



## **“SINTO QUE NINGUÉM GOSTA DE MIM SENDO GORDA!”: CONHECENDO SENTIMENTOS DE OBESOS PARTICIPANTES EM UM GRUPO DE APOIO**

*Aliny de Lima Santos<sup>1</sup>, Rafaela Pasquali<sup>2</sup>, Hellen Pollyanna Mantelo Cecilio<sup>3</sup>, Sonia  
Silva Marcon<sup>4</sup>*

**RESUMO:** A obesidade pode causar várias doenças cardiovasculares, além de sentimentos como ansiedade e dificuldade de ajustamento social, tornando-se importante o apoio e incentivo, especialmente de pessoas que vivenciam situações semelhantes. Objetivamos portanto, conhecer os significados de “conviver com a obesidade” para participantes de um grupo de auto-ajuda para obesos, bem como identificar sua percepção sobre a participação no grupo. Para isso, escolhemos realizar um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, com 14 participantes de um grupo de auto-ajuda para obesos da cidade de Maringá-PR. Os dados foram coletados no período de setembro a dezembro de 2010, por meio de observação e gravação dos encontros e entrevista semi-estruturada. A análise dos dados ocorreu de acordo com a análise de conteúdo. O estudo seguiu as diretrizes da Resolução 196/96. Os depoimentos mostraram sentimentos de preconceito, autopreconceito, desânimo e inadequação social, gerando insegurança e fuga social e dificuldades relacionais. Os participantes revelaram frequentar o grupo em busca de apoio, compreensão e afinidade com indivíduos que conhecem de perto a sua problemática, evidenciando mudanças em suas vidas diante desta participação. O trabalho com grupos reduz custos e tempo na assistência prestada, além de proporcionar maior oportunidade de convívio entre profissional/cliente, reduzindo a relação verticalizada entre ambos e facilitando a melhoria da oferta do cuidado em saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autocuidado; Grupos de auto-ajuda; Imagem corporal; Obesidade

### **INTRODUÇÃO**

O excesso de peso tem causado preocupação não só pelas das patologias que pode desencadear, mas também em virtude da insatisfação causada pela imagem corporal (Almeida; Oliveira; Vieira, 2008). Alguns transtornos psicológicos, tais como depressão, ansiedade e dificuldade de ajustamento social podem ser observados em

<sup>1</sup> Enfermeira. Mestranda em Enfermagem. Departamento de Pós-Graduação em Enfermagem. Universidade Estadual de Maringá. Bolsista CAPES. Maringá-PR. [aliny.lima.santos@gmail.com](mailto:aliny.lima.santos@gmail.com)

<sup>2</sup> Nutricionista. Aluna não-regular do Mestrado em Ciências da Saúde. Centro de Ciências da Saúde. Universidade Estadual de Maringá. Maringá-PR. [rafaela.pasquali@hotmail.com](mailto:rafaela.pasquali@hotmail.com)

<sup>3</sup> Enfermeira. Aluna não regular do Mestrado do Programa de Pós-graduação em Enfermagem. Departamento de Enfermagem. Universidade Estadual de Maringá. Maringá-PR. [pollymantelo@hotmail.com](mailto:pollymantelo@hotmail.com)

<sup>4</sup> Enfermeira. Livre Docente do curso de graduação e pós-graduação do Departamento de Enfermagem e do Centro de Ciências da Saúde. Universidade Estadual de Maringá. Maringá-PR. [soniasilva.marcon@gmail.com](mailto:soniasilva.marcon@gmail.com)

indivíduos com obesidade, podendo estes transtornos psicológicos, atuar como causa ou efeito do processo de aumento do peso (Luiz; Liberatores; Junior; Domingos, 2005). Por se sentirem estigmatizadas, pessoas obesas adotam um comportamento de esquivia social, em muitos casos desistindo da busca por assistência profissional e entrando no processo de “aceitação da obesidade” como algo não passível de mudança (Almeida; Santos; Paisan; Loureiros, 2005).

Para indivíduos que vivenciam este tipo de conflito e sentem-se incapacitados para alcançar a resolução, o apoio e incentivo por parte de amigos, familiares e de pessoas que vivenciam situações semelhantes à sua, torna-se importante para o bem-estar pessoal e exerce, portanto, importante papel; e quando realizado por meio de grupos de iguais, pode tornar-se ainda mais efetivo (Becheli; Santos, 2002).

O contato com outras pessoas que vivenciam uma experiência semelhante ajuda os indivíduos a perceberem que eles não são os únicos. Permite que pessoas perto de resolver uma crise sirvam de exemplo ou modelo para outras que ainda se encontram em estágios preliminares. O grupo, portanto, funciona como uma “galeria de espelhos”, a qual é resultante de um jogo de identificações. Se processa através da possibilidade de refletir-se nos e para os outros e, especialmente, de poder reconhecer no espelho dos outros aspectos seus que até então, eram negados (Zimerman, 2000).

