

262 - A SAÚDE DO TRABALHADOR NO PROJETO QUALIDADE DE VIDA: DOIS ANOS APRENDENDO COM A INTERVENÇÃO

Rafael Martins Andrade (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Luana Urbano Pagan (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Natália Paulo Vieira (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Henrique Luiz Monteiro (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Sandra Lia do Amaral (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru) - rafamandrade@hotmail.com

Introdução: Nos últimos anos, devido à industrialização e ao sedentarismo, os fatores de risco das doenças arteriais coronarianas vêm aumentando. Dentre eles podemos citar obesidade, hipertensão arterial, diabetes e dislipidemia. A Hipertensão Arterial é uma doença multifatorial e assintomática, sendo caracterizada pela manutenção de níveis elevados de pressão arterial, o que contribui para aumentar a morbidade e mortalidade cardiovascular. Funcionários da área da saúde, submetidos a ritmos intensos de trabalho, geralmente apresentam altas taxas de fatores de risco para doenças cardiovasculares. O exercício, por sua vez, tem sido considerado uma das principais formas de tratamento não-farmacológico dessa patologia. Com esse intuito, o “Projeto Qualidade de Vida (PQV)” surgiu como uma parceria entre a Divisão Regional de Saúde de Bauru (DIR-X) e o Depto. de Educação Física da Unesp/Bauru. O projeto foi implantado para avaliar os fatores de risco desta população e proporcionar uma mudança de estilo de vida por meio de exercícios regulares.

Objetivos: Investigar os efeitos benéficos do exercício físico orientado no controle dos níveis pressóricos dos participantes do PQV.

Métodos: Indivíduos de ambos os sexos (30 a 70 anos), foram submetidos a diversos procedimentos que incluíam: anamnese, avaliação da condição sócio-econômica, escolaridade e risco coronariano, avaliações antropométricas, hemodinâmicas e funcionais (teste ergométrico), que foram realizados no Laboratório de Avaliação e Prescrição de Exercício (LAPE). Após os testes foram realizadas prescrições individualizadas, de acordo com a condição física. As aulas ocorreram nas dependências do Departamento de Educação Física, Unesp/Bauru, com 3 sessões semanais de 90 minutos cada.

Resultados: Dentre os resultados mais significativos do PQV, destaca-se o de uma aluna de 49 anos, hipertensa há 8 anos, que faz uso de uma combinação de 3 fármacos antihipertensivos. Após 2 meses de frequência ao programa de exercícios, a aluna apresentou uma queda de 30 mmHg na pressão arterial sistólica de repouso (de 140 para 110 mmHg, 21%) e de 14 mmHg na pressão arterial diastólica (de 96 para 82 mmHg, 15%). Mediante estas reduções pressóricas houve indicativo de redução de dosagem de seu medicamento em 50% pelo cardiologista. Estes resultados demonstram a grande eficiência do exercício físico como coadjuvante ao tratamento farmacológico da hipertensão. Importante ressaltar que a integração médico e educador físico pode resultar em importante parceria para o controle e tratamento da hipertensão arterial.