

REPASSA - Sul de Minas : Condutas Nutricionais na Hipertensão



AUTORIA:

Mariana Santos Silva
William Permagnani Gozzi
Fernanda de Carvalho Vidigal
Bruno Martins Dala Paula

2020

© 2020 Direitos reservados aos autores. Direito de reprodução da Cartilha é de acordo com a lei de Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Disponível em: <<http://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/ebooks>>

Reitor: Sandro Amadeu Cerveira
Vice-reitor: Alessandro Antônio Costa Pereira

Sistema de Bibliotecas da UNIFAL-MG / SIBI/UNIFAL-MG
Editoração e Capa: Mariana Santos Silva, William Permagnani Gozzi, Fernanda de Carvalho Vidigal, Bruno Martins Dala Paula
Apoio à editoração: Marlom Cesar da Silva

Os organizadores agradecem ao apoio da Fundação Cargill, pelo apoio financeiro ao Projeto REPASSA-Sul de Minas, contemplado pelo Edital Fundação Cargill - 5ª Edição Alimentação em Foco.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas
Biblioteca Central – Campus Sede

Silva, Mariana Santos
S586r REPASSA Sul de Minas: condutas nutricionais na hipertensão. / Mariana Santos Silva, William Permagnani Gozzi, Fernanda de Carvalho Vidigal, Bruno Martins Dala Paula -- Alfenas -- MG : Editora Universidade Federal de Alfenas, 2020.

18 f.: il. –

ISBN: 978-65-86489-10-1.

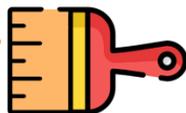
Inclui Bibliografia.

1. Alimentação Saudável, 2. Hipertensão. 3. Promoção da Saúde.
4. Nutrição. I. Gozzi, William Permagnani. II. Vidigal, Fernanda de Carvalho, III. Paula, Bruno Martins Dala. IV. Título.

CDD- 612.3

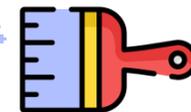
Ficha Catalográfica elaborada por Marlom Cesar da Silva
Bibliotecário-Documentalista CRB6/2735

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO.....	02
HIPERTENSÃO ARTERIAL.....	03
SINTOMAS E DIAGNÓSTICO.....	05
FATORES DE RISCO.....	06
PREVENÇÃO E TRATAMENTO	07
MITOS E VERDADES.....	09
COMPLICAÇÕES DA HIPERTENSÃO.....	12
REPASSA: RECEITA.....	13
DICAS DE LANCHES E REFEIÇÕES.....	14
CONTROLE DA HIPERTENSÃO.....	15
PARA SABER MAIS.....	17
REFERÊNCIAS E ATRIBUIÇÕES.....	17
MENSAGEM FINAL.....	18

APRESENTAÇÃO



O REPASSA - Sul de Minas é um projeto realizado por servidores e estudantes da Faculdade de Nutrição e da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Alfenas com apoio da Fundação Cargill®.

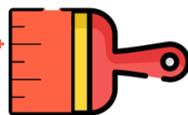
O projeto tem como objetivo a promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional da população de Alfenas-MG, contribuindo com um sistema alimentar mais saudável, justo e sustentável.

Suas ações são direcionadas à educação alimentar e nutricional e da formação profissional para o trabalho no setor de alimentos, como estratégia de complementação da renda.

Durante esse período de isolamento social, em virtude da pandemia da COVID-19, as ações têm sido direcionadas à publicação de materiais informativos, ações de educação alimentar e nutricional mediada por tecnologias digitais (WhatsApp®), elaboração de cursos na modalidade de educação a distância sobre assuntos diversos da área da nutrição e saúde. As recomendações desse material são úteis a toda a família.



HIPERTENSÃO ARTERIAL



A hipertensão arterial ou "pressão alta" é um problema crônico que afeta diversos brasileiros, principalmente em idades mais avançadas. Nessa edição, o REPASSA abordará alguns pontos importantes desta doença crônica.

