

## 12 – Cardiopatia da Mulher

### Programa Saúde da Mulher da Empresa Arcelor Mittal - Juiz de Fora - MG - Brasil

Ferreira, R E, Coelho, E F, Neves, A M T A, Brito, T F, Palmares, N P, Moraes, J M S Arcelor Mittal Juiz de Fora MG BRASIL e Apollo Trainer Juiz de Fora MG BRASIL

**Introdução:** A Arcelor Mittal introduziu em seu periódico um programa de avaliação física e em 2007 estendeu seus benefícios as esposas dos funcionários.

**Problema:** Como anda a saúde física e emocional das esposas dos funcionários da Arcelor Mittal.

**Objetivo:** Analisar os elementos antropométricos e clínicos das esposas dos funcionários e prescrever um programa de mudança de estilo de vida.

**Metodologia:** A população foi composta por 300 mulheres, das quais compuseram um campo amostral de 142, a rotina foi dividida em 3 partes: 1º (um exame de sangue verificando os níveis de colesterol total - CT e glicose - GL), 2º (exame de % gordura atual, ICQ, IMC, nível de atividade física - IPAQ, PAS e PAD), 3º um questionário estruturado que avalia 5 estados transitórios de humor (POMS). Foi utilizado a ferramenta SPSS, versão 11.0, para análise exploratória dos dados.

**Resultados:** A média de idade foi de  $42,1 \pm 6,3$ , o sedentarismo foi de 42%, o CT apresentou média de  $192,5 \pm 40$ , com 27% das participantes no ponto limítrofe entre (201-239) e 13% alterado ( $>240$ ), a GL apresentou média de  $90,1 \pm 24,8$  e 9% estão com a glicose alterada ( $>100$ ). O % de gordura apresentou média de  $30,2 \pm 6,1$ , com 48,6% das participantes com % de gordura ( $>30\%$ ), o IMC com média de  $26,1 \pm 4,8$  e 16% dos avaliados com sobrepeso (grau 2 e 3), a PAS teve média de  $121,5 \pm 14,5$  destes 14,7% estão com a pressão alterada entre (140-190). O perfil POMS, constructo tensão, teve média de  $15,09 \pm 6,31$  pontos, para todas as variáveis abordadas houve nível de significância ( $p < 0,000$ ) representativos na amostra.

**Conclusão:** Apesar das características do sexo feminino favorecerem a redução dos estados crônicos degenerativos para esta faixa etária, este grupo apresenta resultados que sugerem aumento nas taxas de CT, GL e PAS. Uma explicação para este aumento é o ganho de peso associado a redução da massa magra e sedentarismo, além dos níveis elevados de tensão.

**Recomendações:** A prescrição de exercícios físicos, reeducação alimentar, aliados a um acompanhamento psicológico, é o melhor caminho a aderência de um novo estilo de vida, compatíveis com equilíbrio físico, mental e social, recomendados pela OMS.

### Correlação entre os estados de humor e alterações clínicas em mulheres

Coelho, E F, Ferreira, R E, Neves, A M T A, Palmares, N P, Moraes, J M S Arcelor Mittal Juiz de Fora MG BRASIL.

**Introdução:** As alterações negativas dos estados de humor são apontadas como principais desencadeadores de processos psicológicos que desequilibram o organismo, estes estímulos geram um quadro de ansiedade somática produzindo efeitos como: Aumentos excessivos da FC, da PA, da tensão muscular; baixa auto-estima e distúrbios alimentares.

**Problema:** É possível que alterações nos estados transitórios de humor, possam aumentar os fatores de risco para doenças crônico-degenerativas?

**Objetivo:** Verificar os estados de humor POMS, constructos, tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental, de 142 mulheres do “Programa Saúde da Mulher”, Arcelor Mittal - JF e correlacionar com os fatores de risco para doenças crônico-degenerativas.

**Metodologia:** A amostra foi composta de 142 mulheres, seguindo 3 etapas: 1º (um exame verificando os níveis de CT e GL), 2º (um exame de % de gordura, ICQ, IMC, IPAQ, PAS e PAD), 3º um questionário estruturado que avalia 5 estados transitórios de humor (POMS). Foi utilizado a ferramenta SPSS, versão 11.0, para análise exploratória dos dados e análise de correlação de Pearson's R, para um intervalo de confiança de 95%.

**Resultados:** A média de idade foi de  $42,1 \pm 6,3$ ; o sedentarismo foi de 42%, o CT apresentou média de  $192,5 \pm 40$ , com 27% das participantes no ponto limítrofe entre (201-239) e 13% alterado ( $>240$ ), a GL apresentou média de  $90,1 \pm 24,8$  e 9% estão com a glicose alterada ( $>100$ ). O % de gordura apresentou média de  $30,2 \pm 6,1$ , com 48,6% das participantes com % de gordura ( $>30\%$ ), o IMC com média de  $26,1 \pm 4,8$  e 16% dos avaliados com sobrepeso (grau 2 e 3). A PAS teve média de  $121,5 \pm 14,5$  destes 14,7% estão com a pressão alterada entre (140-190). O perfil POMS constructo tensão média de  $15,09 \pm 6,31$  pontos, para todas as variáveis abordadas houve nível de significância ( $p < 0,000$ ) representativos na amostra. Houve correlação entre a TENSÃO e a PAS com  $p < 0,005$ , entre RAIVA e CT com  $p < 0,004$  e RAIVA e PAS com  $p < 0,002$ .

**Conclusão:** As mulheres estão cada vez mais expostas a condições emocionais negativas, causando desequilíbrios no sistema cardio-circulatório, os resultados sugerem que as condições dos constructos POMS, TENSÃO e RAIVA, sensações cada vez mais típicas da vida moderna, podem estar associados com as alterações de PAS e CT.