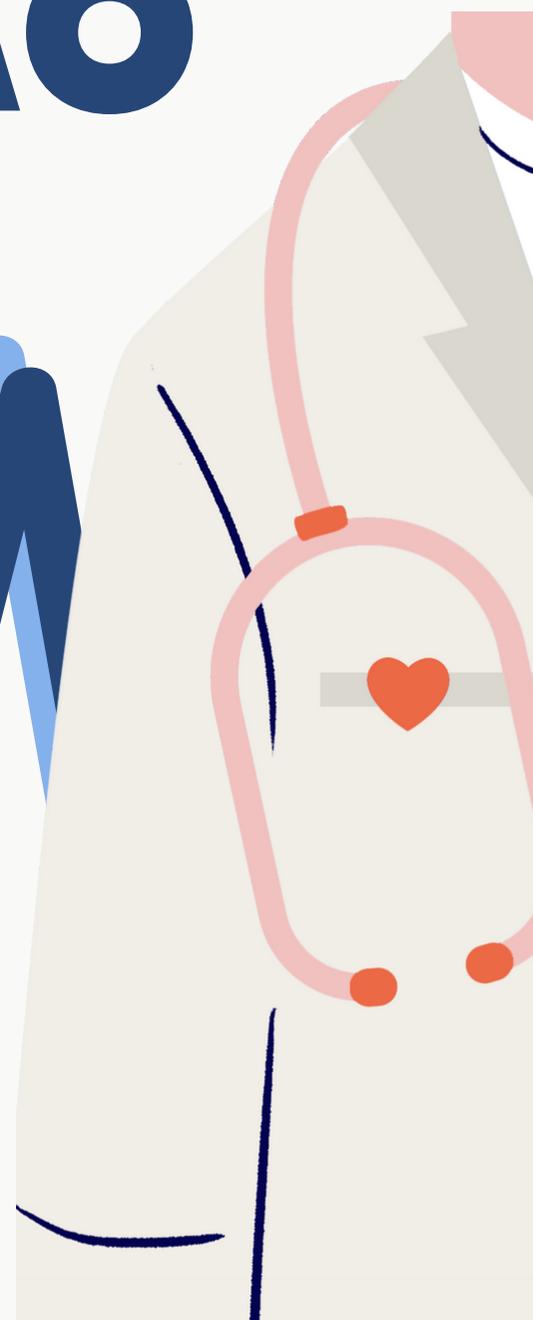
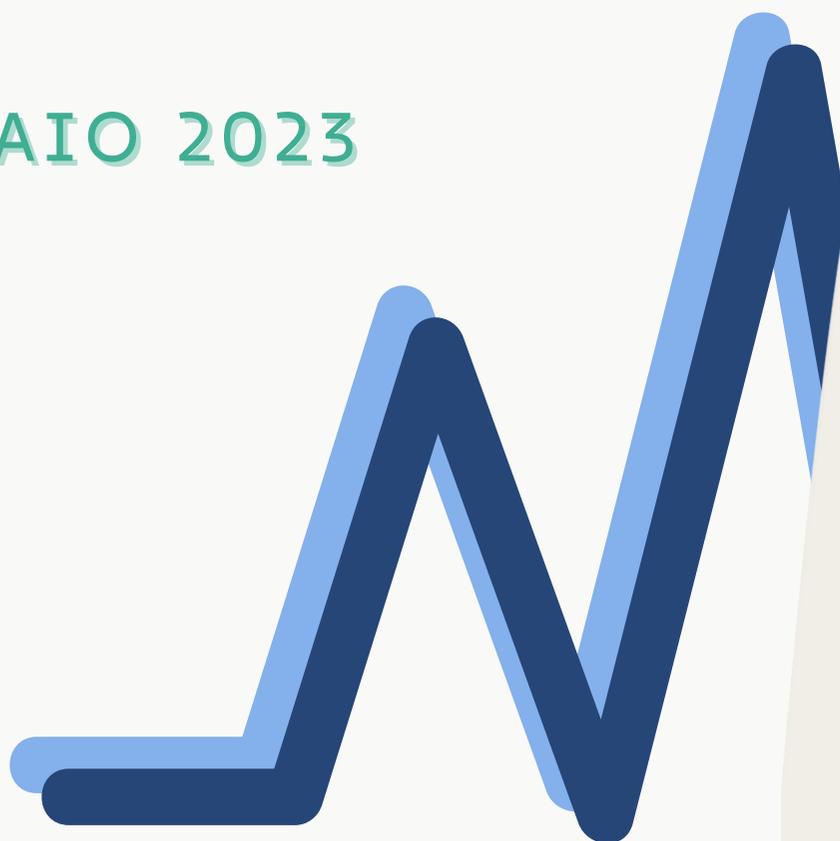


DIA MUNDIAL DA

HIPERTENSÃO ARTERIAL



17 DE MAIO 2023



UMA INICIATIVA DO
SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE, I.P.