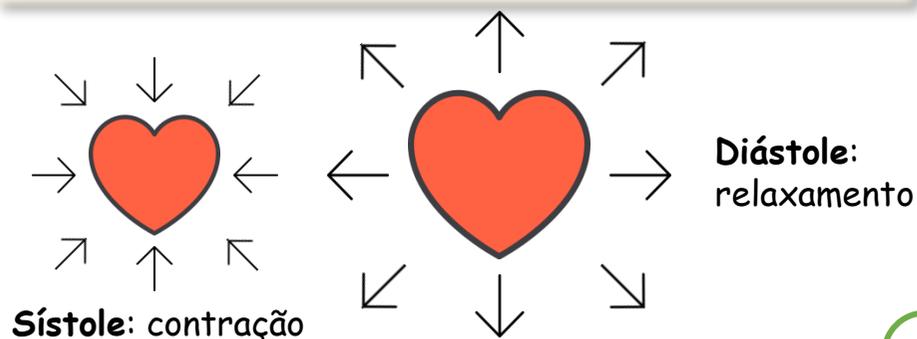
O que é Hipertensão Arterial?



A hipertensão arterial é uma condição clínica no qual o sangue enfrenta um aumento na resistência para percorrer nossos vasos sanguíneos. Desse modo, nosso coração necessita aumentar o esforço para fazer com que o sangue percorra todo o corpo. Dessa forma, há um aumento na pressão sofrida pelos vasos sanguíneos.

Como o coração funciona?

O coração é um órgão muscular responsável por bombear o sangue para nosso corpo. Quando o sangue está rico em oxigênio, o músculo cardíaco contrai, movimento chamado de **sístole**, e bombeia o sangue para levar oxigênio a todas as partes do corpo. Após esse movimento de compressão, o coração relaxa e enche com mais sangue para repetir o processo. Essa segunda etapa é chamada de **diástole**.



3

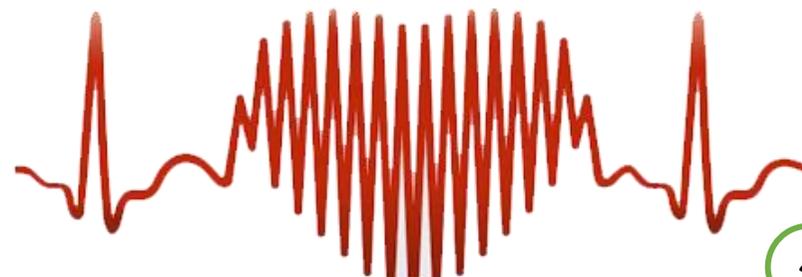
O que significa o 12x8?

Sempre ouvimos que a pressão ideal é dada por "12 por 8", mas você sabe o que estes números significam?

- **Pressão sistólica:** sempre representada pelo primeiro valor. Este número, no nosso exemplo representado pelo "12", indica a força que o sangue exerce nos vasos sanguíneos quando o coração contrai (sístole).
- **Pressão diastólica:** sempre representado pelo segundo valor. No nosso exemplo é dado por "8" e indica a pressão do sangue nos vasos sanguíneos quando o coração está relaxado se enchendo de sangue (diástole).

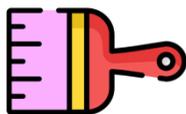
Na realidade os valores reais são 120 e 80, mas os zeros são retirados para facilitar a leitura da pressão. Assim como a massa é dada em quilograma (Kg) e as distâncias em metros (m), por exemplo, as pressões também tem uma unidade de medida que são os milímetros de Mercúrio (mmHg). Portanto a forma técnica é 120x80 mmHg.

120 x 80 mmHg



4

SINTOMAS E DIAGNÓSTICO



Os sintomas da hipertensão geralmente aparecem a medida que a pressão se eleva. As queixas mais comuns são: dores no peito e de cabeça, tontura, sangramento nasal, visão embaçada, fraqueza e zumbidos no ouvido.



