



## 26 de Abril

Dia Nacional de Prevenção e Combate à  
Hipertensão Arterial

Parar. Ouvir. Pensar. Melhorar.

**Hg** benefícios



### **Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial**

A hipertensão arterial ou pressão alta, é uma doença que ataca os vasos sanguíneos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisação dos rins. Ocorre quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg. Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles:

- fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, grande consumo de sal, níveis altos de colesterol, falta de atividade física;
- além desses fatores de risco, sabe-se que sua incidência é maior na raça negra, aumenta com a idade, é maior entre homens com até 50 anos, entre mulheres acima de 50 anos, em diabéticos.

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, mas além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

- o manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;
- o não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos;
- o praticar atividade física regular;
- o aproveitar momentos de lazer;
- o abandonar o fumo;
- o moderar o consumo de álcool;
- o evitar alimentos gordurosos;
- o controlar o diabetes.

## Sobre a Hg Benefícios

Somos uma consultoria de benefícios focada nos clientes que demandam um atendimento de excelência para seus RHs, agregado a uma gestão de custos eficiente e integrada ao modelo operacional da empresa.

Somos especializados em projetos de desenho, adequação e melhora de programas de benefícios, que tragam a nossos clientes a certeza do melhor retorno sobre seu investimento, e a seus colaboradores a percepção de um benefício de grande valor aliado a um serviço eficiente, proativo e humano.

Para mais informações acesse [www.hgbeneficios.com.br](http://www.hgbeneficios.com.br) ou entre em contato pelo telefone +55 11 5184-2056 ou pelo e-mail [atendimento@hgbeneficios.com.br](mailto:atendimento@hgbeneficios.com.br)

### Emprego deste material

Hg Benefícios - Todos os direitos reservados. Você não tem permissão para criar quaisquer modificações ou versões desta apresentação ou usá-la para fins públicos ou comerciais ou outros, sem a prévia autorização escrita da Hg Benefícios.