O grupo terapêutico é válido, pois ao escutarem relatos de vivências e dúvidas de outros participantes, os demais tomam consciência das modificações e dos fatores que estão ocorrendo consigo e a sua volta (Garcia; Yagi; Souza; Odoni; Frigério; Merlin, 2006). Portanto, objetivamos conhecer os significados de “conviver com a obesidade” para participantes de um grupo de auto-ajuda para pessoas obesas, bem como identificar a percepção dos mesmos sobre a participação neste grupo.

## **MATERIAIS E METODOS**

Trata-se de um estudo descritivo exploratório realizado junto a 14 participantes de um grupo terapêutico de auto-ajuda para pessoas obesas, sem fins lucrativos ou vínculo com instituições de saúde. O grupo denominado “Grupo de apoio Livre para Emagrecer Graças a Deus”, criado há pouco mais de um ano, por uma assistente social, realiza reuniões quinzenalmente em prédio de uma escola privada, na Cidade de Maringá-PR. Durante as reuniões são realizadas reflexões e discussões de problemas e aspectos da vida dos participantes e sua relação com a obesidade. São oferecidas palestras por profissionais voluntários (nutricionista e educador físico), além de verificação de parâmetros como: peso, altura, circunferência abdominal, glicemia capilar e pressão arterial, por uma enfermeira.

Os dados foram coletados no período de setembro a dezembro de 2010, a partir da observação e participação em sete encontros do grupo, e entrevista individual semi-estruturada, realizada ao fim do sétimo encontro, utilizando as seguintes questões: Fale-me sobre como é para você participar deste grupo de auto-ajuda. Você considera que algo mudou, devido a sua participação no grupo?

Os encontros do grupo e as entrevistas foram gravados e posteriormente transcritos, sendo seus resultados submetidos à análise de conteúdo. No desenvolvimento do estudo foram seguidos os preceitos éticos disciplinados pela Resolução 196/96 e este projeto foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá (03377-10).

Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias, e estão identificados com nomes de hortaliças, escolhidos por eles mesmos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo doze mulheres e dois homens, tendo a idade dos participantes variando entre 40 e 64 anos e o peso dos mesmos variando entre 82 e 103 kg. Ao analisarmos os depoimentos, duas categorias emergiram: Convivendo com a obesidade: sentimentos, conceitos e preconceitos; e vivenciando a participação em um grupo de auto-ajuda: expectativas e percepções.

### 1. Convivendo com a obesidade: sentimentos, conceitos e preconceitos;

Durante o estudo, podemos identificar sentimentos de desânimo e de inadequação social, conforme aparecem nos seguintes depoimentos:

*[...] sinto que ninguém gosta de mim sendo gorda [...] eu percebo que meu marido nem gosta mais de mim, me acha feia [...] é muito difícil ser tão gorda! Às vezes sinto muita vergonha de mim (E1).*

Esta sensação de inadequação acompanhada de sentimentos de insegurança e de uma fuga ao social, pode muitas vezes resultar em dificuldades relacionais e depressão (Silva; Jorge; Domingues; Nobre; Champbel; Castro, 2006).

A obesidade também é caracterizada como sendo estigmatizada, revelando sentimentos de preconceito partindo dos outros ou até de si mesmo, não sendo incomum que leve a esquiva social (Catane; Carvalho; Galindo, 2005).

*[...] quando um gordo sai na rua é sempre um ponto de referência para outras pessoas, e normalmente se recordam de você dizendo: Aquela senhora gorda, ou ali do lado da senhora gorda [...] (E2)*

Ao investigarmos como seria para eles uma alimentação saudável para perder peso, observa-se conceitos errôneos:

*[...] acredito que uma pessoa só perde peso quando deixa de comer, ou seja, se ficar em jejum, só assim mesmo. Como não consigo fazer isso, como o que aparece na frente e continuo gorda [...] (E5).*

### 2. Vivenciando a participação em um grupo de auto-ajuda: expectativas e percepções.

Ao tentar compreender os significados da participação no grupo, identificamos que os mesmos procuram o grupo, a fim de solucionarem não apenas o problema com o peso, mas em busca de apoio, compreensão e afinidade com indivíduos que conhecem de perto a sua problemática (Oliveira; Ribas; Santos; Teixeira; Zaneti, 2010):

*[...] comecei a participar do grupo procurando motivação e apoio, para perder peso. Acho que se reunir com pessoas que tem a mesma dificuldade e compartilhar experiências é muito importante para emagrecer, a gente se sente mais forte [...] (E6) [...] estou entrando no grupo com o propósito de aprender me amar, e gostaria de melhorar minha auto-estima com o apoio do grupo [...] (E5) [...] quero ter uma saúde melhor e perder peso, para ser exemplo de superação para outras pessoas, e principalmente para mim, e sei que o grupo vai me ajudar [...] (E7).*

