



# Dialogo Diário de Segurança

Empresa:

Data:

Setor:

Horário:

O DDS é uma ferramenta de comunicação que visa conscientizar os colaboradores.

## DDS - Hipertensão: Controle sua pressão, cuide da sua saúde!



Olá a todos! Hoje, nosso DDS se dedica a um tema crucial para a saúde: a Hipertensão Arterial, também conhecida como pressão alta. Uma condição silenciosa que, se não controlada, pode trazer graves consequências. Mas calma, com informação e medidas práticas, podemos combatê-la!

### O que é Hipertensão?

Imagine o sangue fluindo pelas suas artérias como um rio caudaloso. A hipertensão acontece quando a força desse rio, impulsionada pelo coração e pela resistência das artérias, se eleva acima do normal. É como se as margens do rio transbordassem, pressionando as paredes dos vasos e causando danos.

Autor do DDS: SESMT

Aprovado por: SESMT

Para baixar outros DDS como este, acesse: <https://saudeesegurancaotrabalho.com>



# Dialogo Diário de Segurança

## Valores da Pressão Arterial:

- Normal: Abaixo de 120/80 mmHg
- Pré-hipertensão: Entre 120/80 e 139/89 mmHg
- Hipertensão Estágio 1: Entre 140/90 e 159/99 mmHg
- Hipertensão Estágio 2: Acima de 160/100 mmHg

## Sintomas:

- Geralmente, a hipertensão não apresenta sintomas, por isso é chamada de "assassina silenciosa".
- Em alguns casos, podem ocorrer: dor de cabeça, tontura, zumbido nos ouvidos, cansaço, visão turva, sangramento nasal.

## Fatores de Risco:

- Histórico familiar
- Idade (risco aumenta com o passar dos anos)
- Sobrepeso ou obesidade
- Sedentarismo
- Dieta rica em sal, gordura saturada e colesterol
- Consumo excessivo de álcool
- Tabagismo
- Estresse
- Diabetes
- Doença renal

## Complicações:

- A hipertensão, se não controlada, pode levar a graves problemas de saúde, como:
  - Infarto do miocárdio
  - AVC (derrame cerebral)
  - Insuficiência renal
  - Doença arterial periférica
  - Perda de visão
  - Demência

## Diagnóstico:

- A hipertensão é diagnosticada através da medição regular da pressão arterial.

Autor do DDS: SESMT

Aprovado por: SESMT

Para baixar outros DDS como este, acesse: <https://saudeesegurancaotrabalho.com>



# Dialogo Diário de Segurança

- O médico utiliza um aparelho chamado esfigmomanômetro para medir a pressão sistólica (máxima) e diastólica (mínima).
- É importante realizar a medição em ambas as artérias, geralmente no braço, em momentos de repouso.

## Tratamento:

- O tratamento da hipertensão depende da gravidade da doença e dos fatores de risco do paciente.
- Pode incluir:
  - **Mudanças no estilo de vida:**
    - Alimentação saudável: rica em frutas, legumes, verduras e grãos integrais; com baixo teor de sal, gordura saturada e colesterol.
    - Prática regular de atividade física: pelo menos 30 minutos de exercícios aeróbicos moderados na maioria dos dias da semana.
    - Controle do peso corporal
    - Cessação do tabagismo
    - Redução do consumo de álcool
    - Controle do estresse
  - **Medicamentos:**
    - Em alguns casos, o médico pode prescrever medicamentos para baixar a pressão arterial.
    - O tipo de medicamento e a dosagem serão definidos de acordo com a gravidade da hipertensão e as necessidades individuais do paciente.

## Prevenção:

- A melhor forma de prevenir a hipertensão é adotar um estilo de vida saudável, que inclui:  
Alimentação balanceada e nutritiva
  - Prática regular de atividade física
  - Controle do peso corporal
  - Evitar o tabagismo
  - Moderar o consumo de álcool
  - Manter o estresse sob controle
  - Visitas regulares ao médico para acompanhamento da saúde

## Lembre-se:

- A hipertensão é uma doença crônica que precisa de acompanhamento médico regular e tratamento contínuo.

Autor do DDS: SESMT

Aprovado por: SESMT

Para baixar outros DDS como este, acesse: <https://saudeesegurançanotrabalho.com>



# Dialogo Diário de Segurança

- Seguindo as orientações médicas e adotando um estilo de vida saudável, você pode controlar a pressão arterial, prevenir complicações e viver uma vida plena e com mais qualidade.

## Conclusão:

Cuidar da pressão arterial é cuidar da sua saúde e do seu futuro. Previna a hipertensão, controle sua pressão e viva uma vida mais longa e saudável!

\*\*Compartilhe esse conhecimento com seus amigos e familiares! A hipertensão é uma doença séria

## Fontes:

- Boletim Epidemiológico da COVID-19, Ministério da Saúde (30/01/2024)
- Estudos publicados na revista The Lancet

## Observação:

Este resumo é apenas para fins informativos. Consulte um profissional de saúde para obter mais informações sobre a COVID-19.

## Participação

Os trabalhadores são estimulados a tirar dúvidas sobre o assunto.

O DDS é uma ferramenta simples, mas eficaz, que pode ajudar a prevenir acidentes e doenças do trabalho.

Autor do DDS: SESMT

Aprovado por: SESMT

Para baixar outros DDS como este, acesse: <https://saudeesegurancaotrabalho.com>



# Dialogo Diário de Segurança

## Assinatura dos colaboradores:

Participei do **DDS** Hipertensão: Controle sua pressão, cuide da sua saúde!.

Nome	Assinatura

---

Assinatura do Responsável por ministrar o DDS

Autor do DDS: SESMT

Aprovado por: SESMT

Para baixar outros DDS como este, acesse: <https://saudeesegurancaotrabalho.com>