bons ou ruins, buscando trabalhar e substituir os ruins, além de aprimorar os bons hábitos. O autoconhecimento dessa forma pode ser utilizado para ajudar as pessoas a modificarem padrões comportamentais e também a causa do sofrimento, a fim de reduzir impactos emocionais.

Ele se baseia em uma investigação e mergulho ao interior, é um processo que nunca acaba, pois estamos em constante mudança, e absolutamente todo incentivo e orientação que puder ser dado é essencial para complementação e direcionamento desse processo. É a partir dessa ideia que essa oficina foi embasada. Durante o processo de autoconhecimento a pessoa investiga em si aspectos que possivelmente ainda não tinha consciência sobre sua própria personalidade, seus objetivos, valores ou mesmo sua visão de mundo acerca de inúmeras situações, e com um direcionamento a favor do desenvolvimento do autoconhecimento, esperamos que haja uma

melhora na tomada de decisões uma vez que possam analisar melhor seus próprios limites e desejos.

Esse processo se desenvolve diariamente através da reflexão e do questionamento perante questões do dia a dia, mas para que ele se mantenha crescendo exponencialmente requer muita dedicação e motivação para que não seja interrompido, como manter exercícios constantes que fortaleçam seu diálogo interior, além de se analisar perante situações prevendo algumas reações que podem ser evitadas ou substituídas. E, novamente, através do autoconhecimento que podemos escolher substitutos e aplicá-los.

O fortalecimento do diálogo interior se trata de aprender a ouvir a si mesmo, seu próprio corpo, compreender o que o que ele pede, o que ele precisa. É entender que o bem estar e a saúde mental estão acima de qualquer trabalho, que nada é passível de sugar todas as energias que possuímos e muito menos nos adoecer. É compreender quando a ansiedade está se excedendo para além do normal, quando se deve ceder e quando se deve insistir. A compreensão acerca de nós mesmos nos permite mudar, nos moldando e melhorando, isso também aplicados aos hábitos ruins que interferem na qualidade de vida dessas pessoas. E nessa oficina trabalharemos justamente com isso, com a aplicação disso no dia a dia, direcionando-os rumo a um novo processo de autoconhecimento e melhora na qualidade de vida.

A Oficina veio perante uma demanda bastante específica de pós-pandemia, na qual muitos perderam não somente parentes e amigos, mas também a si mesmos, com todos os estabelecimentos parados e a vida mudando completamente de uma hora para outra as pessoas foram se deixando de lado, mergulhadas em um estresse e ansiedade constante temendo um vírus invisível que veio de repente e alterou toda a realidade sem sequer questionar. Essa realidade é a que precisamos superar, precisamos nos resgatar e nos autoconhecer novamente para voltarmos à nossa vida antiga e melhorarmos nossa qualidade de vida. Além de, claro, uma das grandes consequências desse período que têm sido a obesidade, nesse caso, a obesidade nos funcionários do hospital geral Santa Casa de Misericórdia Dona Carolina Malheiros.

A roda de conversa se iniciará a partir do questionamento em relação ao conceito de autoconhecimento, o que ele é e significa, seguido de uma breve abordagem acerca do tema e os objetivos a serem atingidos com a oficina. Será pedido, então, para cada um dos participantes escrever algo que não gosta na sua vida que pode ser modificado através de uma mudança de comportamento e uma possível solução para ele.



A partir daí, seguiremos com algumas perguntas norteadoras, com abertura a relatos e discussões que serão parte fundamental da oficina para que os participantes fiquem perante várias perspectivas e aumentem o seu conhecimento de possibilidades. Para finalizar, o que se foi escrito no início é retomado e discutimos as mudanças e a ressignificação do autoconhecimento na vida dos participantes. Ao final da Oficina, iremos pontuar algumas dicas para que se mantenham mentalmente preservados e em dia com seu próprio processo de autoconhecimento, que serão colocadas em um papel, como lembretes, e distribuídas aos participantes.

### **Perguntas norteadoras:**

1. Quanto tempo eu proporciono para realmente me conhecer?
2. Como aplico autoconhecimento diariamente?
3. Qual o caminho estou trilhando para me conhecer?
4. Quais situações te trazem felicidade?
5. Quais situações te desmotivam?
6. O que é felicidade para você?
7. O que é ser bem sucedido para você?

