VIGILÂNCIA EM SAÚDE | Superintendência de Vigilância em Saúde (Suvisa)

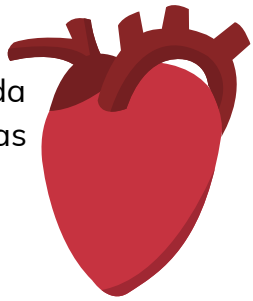
Gerência de Vigilância e Controle de Doenças Não Transmissíveis

GDANT

# HIPERTENSÃO ARTERIAL

## Orientações Nutricionais

# O que é hipertensão arterial?



Hipertensão arterial é o termo médico para pressão alta. É o aumento continuo da pressão que o sangue aplica às paredes internas das artérias. As artérias transportam sangue do coração para outros órgãos e partes do corpo.

## Como verificar a pressão arterial de forma correta?

- Fique em repouso de 3 a 5 minutos;
- Esteja com a bexiga vazia;
- Evite atividade física por 60 minutos;
- Não fume por 30 minutos;
- Sente-se com as pernas descruzadas;
- Não converse durante a verificação;
- Apoie o braço na mesa.

## Entendendo os valores da pressão arterial

| NORMAL | ATENÇÃO | PRESSÃO ALTA |
|---|---|---|
| ≤120 | 121-139 | ≥140 |
| ≤80 | 81-89 | ≥90 |

Fonte: Figura elabora pelo autor.

## O que acontece se a pressão arterial não for controlada?

A hipertensão arterial não tratada aumenta a pressão sobre o coração e as artérias, causando danos a diversos órgãos e eleva o risco de você desenvolver doenças graves como:

**INFARTO**
**AVC (derrame)**
**PERDA DA VISÃO**
**COMPROMENTIMENTO DOS RINS**

# ORIENTAÇÕES PARA CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

## Um estilo de vida saudável depende de:

**Suas atitudes e os alimentos que você ingere têm um grande efeito na pressão arterial e na sua saúde em geral.**

Uma alimentação variada e equilibrada;

Consuma alimentos integrais, frutas, feijão, soja, lentilha, grão de bico, arroz, farelo de aveia, semente de chia, semente de abóbora.

Inclua na sua alimentação vegetais ricos em potássio, magnésio e fibras, como: brócolis, cenoura, couve, abobrinha, ervilha, batata, espinafre, batata doce e tomate.

Inclua porções de frutas ricas em potássio, magnésio e fibras, como: maçã, damasco, banana, uva, laranja, manga, melão, pêssego, abacaxi, morango e tangerina.

Prefira os alimentos fonte de gorduras **poliinsaturada** e **monoinsaturada**, como azeite de oliva, abacate, castanhas, salmão, sardinha - EPA - DHA (ômega 3);

Prefira leites e iogurtes desnatados ou light, queijo branco light, ricota, cottage, requeijão light - fonte de cálcio e proteína, com baixo teor de gordura.

Prefira carnes magras, peixes, frango sem pele, ovos - ATENÇAO A FORMA DE PREPARO.

Consuma porções moderadas de amêndoas, avelãs, mix de castanhas, nozes, feijão, lentilhas e ervilhas, que são ricas em potásssio, magnésio e fibras;

As **fibras** previnem a constipação intestinal e, consequente, diminuem o esforço para evacuar. E para melhorar o papel das fibras é importante o consumo de água, no mínimo 2 litros/dia.

**Escolha os alimentos de preparações -**
COZIDAS, GRELHADAS, ENSOPADAS ou ASSADAS

# ORIENTAÇÕES PARA CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

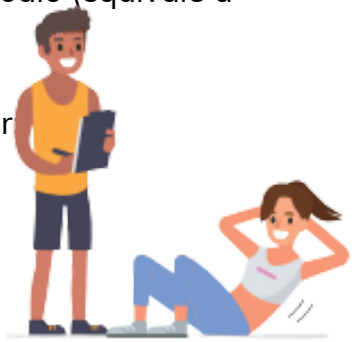
Evite o consumo de condimentos industrializados, alimentos enlatados, em conserva, defumados e muito processados. Na hora de comprar, opte pelas versões com teor de sódio (sal) reduzido ou sem sal.

Evite o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e embutidos, como presunto, linguiça, mortadela, salame, paio;

Exclua as gorduras trans, como sorvete, bolo, biscoito recheado;

Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas - recomendado 10ml dose para as mulheres e 20ml doses para os homens;

Reduza a adição de sal na hora de cozinhar a retire o sal do mesa. Evite temperos industrializados para cozinhar. Prefira temperos naturais como cebola, alho, manjericão, orégano, alecrim e pimenta, que além de serem alimentos saudáveis reduzem a necessidade de sal - recomendação sódio 2g, ou seja, 5g de cloreto de sódio (equivale a uma colher de café)



Tabagismo - risco de doença cardiovascular total e de infecção pulmonar

Pratique atividade física respeitando seus limites físicos e com auxilio de um profissional!

