



## Hipertensão e diabetes - “SUA SAÚDE NOSSA ALEGRIA”

MORAIS, Liliam Graciely Oliveira de; CARVALHO, Débora Souza; PEREIRA, Richard Parreira Mendonça; ROSA, Hugo Emanuel Esper Ferreira da; BALDUINO, João Victor de Jesus Lasmar; RESENDE, Gabriela Barbosa de; SILVESTRE, Kemily Silva; SILVA, Pedro Henrique de Oliveira<sup>1</sup>; Valéria Emília Tito Pereira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Medicina

<sup>2</sup> Orientadora Projetos de Extensão

Extensão

Universitária

Endereço para contato: [valeria.professor.passos@uniatenas.edu.br](mailto:valeria.professor.passos@uniatenas.edu.br)

### Resumo

*Este trabalho teve como objetivo avaliar o quadro de saúde dos trabalhadores do setor de obra da faculdade Atenas- Campus Passos/MG. Avaliando o impacto da hipertensão e a diabetes no dia a dia e suas atividades associado a importância do uso de equipamentos de proteção individual.*

*Dentro dos 4 encontros realizados com os trabalhadores da obra mais a ficha de anamnese aplicada foi possível concluir que; possuem um perfil de pessoas esclarecidas, dentro dos seus limites, são responsáveis com sua saúde e atentas as novidades oferecidas.*

*Na maioria dos entrevistados todos se preocupam com a necessidade de conseguirem dormir pelo menos 8 horas por noite, não fazem uso de álcool e drogas, nem cigarro, todos possuem alguma forma de lazer e buscam por uma religião, além de possuírem sonhos a serem realizados.*

*Dos 34 funcionários, 11 funcionários, encontravam -se com a pressão fora dos parâmetros, porém como não houve mais aferições não podemos confirmar uma hipertensão, foi feita a orientação para que estes procurem o serviço de saúde próximo de suas residências, as UBS. Todos estão de acordo com a importância do uso do equipamento de proteção individual no dia a dia, e agora conseguem associar a importância de estar usando um EPI caso venha sentir um mal subido das doenças de hipertensão e diabetes.*

*A partir disso conclui-se que os trabalhadores do setor de obra da faculdade Atenas- Campus Passos/MG procuram manter uma boa alimentação e qualidade de vida e procuram fazer uso adequado dos equipamentos de proteção individual, e a empresa disponibiliza os equipamentos necessários para sua segurança além de libera-los para participar de projetos que proporcione melhorias no quadro de saúde.*

**Palavras- chaves:** Hipertensão e diabetes, equipamentos de proteção individual.

### Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Porém existem as doenças comuns que são chamadas DCNT nomeadas pela OMS. Todas as doenças comuns têm como características, seu avanço lento, progressivo e silencioso, o que as torna ainda mais perigosas, outro fator é a condição crônica que dificulta a reversão do quadro. (BLOG DA GEAP,2023).

A hipertensão e diabetes são duas doenças crônicas pertencentes ao grupo das DCNT, elas não são transmissíveis e ambas são consideradas um verdadeiro problema de saúde pública no Brasil. Apesar de serem doenças diferentes, elas estão relacionadas e têm traços em comum, especialmente pelo fato de apresentarem causas, fatores de risco, complicações e tratamento bastante semelhantes. A hipertensão arterial ou pressão alta, é uma doença que acomete todas as idades, ela está relacionada com a força que o sangue faz contra as paredes das artérias para conseguir circular por todo o corpo. O estreitamento das artérias aumenta a necessidade



de o coração bombear com mais força para impulsionar o sangue e recebê-lo de volta. Como consequência, a hipertensão dilata o coração e danifica as artérias. Ela ocorre quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg, seus sintomas são silenciosos e a pessoa fica com maior propensão a doenças como insuficiência cardíaca, insuficiência renal, acidente vascular cerebral (AVC). Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam, entre eles; uso contínuo de cigarros, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, grande consumo de sal, níveis altos de colesterol, falta de atividade física. (MOTA, Marcos,2022).

