

# Estimulando mudanças de hábito em funcionários de um serviço de saúde

Autores: Ivana Lie Makita Abe<sup>1</sup>; Thais Tobaruela Ortiz Abad<sup>1</sup>

Instituição: <sup>1</sup> Hospital Israelita Albert Einstein

e-mail de contato: [ivana.abe@einstein.br](mailto:ivana.abe@einstein.br)



## Introdução

Bons hábitos de vida contribuem para uma boa saúde. Segundo o modelo transteórico<sup>1</sup>, mudanças de hábito passam por diversos estágios. Nas fases de pré-contemplação e contemplação, é preciso despertar a consciência para a necessidade de mudança e questionários podem ser um instrumento para isso. Nas fases de preparação e ação, a atuação da equipe multiprofissional pode ajudar na implementação dessas mudanças.

## Objetivos

Apresentar algumas ações realizadas na Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein (SBIBAE) para promover a saúde de seus colaboradores.

## Métodos

A SBIBAE aplica anualmente aos seus colaboradores um questionário autorreferido que aborda 6 áreas: Atividade Física, Alimentação, Comportamentos e Atitudes, Seu Cuidado, Bem-estar e Saúde no Trabalho. Ao término, é mostrado uma nota geral e para cada um dos domínios, além de um convite para participar de Oficinas em saúde ou grupos de Atividade Física.

Cada um é chamado para atividades diferentes, de maneira individualizada, de acordo com as áreas de menor pontuação, como os grupos de Estilo de Vida, Peso, Sono, Cessação de Tabagismo, Ansiedade ou Psicologia Positiva. Em cada encontro é trabalhado os pilares da Medicina do Estilo de Vida (Nutrição, Atividade Física, Sono, Controle de Tóxicos, Manejo do Estresse e Conexões Sociais), mas com abordagens diferentes para cada grupo.



## Resultados

- Em 2022, 74,6% de 15.194 colaboradores responderam ao questionário de saúde.
- Pontuação:
  - 2020:** Atividade Física 48, Alimentação 62, Comportamentos e Atitudes 84, Seu Cuidado 74, Bem-estar 81 e Saúde no Trabalho 88.
  - 2022:** Atividade Física 54, Alimentação 62, Comportamentos e Atitudes 80, Seu Cuidado 76, Bem-estar 85 e Saúde no Trabalho 82.
- Pontuação de Atividade Física, Seu Cuidado e Bem-Estar aumentaram de 2020 a 2022.
- Número de participações nas atividades: 3457

Pontuação média de cada domínio do Perfil de Saúde (0-100)



## Conclusão

Mudar hábitos de uma população é um grande desafio. Recursos que estimulam a prática de bons hábitos de vida de forma virtual permitem abranger um maior número de pessoas, mas é preciso tempo para que possa ser observado um impacto no estilo de vida dos colaboradores.

## Referências

1. Margareth da Silva Oliveira, MSO; Boff, RM; Cazassas MJ, DiClemente, CD. Por que é tão difícil mudar? Contribuições do modelo transteórico de mudança do comportamento na prática clínica e na promoção de saúde. 2017