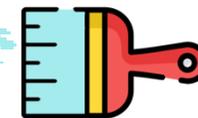
O diagnóstico de hipertensão é dado por médicos ao acompanharem os valores da pressão arterial do paciente ao longo de um período. O diagnóstico é dado por uma frequência de "pressão alta" e não eventos pontuais. O Ministério da Saúde estipula hipertensão arterial quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou "14 por 9"). Portanto, é importante procurar profissionais da saúde, verificar e anotar com frequência os valores da pressão arterial.



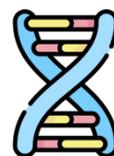
14/9 mmHg ↑

5

FATORES DE RISCO

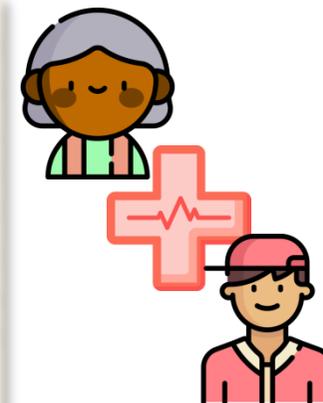


A hipertensão arterial é uma doença crônica que possui diferentes causas. Ao se conhecer alguns destes fatores, é possível prevenir ou adiar o desenvolvimento desta doença. Conheça e entenda quais são as principais causas:



Fatores genéticos: são responsáveis por grande parte do desenvolvimento da "pressão alta". Portanto, atente-se aos casos da doença em sua família, tal condição pode ter uma carga hereditária.

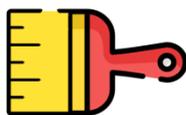
Idade, sexo e etnia: existe uma relação direta entre a "pressão alta" e o aumento de idade. Além disso, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), a hipertensão arterial é mais presente em mulheres e pessoas de raça negra. No entanto, todos devem se cuidar independente destes parâmetros.



Sobrepeso/Obesidade e estilo de vida: além da obesidade, fatores como sedentarismo e consumo em excesso de açúcar, gorduras e sal aumentam significativamente a ocorrência de "pressão alta".

6

PREVENÇÃO E TRATAMENTO



Existem diferentes formas de controle da "pressão alta", para aumentar a qualidade de vida do indivíduo.

Uso de medicamentos: existem diferentes remédios para a hipertensão, cada qual com um mecanismo de ação. Alguns medicamentos, inclusive, são distribuídos gratuitamente pelo SUS.



Conheça outras formas não medicamentosas para o controle da hipertensão arterial:



Consuma mais ácidos graxos insaturados ("óleos bons para a saúde"): o ômega 3, por exemplo, é um óleo encontrado em sementes de chia e linhaça, peixes e nozes. O consumo destes alimentos está associado a uma leve redução da pressão arterial.

Consuma mais fibras: o consumo de alimentos integrais, fontes de fibras, pode promover uma leve redução da pressão arterial. Uma fibra chamada beta-glucano, presente na aveia e cevada, destaca-se nessa função.



Leve a vida com mais alegria e menos estresse: faça atividades prazerosas, como atividades físicas e meditação. Mantenha-se próximo da família e amigos e evite o estresse, que é um dos responsáveis pelo aumento de pressão arterial.

7

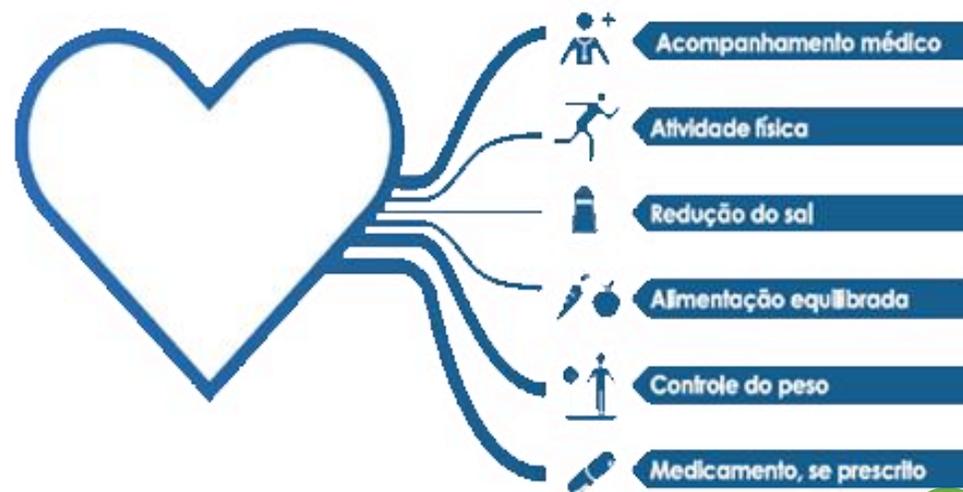
Reduza os níveis de sal no seu dia a dia: o sal é tido como um grande vilão para nosso organismo, se consumido em excesso. Reduza as quantidades deste mineral seja em preparações culinárias, seja consumindo menos industrializados e optando por outros temperos, como o sal de ervas.



