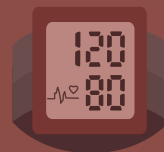


SÉRIE
**SAÚDE E
BEM-ESTAR**
no ambiente de trabalho



COM A
HIPERTENSÃO
NÃO SE BRINCA



vol.06





2019. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Informações e contatos

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Av. Monsenhor Tabosa, 777 – Praia de Iracema

Fortaleza/CE – CEP: 60.165-011

Telefone: 0800 570 0800

www.ce.sebrae.com.br

Presidente do Conselho - José Ricardo Montenegro Cavalcante

Vice-presidente do Conselho - João Porto Guimarães

Diretor Superintendente - Joaquim Cartaxo Filho

Diretor Técnico - Alci Porto Gurgel Júnior

Diretor de Administração e Finanças - Airton Gonçalves Júnior

Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Articulador - Carlos Viana Freire Júnior

Organização de Conteúdo

Vera Lúcia

Annelise Lopes

Criação

Mirela Albuquerque

Sávio Brandão

Cleyton Souza

Diagramação

Mirela Albuquerque

Colaboração

Ana Carolina de Oliveira - Médica generalista - CRM: 16750

Revisora

Patrícia Rocha

ATENÇÃO!

Comunicamos que o conteúdo desta Série é uma compilação/coletânea de informações.

As fontes de pesquisas estão citadas ao longo do texto e são apenas fontes de referências, com caráter informativo e que as mesmas não substituem as consultas periódicas aos médicos e profissionais de saúde especializados em cada tema abordado.

Apresentação

O Sebrae-CE, por meio da Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação (UGMC), criou a Série **“Saúde e Bem-Estar”** em parceria com o Programa de Saúde Ocupacional, tendo como objetivo colaborar nas ações de qualidade de vida das pessoas, com informações preventivas e orientativas sobre as doenças mais comuns no ambiente de trabalho.

Com o apoio da equipe ocupacional foram mapeadas as principais doenças adquiridas pelos profissionais comprometendo o desempenho no ambiente de trabalho e a qualidade de vida. Diante dos resultados obtidos estaremos trabalhando as informações visando orientar os nossos colaboradores internos, fornecedores, parceiros e pequenos empreendedores.

Ratificando que o Sebrae/CE está trabalhando em sintonia com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ODS(s), lincaremos essa ação ao ODS 3 que propõe metas integradas que abordam a promoção da Saúde e do Bem-Estar como essenciais ao fomento das capacidades humanas.

ODS

Existem 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável-ODS(s) estabelecidos pela Assembleia Geral das Nações Unidas. Os ODS(s) fazem parte da Resolução 70/1 da Assembleia Geral das Nações Unidas: Agenda 2030.

Os objetivos são amplos e interdependentes, porém cada um tem uma lista própria de metas a serem alcançadas. Atingir todas as 169 metas indicaria a realização dos 17 objetivos. Os ODS(s) abrangem questões de desenvolvimento social e econômico; incluindo pobreza, fome, saúde, educação, aquecimento global, igualdade de gênero, água, saneamento básico, energia, urbanização, meio ambiente e justiça social.



PARA SABER MAIS, ACESSE O LINK OU
APROXIME A CAMERA DO SEU CELULAR NO
QR CODE
<https://nacoesunidas.org/pos2015/ods3/>

O que é Hipertensão?



A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Ela acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou 14 por 9). A pressão alta faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído de forma correta no corpo. A pressão alta é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, enfarte, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca”.

Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>. Acesso em: 01.out.2019.

Sintomas



- » Dor de Cabeça;
- » Fraqueza;
- » Dor no Peito;
- » Visão Embaçada;
- » Tontura;
- » Sangramento Nasal;
- » Zumbido no Ouvido.

Causas

Em 90% dos casos essa doença é herdada dos pais, mas existem outros fatores que influenciam, como por exemplo:



Fumo



Estresse



Consumo de
Bebidas Alcoólicas



Altos Níveis
de Colesterol



Obesidade



Fatores Genéticos



Alto Consumo
de Sal



Falta de Atividade
Física Regularmente

Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>. Acesso em: 01.out.2019

No trabalho

Para prevenir que a pressão alta se manifeste é necessário evitar estresse e aborrecimentos, desenvolver seu trabalho com tranquilidade, consumir pouco sal nas refeições diárias. Caso sinta dores de cabeça ou tontura, procure aferir a pressão arterial e assim controlar os níveis, para que os sintomas desapareçam. Procurar um médico cardiologista para fazer um acompanhamento da doença.



Como Prevenir?



- » Manter Peso Adequado;
- » Praticar Atividade Física;
- » Evitar Alimentos Gordurosos;
- » Reduzir o Sal dos Alimentos;
- » Abandonar o Fumo;
- » Moderar o Consumo de Álcool.

Você Sabia?



De acordo com o Ministério da Saúde no ano 2000 foram registradas 23.721 mortes por pressão arterial alta, em 2010 foram 45.054 mortes pelo mesmo motivo. Significa dizer que houve um aumento de 89% de mortes motivadas pela doença.

Disponível em: <https://exame.abril.com.br/brasil/as-20-doencas-que-mais-matam-no-brasil/>.
Acesso em: 01.out.2019

Vai uma Dica!

A pressão arterial deve ser medida idealmente:

- » No período da manhã e em jejum, antes de tomar qualquer remédio;
- » Depois de urinar e de descansar 5 minutos;
- » Deve-se estar sentado e utilizar o braço esquerdo ou direito;
- » Não tomar café, bebidas alcoólicas ou fumar 30 minutos antes;
- » Manter a respiração normal;
- » Não cruzar as pernas e evitar falar durante a medição;
- » A braçadeira deve ser adequada ao braço, não sendo larga ou apertada;
- » O braço estar apoiado e ficar ao nível do coração.

Disponível em: <https://www.tuasaude.com/como-medir-a-pressao/>. Acesso em: 01.out.2019

Saiba Mais



- » Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>. Acesso em: 01.out.2019
- » Disponível em: <https://exame.abril.com.br/brasil/as-20-doencas-que-mais-matam-no-brasil/>. Acesso em: 01.out.2019
- » Disponível em: <https://www.tuasaude.com/como-medir-a-pressao/>. Acesso em: 01.out.2019

Confira todos os volumes disponíveis da série "Saúde e Bem-estar "

vol.01 - Depressão
vol. 02 - Colesterol
vol. 03 - Ansiedade
vol. 04 - Câncer de mama
vol. 05 - Síndrome de Burnout
vol. 06 - Hipertensão

vol. 07 - Infarto
vol. 08 - Cirrose
vol. 09 - Câncer de próstata
vol.10 - Hipertireoidismo
vol. 11 - Obesidade
vol. 12 - Diabetes

O SEBRAE/CE APOIA OS 17 OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL APRESENTADOS PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS.



0800 570 0800
www.ce.sebrae.com.br