

DDS

PRESSÃO ALTA NOS AMBIENTES DE TRABALHO



Cuidar do coração da sua equipe também é garantir a segurança do trabalho!

A PRESSÃO ALTA PODE SER SILENCIOSA, MAS SEUS RISCOS SÃO REAIS.

Muitas vezes, o maior perigo não está nas máquinas ou ferramentas, mas sim em algo invisível: a hipertensão arterial. Por isso, falar sobre esse tema no dia a dia pode salvar vidas.



PIRAPORA PREV
JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO

O QUE É A PRESSÃO ARTERIAL?

É a força que o sangue faz contra as paredes das artérias enquanto o coração o bombeia pelo corpo.



Pressão sistólica (máxima): ocorre quando o coração se contrai e expulsa o sangue.



Pressão diastólica (mínima): ocorre quando o coração relaxa entre os batimentos.

CLASSIFICAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL (ADULTOS)

CLASSIFICAÇÃO	SISTÓLICA (MÁXIMA)	DIASTÓLICA (MÍNIMA)	STATUS
NORMAL	Até 120 mmHg	Até 80 mmHg	Excelente (o famoso 12 por 8)
PRÉ-HIPERTENSÃO	De 121 a 139 mmHg	De 81 a 89 mmHg	Sinal de alerta ligado
HIPERTENSÃO (PRESSÃO ALTA)	140 mmHg ou mais	90 mmHg ou mais	Necessita de acompanhamento médico

PIRAPORA PREV
JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO

FATORES DE RISCO NO AMBIENTE DE TRABALHO



ESTRESSE E SOBRECARGA

Prazos apertados, cobranças excessivas e falta de equilíbrio entre vida profissional e pessoal elevam os níveis de cortisol e adrenalina, subindo a pressão.



SEDENTARISMO

Passar horas sentado na mesma posição sem praticar atividades físicas enfraquece o sistema cardiovascular.



MÁ ALIMENTAÇÃO

Lanches rápidos, ultraprocessados e o uso excessivo de sal no almoço de trabalho são combustíveis para a doença.



OBESIDADE E GENÉTICA

O excesso de peso e o histórico familiar aumentam drasticamente a predisposição.



ATENÇÃO: embora problemas renais, endócrinos ou o uso de certos medicamentos possam causar hipertensão, na imensa maioria dos casos a causa exata é multifatorial e ligada ao estilo de vida.

O PERIGO DOS SINTOMAS INVISÍVEIS

Na fase inicial, a pressão alta não apresenta sintomas. Com o tempo, alguns sinais podem surgir:



Dores de cabeça constantes (principalmente na nuca)



Falta de ar e palpitações no peito



Tonturas, enjgos e visão turva (às vezes com zumbidos no ouvido)



Pequenos sangramentos nasais e debilidade física

O MAIOR PERIGO

A pressão alta é a principal causa por trás de problemas graves como:



INFARTO (IAM)



AVC / DERRAME

Podem ser fatais ou deixar sequelas permanentes.



Fique atento, faça exames regularmente e cuide-se!

PREVENÇÃO E CONTROLE: O QUE VOCÊ PODE FAZER HOJE?



MONITORE PERIODICAMENTE

A única forma de ter certeza sobre a sua pressão é medi-la regularmente. Não espere passar mal para procurar o ambulatório ou a farmácia.



REDUZA O SAL E GORDURAS

Evite alimentos industrializados, embutidos e o salairo na mesa do refeitório.



CUIDADO COM OS ESTIMULANTES

Modere o consumo de café, energéticos e bebidas alcoólicas durante a jornada de trabalho.



DIGA NÃO AO TABAGISMO

O cigarro destrói a elasticidade das artérias imediatamente após o uso.



MOVIMENTE-SE

Pratique atividades físicas de resistência (caminhada, corrida leve ou natação) pelo menos 3 vezes por semana, sempre após avaliação médica.

PIRAPORA PREV
JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO

DICA PARA O GESTOR E CIPA



Levar o debate da saúde cardiovascular para a sua SIPAT ou para a rotina de DDS demonstra que a empresa se preocupa com o trabalhador de forma integral.



Estimule campanhas de aferição de pressão no início do turno.



Incentive pausas ativas para alongamento.



CUIDAR DO CORAÇÃO DA SUA EQUIPE TAMBÉM É GARANTIR A SEGURANÇA DO TRABALHO!

VAMOS FICAR ATENTOS À PRESSÃO ALTA!



Segurança no trabalho também é cuidar das pessoas.



Um ambiente saudável gera mais qualidade de vida, bem-estar e produtividade.



PIRAPORA PREV
JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO