

## 02. DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL ATRAVÉS DA PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE

Regina Célia Franco Trivillato\*  
Maria de Fátima Sousa da Rocha\*  
Anália Dossi  
Léia Janaina Spinola  
Vanessa Gimenez Ferreira

**Introdução:** A obesidade é um dos principais problemas de saúde da atualidade e acarreta sérias repercussões orgânicas e psicossociais. Representa o problema nutricional de maior ascensão entre a população, observado nos últimos anos, vem aumentando no mundo inteiro e já é considerada uma epidemia mundial. Devido à aparência física, indivíduos com excesso de peso são alvos comuns de preconceito e discriminação nos relacionamentos sociais e locais de trabalho. A supervalorização da comida no alívio de tensões, que muitas vezes são geradas pelo trabalho é uma das causas psicológicas da obesidade. Na UNESP de Araçatuba foi realizada uma pesquisa para avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) dos servidores, no período de 2007 a 2009, através da análise de 399 prontuários. Destes, foram selecionados 212 (53,1%) cujo IMC foi igual ou superior a 25 Kg/m<sup>2</sup> nos três anos consecutivos. Verificou-se prevalência elevada de sobrepeso e aumento no percentual de servidores que apresentaram obesidade. **Objetivo:** Trabalhar os fatores que se relacionam ao sobrepeso e obesidade com o intuito de contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos servidores. **Atividades Desenvolvidas no ano de 2012:** apresentação do plano de trabalho à Direção da unidade; divulgação do projeto aos servidores através de e-mail e entrega de folheto; mesa redonda com nutricionista, endocrinologista, educador físico e psicólogo, abordando o tema da obesidade, com a participação de 60 pessoas, entre servidores e alunos; preenchimento de ficha de inscrição aos interessados em participar do acompanhamento com nutricionista e psicóloga; ação de prevenção através de divulgação e conscientização do tema obesidade através de e-mail com matérias e vídeos sobre obesidade; realização de Caminhada e Passeio Ciclístico; acompanhamento com Nutricionista (realização de três reuniões de grupo) e acompanhamento com Psicóloga da COSTSA (realização de cinco encontros grupais). **Adesão:** as atividades de mesa redonda, caminhada e passeio ciclístico tiveram participação maciça de servidores. Já no acompanhamento com nutricionista observou-se desistência ao longo do acompanhamento. No grupo com a Psicologia a média foi de 5 participantes durante os grupos. **Resultados/Conclusão:** no Grupo de Psicologia observou-se fortalecimento de apoio social e estabelecimento de vínculo grupal, fator relevante para o trabalho de troca de experiências e desenvolvimento de aspectos adaptativos das integrantes. Observou-se redução de IMC em 2 servidores que realizaram acompanhamento com a Nutricionista. Indica-se a necessidade de encontros mais frequentes, bem como acompanhamento com profissional de atividade física para maior adesão da comunidade. **Considerações finais:** aponta-se relevante a continuidade da proposta para que se possa estender e conscientizar maior número de servidores. Propõe-se a atuação do projeto de intervenção nos setores.