USO DA CAFEÍNA

recomenda-se que o consumo de café
não exceda quantidades baixas a moderadas (≤ 200 mg de cafeína)

**Conteúdo de cafeína em bebidas cafeinadas**

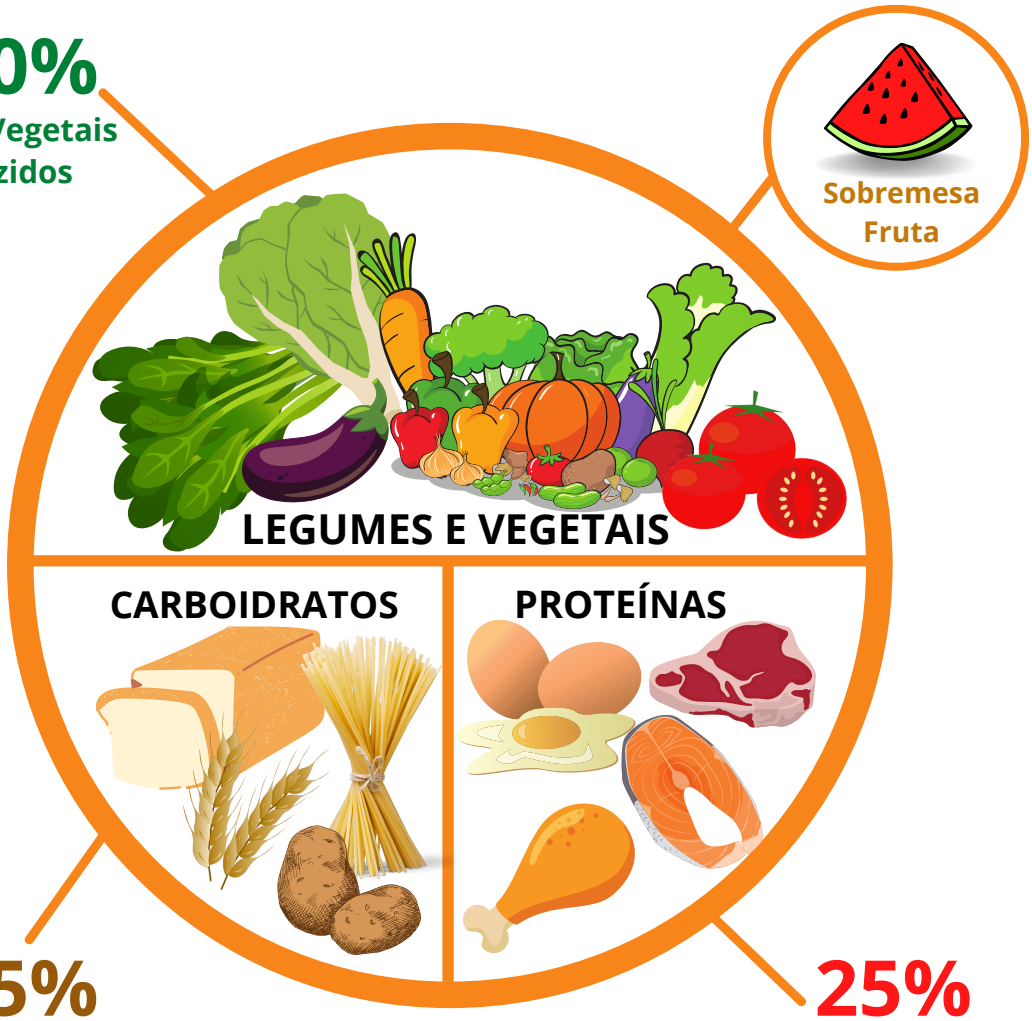
| | Volume (mL) | Cafeína (mg) |
|---|---|---|
| Café passado | 355 | 235 |
| Café instantâneo | 237 | 63 |
| Café expresso | 30 | 63 |
| Café descafeinado | 237 | 2 |
| Chá-preto | 237 | 47 |
| Chá-verde | 237 | 28 |
| Chá de camomila | 237 | 0 |

*Adaptado de van Dam RM, Hu FB, Willett WC, 2020.*[442]

ORIENTAÇÕES PARA CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

# COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL

**50%**
**Legumes e Vegetais crus e cozidos**




**25%**
**Arroz, macarrão, batata. De preferência integral.**

**25%**
**Proteína animal: carne, frango, peixe ou ovos.**

**Proteína vegetal: feijão, grão de bico, soja ou lentilha**

Fonte: Figura elabora pelo autor.

"A maior transformação não está em fazer uma dieta, mas sim em fazer BOAS ESCOLHAS".

ORIENTAÇÕES PARA CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

# ENTENDENDO OS RÓTULOS ALIMENTARES

## Quantidade por porção

Aqui está quanto uma porção de referência possui de cada nutriente.

Por exemplo: em uma porção de 20g, encontramos 94 kcal, 13g de carboidratos, 0,1g de proteínas, 3,7g de gorduras totais e assim por diante.

## Nutrientes

Principais nutrientes presentes nos alimentos. São necessários, mas devem seguir um limite de consumo diário.

