



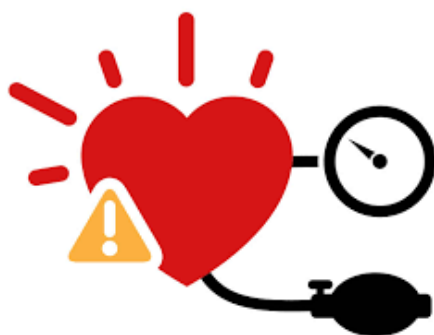
PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

HIPERTENSÃO ARTERIAL

(PRESSÃO ALTA)



A hipertensão arterial pode ser entendida como o aumento da pressão que o sangue faz nas paredes dos vasos sanguíneos.

Muitos pacientes não apresentam sintomas. Todavia, uma alta pressão arterial não tratada ou mal tratada pode trazer sérios riscos à saúde, afetando órgãos importantes como cérebro, coração e rim e causando doenças como insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência renal.

Parece perigoso, não é? **Mas uma alimentação adequada pode ajudar!**

O QUE FAZ AUMENTAR A PRESSÃO ARTERIAL?

1. Retenção hídrica: o acúmulo de líquidos no corpo faz aumentar o volume de sangue nos vasos e, conseqüentemente, aumentar a pressão arterial. O alto consumo de sódio, presente no **sal de cozinha, temperos industrializados e produtos ultraprocessados**, faz com que o corpo guarde mais líquido para “diluir” esse excesso. É fundamental **DIMINUIR O CONSUMO DE SAL**.



2. Estreitamento dos vasos: pode ser causado por uma pressão dos tecidos sobre as veias, por exemplo, por causa do excesso de gordura corporal; mas também pelo acúmulo de substâncias e de colesterol no interior das artérias. **DIMINUIR O CONSUMO DE GORDURAS** é de extrema importância para evitar esse estreitamento.



3. Sedentarismo: outra ação indispensável é a **EXECUÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS**. A falta de movimentação do corpo favorece o acúmulo de gordura e dificulta a circulação do sangue. Exercitar o corpo estimula os vasos a se dilatarem, ou seja, se abrirem. Isso aumenta o gasto energético, ajuda na perda de peso e faz o corpo trabalhar melhor.

COMO POSSO FAZER MAIS ESCOLHAS SAUDÁVEIS?

- ✓ **Use temperos naturais como ervas, cebola e alho.** Evite utilizar sal, temperos completos, temperos prontos, caldo de carne, galinha e de legumes.
- ✓ **Evite alimentos gordurosos, fritos e empanados.** Retire a gordura aparente das carnes e a pele do frango; prefira preparar os alimentos grelhados, cozidos ou assados.
- ✓ **Prefira os desnatados.** Leite e iogurte desnatados possuem menor quantidade de gordura.
- ✓ **Consuma frutas, legumes e verduras variados.** As vitaminas e minerais presentes nas frutas ajudam o corpo a funcionar melhor. Você pode adicionar castanhas, aveia ou granola.



- ✓ **Descasque mais e desembale menos.** Evite comprar refeições prontas, produtos que vem empacotados e prontos para o consumo. Eles frequentemente possuem grande quantidade de sal e gorduras. Prefira os alimentos naturais como frutas, legumes e verduras.
- ✓ **Movimente-se.** Faça caminhadas e procure orientação de um profissional de educação física ou fisioterapeuta para a execução de exercícios físicos.



Lembre-se sempre de montar um PRATO COLORIDO!

Exemplos de alimento:

- Verduras e Legumes: alface, rúcula, agrião, couve, repolho, tomate, pepino, cenoura, abobrinha.
- Cereais, Raízes e Tubérculos: arroz, batata, mandioca, inhame, cará, quinoa, mandioquinha.
- Carnes e ovos: carnes (peixe, frango, boi, porco) e ovos (galinha, codorna)
- Feijões: feijão de todos os tipos (carioca, preto, branco, de corda), lentilha, ervilha e grão de bico e soja.



NÃO SE ESQUEÇA DA HIDRATAÇÃO!

Quanto de água beber por dia?

Jovem ativo: peso (kg) x 40ml

Adulto: peso (kg) x 35mL

Idoso: peso (kg) x 30mL

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.