Posteriormente iremos discutir sobre algumas dicas pontuais que servirão como base para o desenvolvimento do autoconhecimento no cotidiano.

### **Dicas pontuais**

- Reconheça o que realmente te faz bem e o que te faz mal a partir dos seus reais valores, não se deixe influenciar por se comparar a qualquer pessoa, o autoconhecimento está em entender quem você é e não se comparar ou mudar a não ser que seja um desejo genuinamente seu;
- Mantenha-se em relações saudáveis e que acrescentem coisas e sentimentos positivos;
- Cerque-se de pessoas produtivas para que haja incentivo para o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis e produtivos, promovendo reflexões positivas;
- Cuide de você, aprenda a dizer NÃO, autocuidado não é egoísmo, querer ser aceito a todo tempo nos adoce e faz com que nos percamos;

- Aprenda a cuidar de você, promover sua auto aceitação, independentemente de terceiros, que podem ou não aceitar quem você realmente é, e está tudo bem contanto que você esteja bem e feliz consigo mesmo.
- Aprenda a dizer não e não se sentir culpado, respeitar seus limites é imprescindível pois empatia sem limites é autodestruição.
- Procure ajuda, caso julgue necessário, na terapia todo o processo de autoconhecimento que vivenciar ao longo do tratamento será muito melhor aproveitado com uma perspectiva profissional externa, que irá auxiliar, com maior precisão, no rumo de seus processos. Caso não tenha acesso a terapia, por questões financeiras, há a possibilidade de recorrer a um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) que é especializado no tratamento da saúde mental.
- Não tenha medo de sair de sua zona de conforto e tentar coisas novas, não há outra forma de se explorar e explorar o mundo sem tentativas e erros

Toda oficina será realizada através de uma roda de conversa na qual será incentivada a participação com relatos dos pacientes acerca do seu autoconhecimento, como ela o vê, o desenvolve e quais os desafios de aplicação no cotidiano para que possamos chegar a conclusões como um grupo.

## **4.2 OFICINA DO AUTOCUIDADO**

Em função de complementar a oficina de autoconhecimento, visamos a elaboração e aplicação de um Workshop de autocuidado no qual os participantes aprenderão na prática o que é o autocuidado e como aplicá-lo diariamente. O autocuidado vai muito além do cuidado com quesitos superficiais, como roupas, cabelo arrumado e unhas feitas, que é o senso comum do que é se cuidar. Mas se cuidar é também saber respeitar seus limites e aproveitar do autoconhecimento para aflorar hábitos positivos que podem ser aplicados no dia a dia.

O Workshop consistirá em basicamente em uma parte teórica na qual, através de slides, apresentaremos o termo “autocuidado” e seu significado e importância seguido de algumas dinâmicas nas quais exploraremos como é o dia a dia dessas pessoas e como o autocuidado pode ser aplicado em cada caso, utilizando de recurso rodas de conversa, questionários além da troca de relatos e sugestões.

## 5. RESULTADOS ESPERADOS

Esperamos como resultado desse projeto a concretização dos objetivos implicados em cada uma das oficinas, ampliando o conhecimento delas acerca do tema e possibilitando uma melhora na qualidade de vida, no que diz respeito a hábitos, saúde mental, física e no próprio cotidiano. Que saiam com novas perspectivas e motivadas a mudar o que não está certo ou que a está prejudicando além do que deveria.

## 7. REFERÊNCIAS

CASSELLI, Daniel et al, **Comorbidade entre depressão, ansiedade e obesidade e complicações no tratamento**, Research, Society and Development, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11489/10360>>.

**Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar**, Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>>.

CAMPANA, Alexandre Miguel Marques de Carvalho, 1970-, **A intervenção psicológica em contexto privado: Oficina de Psicologia**, Repositório das Universidades Lusíada, 2014. Disponível em: <<http://repositorio.ulusiada.pt/handle/11067/1257>>.

SOUZA, Jakeline Maurício Bezerra de et al. **Obesidade e tratamento: desafio comportamental e social**. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 59-67, 2005 Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872005000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000100007&lng=pt&nrm=iso)>.

Siqueira, Franciele Viana et al. **Excesso de peso e fatores associados entre profissionais de saúde da Estratégia Saúde da Família**. Cadernos Saúde Coletiva [online]. 2019, v. 27, n. 02. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X201900020167>>.

<https://arqcientificosimmes.emnuvens.com.br/abi/article/view/374/119>