O diabetes mellitus é causado por uma insuficiência na produção de insulina pelo pâncreas ou pela dificuldade do uso da insulina produzida pelo corpo. O aumento gerado por essa deficiência na insulina resulta no aumento da glicose no sangue e pode causar ao paciente danos aos olhos, rins e nervos, amputações, além de aumentar os riscos a doenças cardiovasculares. Uma alimentação rica em verduras e legumes, a redução do consumo de sal, açúcar e gorduras, parar de fumar, manter o peso controlado e praticar exercícios físicos regularmente são as formas mais eficazes de se combater a doença. As DCNT, como a hipertensão arterial e a diabetes mellitus, aumentaram de forma preocupante, apesar de apresentar fatores de risco considerados modificáveis, o que permite estabilizar o quadro do paciente e ensina-lo que existe uma forma de viver com qualidade mesmo com o diagnóstico. É preciso que no primeiro momento o paciente descubra a doença, depois seguir o tratamento. (MALTA et al 2014; SCHMIDT et al 2011).

Conhecendo-se um pouco sobre as doenças que acometem a maioria dos brasileiros, e o risco de sofrer com algum sintoma indesejado, como por exemplo, uma queda de pressão (hipotensão arterial) ou queda da glicose (hipoglicemia) durante o expediente de trabalho, associamos a importância do uso de equipamentos de proteção individual no dia a dia de trabalhadores da construção civil.

Equipamentos de proteção individual (EPI), de acordo com a NR 6, a definição de EPI seria: “todo dispositivo ou produto de uso individual utilizado pelo trabalhador que tem como finalidade protegê-lo de riscos ou ameaças à segurança e à saúde”. (MINISTÉRIO DO TRABALHO E PREVIDÊNCIA, 2023).

O Ministério do Trabalho especificou que a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) é obrigatória e através do artigo 166 da CLT fala sobre a obrigatoriedade de a empresa oferecer os equipamentos e da obrigatoriedade dos funcionários em usa-los adequadamente.

(PRESIDÊNCIA DA REPUBLICA,1943).

Os Equipamentos de Proteção Individual são capazes de prevenir grande parte dos acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. Eles tornam a empresa mais segura tanto para empregados quanto para empregadores, já que, dentro do local de trabalho, acidentes podem acontecer com qualquer pessoa.

Este trabalho tem como objetivo avaliar o quadro de saúde dos trabalhadores do setor de obra da faculdade Atenas- Campus Passos/MG, e orienta-los quanto a necessidade do uso de equipamentos de prevenção individual.

Este projeto, tem como objetivo levar informações aos trabalhadores do setor de obras da faculdade atenas..... referente a prevenção, e melhora da qualidade de vida em pacientes com HAS e DM, e a importância e correlação da utilização adequada de EPI's.

## **Metodologia**

Este projeto utilizou de pesquisas qualitativas para traçar um perfil dos entrevistados. No primeiro encontro foi conversado com os trabalhadores da construção civil, do que se tratava o projeto, quem poderia participar e descrito passo a passo como seria cada ação. Assim no segundo encontro participou somente quem manifestou interesse sendo de livre e espontânea vontade, resultando em 33 funcionários do sexo masculino e uma funcionária do sexo feminino. Tratou-se de um estudo transversal, nos quais foram aferidas medidas antropométricas de peso, altura, aferição de dados vitais e exame de glicemia capilar e hábitos de vida. Na análise dos dados coletados, o estudo apresentou a maioria dos funcionários do sexo masculino, com idade entre 18 e 64 anos e uma funcionária do sexo feminino de idade 38 anos. De acordo com o nível de escolaridade foi constatado um baixo grau de instrução formal dos trabalhadores da área, além de possuírem uma alimentação com hábitos alimentares razoavelmente saudáveis, a maioria relatou consumo de frutas e verduras. Outro ponto levantado foi o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro, tendo mais da metade que não fazem uso de nenhum dos dois. O ponto principal da ficha de anamnese foi a aferição dos dados vitais e nesse quesito houve um número expressivo de pessoas que estavam com a pressão arterial relativamente alta naquele dia dentro dos padrões de normalidade. Dentro do questionário havia perguntas sobre a necessidade do uso de equipamento de proteção individual no serviço e a maioria se mostrou consciente e aberta ao uso constante dos equipamentos.



