

**ATENÇÃO!**

Para melhoria do prognóstico, da qualidade de vida e para melhor manutenção da dieta, procure ajuda profissional, como de um médico e do nutricionista para um acompanhamento.



**Informações:**

Serviço de Nutrição  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE  
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça  
Universitária  
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:  
Camila dos Santos Araújo

Revisado por:  
Samantha Pereira Araújo  
Gilciléia Inácio de Deus  
Grazielle Santos Gebrim  
Sara Cristina Nogueira

**ORIENTAÇÕES  
NUTRICIONAIS PARA  
CONTROLE DA  
HIPERTENSÃO**



## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA O CONTROLE DA HIPERTENSÃO

A **Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)** é uma doença multifatorial caracterizada por elevados níveis da pressão arterial. Quando não controlada a HAS pode desencadear alterações nos rins e coração, além de aumentar o risco de infarto e acidente vascular cerebral (derrame).

Indivíduos que apresentam HAS podem melhorar o controle da doença por meio da modificação da ingestão de nutrientes e do estilo de vida.

### TENHO HAS: O QUE DEVO MUDAR NA ALIMENTAÇÃO?

- Reduzir a quantidade de sal na preparação dos alimentos. O sal é rico em sódio, que eleva a pressão arterial em hipertensos. Por isso, o consumo deve ser menor que 2g por dia.
- Não utilizar saleiro na mesa para evitar o risco de exceder a recomendação de sódio.



- Embutidos, produtos processados, conservas, enlatados, defumados, massas instantâneas, caldos em cubos, pois apresentam alto teor de sódio.
- Incluir alimentos que contêm potássio na alimentação, pois ele auxilia o controle da pressão arterial ao estimular a excreção de sódio pela urina. Alimentos fontes de potássio: banana, beterraba, abacate, ameixa seca, chicória, feijão, vagem, grão de bico, ervilha, dentre outros.
- Evitar ou reduzir o consumo de álcool, que não deve ultrapassar 1 dose por dia para as mulheres ou 2 doses por dia para os homens
- Ingerir com moderação alimentos que contêm cafeína, como café, refrigerantes, chás, chocolates. Em alguns indivíduos a cafeína pode elevar a pressão arterial.
- Preferir cereais e derivados integrais (massas, arroz e pães integrais).
- Evitar ou diminuir o consumo de doces e bebidas açucaradas.
- Incluir no cardápio diário leite ou derivados desnatados.



## FATORES QUE AUXILIAM O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

- Manter o peso saudável e dentro da faixa de normalidade é fundamental na prevenção e controle da HAS e seus agravos.
- Realizar exercícios físicos regularmente também previne e ajuda a controlar a HAS. A modalidade deve ser aquela a que você melhor se adaptar (caminhada, natação, dança, futebol, etc). O importante é não ficar parado!

### REFERÊNCIAS

SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DA BAHIA. **Guia Básico de Orientação Nutricional para as Equipes de Saúde da Atenção Básica**. Governo do Estado Bahia. Salvador: SESAB/CEDEBA, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável**. Portal da Saúde SUS. 2012. Disponível em: <[http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape\\_promocao\\_da\\_saude.php?conteudo=reducao](http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php?conteudo=reducao)> Acesso em: 10 mar. 2016.

STIPP, M.A.C; LEITE, J.L; CUNHA,N.M; ASSIS, L.S; ANDRADE, M.P; SIMÕES, R,D; O consumo do álcool e as doenças cardiovasculares – uma análise sob o olhar da enfermagem. **Revista de Enfermagem**, n.4, v.11, p.581-585. Rio de Janeiro, 2007.

CAZÉ, R.F; FRANCO, G.A.M; PORPINO, S.K.P;SOUZA,A,A; PADILHAS,O,P; SILVA,A.S. Influência da cafeína na resposta pressórica ao exercício aeróbio em sujeitos hipertensos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, n.5, v.16, 2010