Dê preferência a chocolates amargos: chocolates amargos com ao menos 70% de cacau podem promover uma leve redução na pressão arterial por conterem substâncias chamadas polifenóis. Dê preferência a este tipo de chocolate ao consumir o alimento.

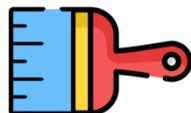


Evite o alcoolismo e o tabagismo: estes hábitos a um longo prazo causam uma série de danos ao nosso organismo, inclusive no aumento da pressão arterial.



8

MITOS E VERDADES



A hipertensão é um assunto que ainda causa diversas dúvidas. Confira alguns **mitos** e **verdades** acerca deste tema.

1) Basta retirar o sal da comida para evitar o aumento da pressão arterial

MITO. O sal que colocamos na comida é apenas um dos fatores de risco para a hipertensão. É preciso ficar alerta para o sódio contido em outros alimentos, principalmente os industrializados, como macarrões instantâneos, temperos prontos e lasanhas congeladas, que concentram quantidades altíssimas desse mineral. A quantidade de sódio dos alimentos merece atenção, já que o brasileiro consome, em média, 5 g de sal por dia, mais que o dobro da quantidade de sal recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).



2) O estresse aumenta a pressão arterial

VERDADE. O estresse aumenta a estimulação do sistema nervoso simpático e, conseqüentemente, provoca elevação da pressão arterial. Para se ter uma ideia, cerca de 15% dos infartos são causados por uma situação de estresse repentino e intenso.



3) Quem tem pressão alta não pode fazer atividade física, pois pode elevar ainda mais a pressão.

MITO. Pelo contrário, as atividades físicas ajudam no controle não só da hipertensão, como também de outros problemas de saúde. O importante é que você tenha sempre supervisão de um profissional e faça os exercícios adequados para você.



4) Hipertensão tem cura

MITO. Na maioria das vezes, a hipertensão, assim como outras doenças crônicas, não tem cura, mas pode ser controlada. A maior parte das pessoas que tem "pressão alta" apresenta hipertensão arterial primária ou essencial, ou seja, sem uma causa que possa ser alterada. Parte da população, no entanto, apresenta hipertensão arterial secundária associada a alguma causa específica e, nesses casos, há possibilidade de reversão da mesma.



5) A hipertensão raramente apresenta sintomas

VERDADE. A doença é considerada assintomática e de evolução lenta. Sem o tratamento adequado, podem surgir complicações graves como o infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência renal crônica terminal. Assim sendo, é sempre importante fazer os devidos exames de rotina e acompanhamento da pressão arterial.



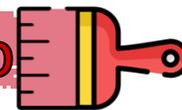
6) Consumir chás diuréticos normaliza o quadro

MITO. Apesar de medicamentos diuréticos muitas vezes serem prescritos pelos médicos para ajudar a controlar a pressão, os chás não são capazes de controlar a hipertensão sozinhos. E ainda podem levar a uma desidratação ou afetar função dos rins.