## Lista de ingredientes

Geralmente, fica atrás da embalagem e traz todos os componentes utilizados na preparação do produto. Além disso, traz informações importantes para intolerantes e alérgicos.

A lista de ingredientes está sempre em ordem decrescente de quantidade. Ou seja, os primeiros ingredientes são os que estão em maior quantidade e, os últimos, os que estão em menor quantidade.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

PORÇÃO DE 20G (2 BISCOITOS)

| QUANTIDADE POR PORÇÃO | | %VD(*) |
|---|---|---|
| Valor energético | 94 kcal | 5 |
| Carboidratos | 13 g | 4 |
| Proteínas | 0,1 g | 0 |
| Gorduras totais | 3,7 g | 7 |
| Gorduras saturadas | 2,2 g | 10 |
| Gordura trans | 0 g | ** |
| Fibra alimentar | 1,1 g | 4 |
| Sódio | 2,6 mg | 0 |

**% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** %VD não estabelecido*

**Ingredientes:** Açúcar, massa de cacau, gordura vegetal, leite em pó, manteiga de cacau, emulsificantes lecitina de soja e poliglicerol polirricinoleato e aromatizante. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. PODE CONTER AMENDOIM, CASTANHA-DE-CAJU, CENTEIO, AVELÃ, AVEIA, TRIGO E CEVADA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

## Porção

É a quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores da tabela. Nem sempre representa a quantidade total do produto.

Por exemplo: se o peso total desse produto é 60g, essa porção é referente a, apenas, um terço da quantidade total.

O tamanho da porção é baseado na quantidade média daquele alimento que costuma ser consumida de uma só vez.

## %VD

O percentual de valores diários indica, em porcentagem, quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente.

Por exemplo: quando ingerimos uma porção de 20g (2 colheres de sopa), consumimos 13g de carboidratos.

Essa quantidade representa 4% do valor diário total de carboidratos que podemos ingerir por dia.

# NA PRÁTICA:

Lembre-se que quando você se serve com mais do que o tamanho da porção listada, a quantidade de calorias e nutrientes ingeridos também aumenta. Por exemplo: uma porção de 2 biscoitos desse produto contém 92 calorias e 13 gramas carboidratos. Se você ingerir mais do que uma porção, ou seja, se você ingerir mais de 2 biscoitos, a quantidade de calorias e nutrientes aumentará proporcionalmente.

**1 porção = 2 biscoitos**

94 kcal
13g de carboidratos
3,7g de gorduras totais

**2 porções = 4 biscoitos**

188 kcal
26g de carboidratos
7,4g de gorduras totais

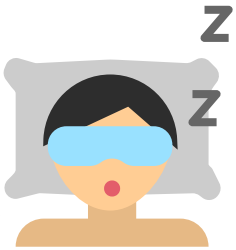
**3 porções = 6 biscoitos**

282 kcal
39g de carboidratos
11,1 g de gorduras totais

# ORIENTAÇÕES PARA CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

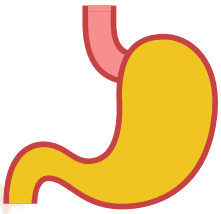
## DICAS PARA DORMIR MELHOR

Tenha horário regular de dormir e acordar



Mantenha seu quarto escuro e silencioso

Desconecte-se e desligue a televisão



Não durma com o estômago muito cheio, nem muito vazio. Faça refeições leves.

Pratique exercício físico regurlamente

Tome chá de camomila, melissa ou mulungu

Fonte: Figura elabora pelo autor.

O primeiro pico da melatonina (hormônio do sono) acontece por volta das 20h, e esse ciclo se repete a cada 2h. Tente dormir no horário mais próximo do primeiro pico.

# REFERÊNCIA:

**Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020**; Brazilian Guidelines of Hypertension – 2020; Realização: Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia (DHA-SBC), Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN)

COZZOLINO, S. M. F. **Biodisponibilidade de nutrientes**. 6ª edição, atual e ampl. - Barueri |São Paulo: Manole, 2020. 741p

VIGILÂNCIA EM SAÚDE | Superintendência de Vigilância em Saúde (Suvisa)

Gerência de Vigilância e Controle de Doenças Não Transmissíveis

GDANT

EXPEDIENTE
É permitido a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.
Governador do Estado: Paulo Dantas | Secretário de Estado da Saúde: Gustavo Pontes de Miranda Oliveira | Superintendente de Vigilância em Saúde: Herbert Charles Silva Barros | Gerente de Vigilância e Controle de Doenças Não Transmissíveis: Rita de Cássia Murta de Araújo Rocha | Organização e Elaboração: Laís Donato Barbosa, Camila Conceição Luz Soares| Revisão Técnica: Laís Donato Barbosa | Produção: Equipe técnica da GDANT | Revisão: Rita de Cássia Murta de Araújo Rocha | Diagramação: Laís Donato Barbosa, Camila Conceição Luz Soares.

Na Secretaria de Estado da Saúde - SESAU, informações e orientações sobre vigilância das DCNT e fatores de risco são obtidas na Gerência de Vigilância e Controle das Doenças Não Transmissíveis – GDANT, através do telefone: 3315-1135.