



II Mostra de extensão

SAÚDE DO TRABALHADOR, PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO E ALIMENTAÇÃO: RELATANDO A EXPERIÊNCIA DE EXTENSIONISTAS DE NUTRIÇÃO.

Lara Eveny Albuquerque Rodrigues

Discente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE. laraeveny1910@gmail.com

Beatriz Silva Chaves

Discente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE. cbia4403@gmail.com

Francisco Alexandre Sousa Moura

Discente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE. nutrialemoura@gmail.com

José Ícaro Silva de Brito

Discente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE. cicerasilvanice@gmail.com

Maria Ludimila de Souza Davi

Discente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE. mariahdavi00@gmail.com

Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo

Docente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE.
profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial, maior ou igual a 140/90mmHg, sendo considerada o principal fator de risco para doenças cardiovasculares. Quando falamos em saúde do trabalhador, uma das doenças crônicas não transmissíveis que se destaca é a hipertensão arterial, considerando que situações como estresse, má qualidade da alimentação e sedentarismo, são os principais fatores relacionados à elevação pressórica no ambiente corporativo. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma intervenção sobre cuidados alimentares na prevenção da hipertensão arterial. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência de uma intervenção no âmbito da saúde do trabalhador, com ênfase nos cuidados alimentares na prevenção da hipertensão arterial, realizada por extensionistas do curso de Nutrição junto a colaboradores da Uninta Campus Itapipoca. Para a realização da ação, elaborou-se um panfleto contendo tópicos sobre alimentação saudável, priorizando consumo de alimentos in natura e minimamente processados, em detrimento aos alimentos processados e ultraprocessados. Preparou-se um breve questionário a partir dos



marcadores de consumo alimentar para a população adulta, do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, ao qual foram acrescentadas informações quanto a sexo, idade, escolaridade e setor de trabalho. A execução da ação iniciou com explanação sobre a patologia e os cuidados necessários para prevenção da mesma, seguindo-se com a coleta das informações por meio de breve entrevista. **Resultados:** A intervenção contou com a participação de um total de 43 colaboradores, de ambos os sexos, com idade de 20 a 57 anos, atuantes em diversos setores da instituição. Quanto à execução da intervenção, os colaboradores se mostraram bem receptivos e participativos à dinâmica proposta, colaborando, inclusive, com a coleta de informações sobre sua alimentação. A maioria dos participantes foi composta por docentes (37,2%) e colaboradores da secretaria (27,2%), com ensino superior (81,4%), na faixa etária de 30 a 39 anos (44,2%), realizando refeições com uso de telas (65,1%), realizando média de quatro ou mais refeições ao dia (86%). Em relação à alimentação no dia anterior à intervenção, a maioria dos participantes relatou consumo de feijão (76,7%), frutas frescas (65,1%), verduras e legumes (74,4%) e bebidas adoçadas (74,4%). Por outro lado, observou-se baixa prevalência do consumo de hambúrguer e embutidos (30,2%), macarrão instantâneo (9,3%) e biscoitos recheados e doces (23,3%). **Conclusão:** A partir do exposto, observa-se no público estudado a prevalência para o consumo de alimentos que estão associados a prevenção e controle da HAS, como o consumo de frutas e legumes, contudo, ocorre ainda consumo elevado de bebidas adoçadas. Neste passo, o consumo de ultraprocessados como hambúrgueres e embutidos apresenta-se baixo, o que pode contribuir para o não desenvolvimento de HAS ou outras DCNT associadas. Diante do apresentado, as recomendações realizadas pelos discentes ao público estudado mostram-se como benéficas aos resultados apresentados, uma vez que vão de encontro a estes, contribuindo diretamente para boas adoções associadas à saúde do trabalhador.

Descritores: Saúde Ocupacional; Hipertensão; Educação Alimentar e Nutricional.

Referências:

MAGRI, S. et al. Programa de educação em saúde melhora indicadores de autocuidado em diabetes e hipertensão. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, [S. l.], v. 14, n. 2, 2020. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1788>. Acesso em: 28 abr. 2024.

SPEKALSKI, M.V.S. et al. Prevalência e fatores associados a hipertensão arterial em trabalhadores de uma instituição de ensino superior. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, v. 5, n. 2, 7 jun. 2022.. Disponível em: <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/636>. Acesso em: 28 abr. 2024.

VITAL, T.G.; SILVA, I.D.O.; PAZ, F.A.N. Hipertensão arterial e os fatores de risco relacionados ao trabalho: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**. v. 9, n. 7, e905975085, 2020. Disponível em:



<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/5085/4338/24167>. Acesso em: 28 abr. 2024.