No terceiro encontro foi realizado uma palestra ministrada pelo médico Flávio Costa Chaves especialista em medicina da família, sobre o que é “hipertensão arterial e diabetes, suas consequências, tratamento e modo de prevenção” além do tema “saúde do homem”. Na palestra foi aberto espaço para dúvidas e os participantes puderam interagir sanando suas dúvidas de modo descontraído.

No quarto encontro foi realizado uma palestra com técnico de segurança do trabalho Marcos Vinícius Queiroz... que abordou o quanto é importante o uso dos equipamentos de proteção individual, no dia a dia, associando o uso com um mal estar das doenças de hipertensão e diabetes. E para finalizar a participação de todos foi oferecido um café para confraternização.

## Discussão

O projeto “Sua saúde é nossa alegria” conseguiu atingir o seu objetivo inicial, que era levar informação sobre hipertensão e diabetes, relacionada a segurança do uso do EPIs, Não houve nenhuma intercorrência, todos os 8 integrantes do projeto conseguiram dialogar e socializar com todos os entrevistados. Sempre houve por parte dos entrevistados um interesse muito grande nos temas abordados e em tudo que foi proposto. Não houve nenhum tipo de dificuldade por parte do engenheiro da obra em disponibilizar os funcionários para as atividades, o tempo todo foi perceptível que a equipe era bem vinda. Com o encerramento das ações conclui-se uma etapa do projeto, fechamos esse ciclo com o desejo de retornar.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Hipertensão arterial**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/hipertensao-18/>. Acesso em: 28 mai.2023.

\_\_\_\_\_. Ministério do trabalho e Previdência. **Norma Regulamentadora N°6(NR-6)**. Brasília, DF: Ministério do trabalho e Previdência, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/ctpp/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/norma-regulamentadora-no-6-nr-6#:~:text=A%20Norma%20Regulamentadora%20n%C2%BA%206,setores%20ou%20atividades%20econ%C3%B4micas%20espec%C3%ADficas>. Acesso em: 28 mai.2023.

\_\_\_\_\_. Presidência da república. Casa Civil. Subchefia para assuntos jurídicos. **Decreto-Lei n°5.452**, de 1º de maio de 1943. Aprova a consolidação das leis do trabalho. Brasília, DF:1943. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm). Acesso em: 28 mai.2023.

\_\_\_\_\_. Tribunal de justiça do Distrito Federal e dos Territórios. **Você conhece os riscos da hipoglicemia para quem tem diabetes?** Brasília, DF: [2020]. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoos/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/voce-sabe-a-diferenca-entre-a-diabetes-tipo-1-e-a-diabetes-tipo-2>. Acesso em: 28 mai.2023.

CAMPOS, Lethicia da Silva. et al. A prática da atenção farmacêutica no acompanhamento farmacoterapêutico de idosos diabéticos e hipertensos: relato de caso. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2287-2296mar/abr. 2020.

DIAS, Amanda Gonçalves. Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentar dos trabalhadores de uma empresa de construção civil. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/188612>. Acesso em: 18 mar. 2023.

MOTA, Marcos. Pressão alta e baixa: veja quais são os sintomas de cada uma! **Blog Omron**. [S.l.], 4 jul.2022. Disponível em: <https://conteudo.omronbrasil.com/pressao-alta-e-baixa/>. Acesso em: 28 mai.2023.

NEVES, Rosália Garcia. et al. Atenção à saúde de pessoas com diabetes e hipertensão no Brasil: estudo transversal do programa de melhoria do acesso e da qualidade da atenção básica,2014. Scielo, São Paulo,2021. Disponível em: <https://scielosp.org/article/ress/2021.v30n3/e2020419/>. Acesso em: 18 mar. 2023.

PROBLEMAS VASCULARES OU CARDIOVASCULARES: ENTENDA AS DIFERENÇAS. **Blog da GEAP**. [S.l.], 24 mar.2023. Disponível em: <https://www.geap.org.br/blog/problemas-vasculares->



ou-cardiovasculares-entenda-as-diferencas/. Acesso  
em: 28 mai. 2023.