11

COMPLICAÇÕES DA HIPERTENSÃO

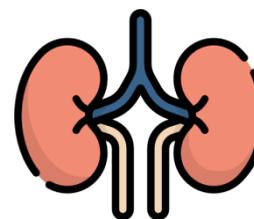


Acidente Vascular Cerebral (AVC): o aumento da pressão arterial faz com que o sangue realize uma maior força sobre os vasos sanguíneos, o que pode causar um rompimento destes vasos. O cérebro é bastante vascularizado e a hipertensão aumenta os riscos de AVC.



Alterações visuais: o aumento súbito da pressão pode causar inchaço no nervo óptico. Além disso, os pequenos vasos dos olhos podem se romper e levar a cegueira.

Infarto do miocárdio: o aumento da pressão arterial contribui para o enrijecimento e o acúmulo de gorduras nos vasos sanguíneos, o que facilita a ocorrência de infartos.

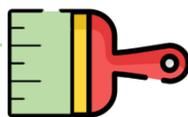


Doença renal crônica: os rins também são prejudicados pelo aumento de pressão arterial. Um quadro não controlado de "pressão alta" faz com que os vasos dos rins percam sua eficiência de filtrar o sangue.

Impotência sexual: uma pressão arterial inadequada dificulta o fluxo de sangue pelo corpo, inclusive no pênis, o que dificulta a ereção



12



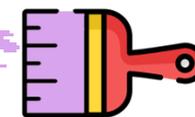
EXPLORE SEMPRE OS TEMPEROS NATURAIS

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de alecrim
- 1 colher (sopa) de salsinha, alho e cebola desidratados
- 1 colher (sopa) de manjeriço
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1/2 xícara de sal

Modo de preparo

- Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até que fiquem misturados e mais finos.
- Conserve em um recipiente de vidro tampado.



Almoço

- Alface
- Tomate
- Feijão
- Farinha de mandioca
- Peixe
- Cocada



Jantar

- Salada de folhas
- Arroz
- Feijão
- Ovo
- Maça



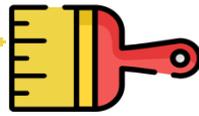
Lanche rápido

- Porção de oleaginosas:
- Amendoim/ ou
- Castanha de caju/ ou
- Castanha do Pará/ ou
- Outra oleaginosa





PARA SABER MAIS



Para uma nova abordagem do tema, veja o vídeo a seguir do Doutor Drauzio Varella em:

<https://www.youtube.com/watch?v=3vdQn9idqKY>



Para informações seguras sobre "pressão alta", acesse o site da Sociedade Brasileira de Hipertensão, em: <https://www.sbh.org.br/>



REFERÊNCIAS E ATRIBUIÇÕES



[1] HIPERTENSÃO (pressão alta): o que é, causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>. Acesso em: 29 jun. 2020

[2] Malachias, M. V. B. et al. 7ª Diretriz brasileira de hipertensão arterial. São Paulo: Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2016, 103 p. Disponível em: <http://www.cardiol.com.br>. Acesso em 20 mai. 2020.

[3] Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100(1Supl.3):1-40.

[4] <https://br.freepik.com/>

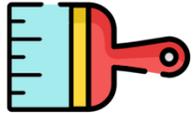
[5] <https://www.vecteezy.com/>

[6] <https://www.flaticon.com/>

[7] <https://br.pinterest.com/cristianebsc/o-pequeno-mestre/>

A ilustração deste material foi elaborada a partir da edição ou uso integral de imagens de Domínio público ou com Licença Creative Commons, obtidas no item [5] e disponibilizadas pelos usuários: Eucalyp, Flat icons, Freepik, Good ware, Itim 2101, Monkik, Phatplus, Pixelmeetup, Pixel perfect, Skyclick e Vectors Market

MENSAGEM FINAL

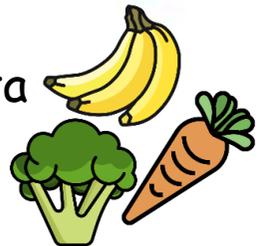


cuide do  seu coração



Torne-se
mais ativo

Tenha uma dieta
equilibrada



Pare de fumar

**“E mesmo se nenhuma alegria existir,
crie e recrie até sorrir.” (O Pequeno Mestre)**

ISBN: 978-65-86489-10-1