Após a participação em alguns encontros, foram relatadas mudanças na vida dos depoentes:

*[...] já vejo mudanças. Como arroz integral e comecei a comer fruta e verdura, que eu não suportava [...] eu sou dona da minha vontade agora, não é mais minha vontade de comer que é a minha dona [...] (E9).*

Porém, mesmo os que não visualizaram o grupo como algo efetivo na redução do peso, evidenciam que o mesmo funciona como rede de apoio social, pois compartilham suas experiências e sentimentos com a certeza de serem compreendidos pelos outros participantes (Oliveira; Medeiros; Brasil; Oliveira; Munari, 2008):

*[...] não sei se o grupo vai mudar alguma coisa na minha vida, se vai me fazer perder peso... sei lá, acho que não! Mas gosto de vir. Aqui me sinto acolhida, conheço pessoas e me sinto bem, por que vejo pessoas como eu. Eu não tenho amigos sabe? Aqui pelo menos tenho com quem conversar (E8).*

## CONCLUSÃO

O enfrentamento da obesidade, e dos sentimentos relacionados a ela e a maneira como o obeso percebe seu corpo, pode ocorrer de formas eficientes quando em grupo. Diante dos depoimentos, identificamos que a convivência entre pessoas obesas, favorece a auto-aceitação e elaboração de sentimentos em relação às dificuldades encontradas no cotidiano e nas relações dos indivíduos. Essa compreensão emocional pode promover maior segurança e melhora da auto-imagem, atuando diretamente na forma como esse indivíduo vê o mundo e se relaciona com as pessoas de seu meio social.

O trabalho com grupos é válido para a enfermagem, pois além de reduzir custos e tempo na assistência prestada, também oferece maior oportunidade de convívio entre profissional/cliente, reduzindo a relação verticalizada entre ambos. Tratando-se de doenças crônicas, acreditamos que essa adequação do grupo seja ainda maior, sendo que estas necessitam não apenas de adesão a tratamentos farmacológicos, mas também de mudanças nos hábitos de vida e na maneira como percebem a sua patologia.

## REFERENCIAS

ALMEIDA, C. M. E.; OLIVEIRA, M. R. M.; VIEIRA, C. M. A relação entre a imagem corporal e obesidade em usuárias de unidades de saúde da família. Rev Simbio-Logias. 2008; v. 1, n. 1, p.111-121.

ALMEIDA, G. A. N.; SANTOS, J. E.; PAISAN, S. R.; LOUREIRO, S. R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. Psicologia em Estudo. 2005; v. 10, n. 1, p. 27-35.

BEHELLI, L. P. C.; SANTOS, M. A. Psicoterapia de grupo e considerações sobre o paciente como agente da própria mudança. Rev Latino-am Enfermagem. 2002; v. 10, n. 3, p. 383-391.

CATANE, C.; CARVALHO, A. M. P.; GALINDO, E. M. C. Obesidade e Aspectos Psicológicos: Maturidade Emocional, Auto-conceito, Locus de Controle e Ansiedade. Psicologia: Reflexão e Crítica. 2005; v. 18, n. 1, p. 39-46.

GARCIA, M. A. A.; YAGI, G. H.; SOUZA, C. S.; ODONI, A. P. C.; FRIGÉRIO, R. M.; MERLIN, S. S. Atenção à saúde em grupos sob a perspectiva dos idosos. Rev Latino-am Enfermagem. 2006; v. 14, n. 2, p. 175-82.  
LUIZ A. M. A. G.; GORAYEB, R.; LIBERADORES JUNIOR, R. D. R. DOMINGOS, N. A. M. Depressão, ansiedade e competência social em crianças obesas. Estud Psicol. 2005; v. 10, n. 1, p. 35-39.

7. OLIVEIRA, L. M. A. C.; MEDEIROS, M.; BRASIL, V. V.; OLIVEIRA, P. M. C.; MUNARI, D. B. Uso de fatores terapêuticos para avaliação de resultados em grupos de suporte. *Acta Paul Enferm* 2008; v. 21, n. 3, p. 432-8.
8. OLIVEIRA, V. A.; RIBAS, C. R. P.; SANTOS, M. A. S.; TEIXEIRA, C. R. S.; ZANETTI, M. L. Obesidade e Grupo: A contribuição de Merleau-Ponty Vínculo – *Revista do NESME*. 2010; v. 1, n. 7, p. 45-54.
9. SILVA, M. P.; JORGE, Z.; DOMINGUES, A.; NOBRE, E. L.; CHAMPBEL, P.; CASTRO, J. J. Obesidade e qualidade de vida. *Acta Med Port*. 2006; v. 19, n. 2, p. 247-50.
10. ZIMERMAN, D. E. *Fundamentos Básicos das Grupoterapias*. Porto Alegre, Artmed Editora. 2000.