

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** AÇÃO EDUCATIVA SOBRE HIPERTENSÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** Michele Mendes

Vanessa Macedo Reis

ANNE Kaline Gama Hilarino

**Autores:** Dagma Gomes Pereira

Elizângela nascimento Santos

Marileide Alves Pinheiro

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

Introdução: A Enfermagem do Trabalho possui várias vertentes em consonância com a equipe multiprofissional que deve garantir a promoção da saúde do trabalhador. Sendo assim, o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) é um aliado para acompanhar as alterações ou recuperações dentro da saúde ocupacional. O profissional de enfermagem atua simultaneamente no PCMSO, buscando desenvolver atividades que reduzam riscos, promovam a saúde e o controle dos agravos. O processo de enfermagem é de suma importância no ambiente ocupacional, desta forma, a sua execução é indispensável para identificar possíveis doenças do trabalhador (TEIXEIRA et al., 2018). Objetivo: Relatar uma ação educativa sobre hipertensão e alimentação saudável e a importância da implementação de estratégias de promoção da saúde para trabalhadores. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência com viés descritivo, na qual possui o intuito de explicar as ações realizadas através da Enfermagem promovida pelo SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA (SESI) ocorrida no mês de julho de 2023. Para a realização das atividades nas empresas, precisou-se cumprir de forma rigorosa todas as orientações advindas do PCMSO. Sendo assim, foi realizada uma Ação Educativa abordando Hipertensão e Alimentação Saudável, com aferição de sinais vitais e medidas antropométricas básicas, a fim de pontuar possíveis vulnerabilidades dentro da empresa quanto a alterações dos parâmetros analisados. Resultados: Embora algumas doenças crônicas não estejam em si ligadas à função exercida pelo funcionário, por vezes a rotina de trabalho, como alta carga horária, pode interferir na alimentação e na atividade física culminando na alteração do estilo de vida do profissional. É válido ressaltar que essa interferência pode causar prejuízos à saúde dos colaboradores, por exemplo, a distância do domicílio com o local de trabalho e o curto horário para almoço podem fortalecer o consumo de alimentos ultraprocessados ou semiprontos, bem como a troca de uma refeição por lanche, no geral não-saudáveis, contribuindo para o aumento dos triglicérides, colesterol total, LDL, elevação da glicemia, resultando em condições de obesidade e doenças crônicas. Considerações finais: Em suma, a ação de enfermagem proporciona maiores ampliações sobre a conscientização de hábitos mais saudáveis e um estilo de qualidade de vida com melhores funcionalidades.