Hospital
Público/Alentejo

CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

COMO SE MANIFESTA A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

- A HTA é uma **doença silenciosa**, esta na grande maioria das vezes **não causa sintomas** muito **evidentes**.
- No entanto, com o passar dos anos acaba por causar **lesões** nos vasos sanguíneos e nos **órgãos nobres**, tais como:

→ Cérebro

→ Rins

→ Coração

Contudo, revela-se importante estar alerta para o surgimento de **sintomas** como:

- Tonturas.
- Hemorragias nasais.
- Dores de cabeça.
- Zumbidos.
- Aumento dos batimentos cardíacos.
- Dor no peito.
- Falta de ar.

O QUE É A

HIPERTENSÃO ARTERIAL?

A Hipertensão Arterial (HTA) caracteriza-se por uma pressão excessiva exercida pelo sangue na parede das artérias.

Os valores normais de pressão arterial (PA) são:

- Inferiores a 120mmHg de PA máxima/ sistólica.
- Inferiores a 80mmHg de PA mínima/ diastólica

Considera-se diagnóstico de hipertensão quando:

- A pressão arterial máxima/ sistólica é maior ou igual a 140mmHg.
- A pressão arterial mínima/ diastólica é maior ou igual a 90mmHg.

Consoante os valores de pressão arterial a **Hipertensão** poderá ser classificada em vários níveis, de acordo com a sua severidade:

	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Pré-Hipertensão	120-139	80-89
Estádio 1 Hipertensão	140-159	90-99
Estádio 2 Hipertensão	»160	»100

DICAS PARA MEDIR A TENSÃO ARTERIAL

- 1. Escolha um local calmo e com uma **temperatura amena**.
- 2. **Repouse** 15 minutos antes de fazer a mediação.
- 3. **Evite substâncias estimulantes**, como café, álcool ou tabaco, até 30 minutos antes.
- 4. Evite roupas apertadas.
- 5. **Apoie o braço** onde será feita a medição **à altura do coração**.
- 6. Faça **2 ou 3 medições** e calcule a **média**.
- 7. Anote o dia, hora e o valor obtido.



FATORES DE RISCO PARA A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Existem **dois** tipos de **HTA**:

Primária

- Representa 90-95% dos casos.
- A causa ainda não é conhecida, no entanto sabe-se que existem várias condições que promovem o aumento da pressão arterial.

Secundária

Quando a causa é identificável e pode ser tratada com uma intervenção específica e dirigida.

Que fatores motivam o desenvolvimento de HTA?

- O consumo excessivo de sal, açúcar, álcool e tabaco.
- Obesidade.
- Envelhecimento (a HTA é mais comum surgir a partir dos 65 anos).
- Stress emocional.
- Entre outros fatores.

COMO PREVENIR A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

- O consumo excessivo de **sal** é uma das principais causas para o surgimento da HTA.
- A Organização Mundial da Saúde recomenda um consumo de sal de **5g por dia**.
- No entanto, o consumo da população portuguesa encontra-se nas 10,7g de sal por dia, ou seja, mais do dobro do recomendado.

Existem alguns **alimentos** que têm um **elevado teor de sal**, devendo o seu consumo ser **evitado**, tais como:

- Adição de sal em excesso aos alimentos.
- Refeições pré-feitas (ex: pizzas, sopas, lasanhas, pratos de bacalhau, entre outros).
- Produtos de charcutaria.
- Snacks salgados (ex: batatas fritas, frutos oleaginosos com adição de sal, aperitivos).
- Caldos de carne, peixe, marisco entre outros.
- Queijos (ex: parmesão, feta, da serra).
- Salgadinhos (ex: croquetes, rissóis, chamuças, pastéis de bacalhau).

COMO PREVENIR A

HIPERTENSÃO ARTERIAL?

- Recomenda-se sempre a consulta do rótulo dos alimentos antes da sua aquisição. Deste modo, poderá ter a noção do teor de sal dos alimentos e fazer as melhores escolhas.

Descodificador de Rótulos:

- **Vermelho:** O alimento apresenta um elevado teor de sal. Evite a ingestão, consumindo esporadicamente.
- **Amarelo:** O alimento apresenta um teor de sal médio. Modere o consumo.
- **Verde:** O alimento apresenta um reduzido teor de sal. Consuma regularmente.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

ALIMENTOS
por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

COMO PREVENIR A

HIPERTENSÃO ARTERIAL?

- Uma das mais relevantes **estratégias para a redução da utilização de sal** nas confeções é a sua **substituição por plantas aromáticas**.
- Estas plantas são bastante fáceis de cultivar, podendo ter no seu jardim algumas das seguintes:



Alecrim

- Pratos de carne.
- Vegetais assados no forno.
- Batata assada no forno.



Coentros

- Sopas.
- Pratos de peixe.



Orégãos

- Pratos de carne.
- Saladas.
- Batata assada no forno.



Manjeriço

- Massas.
- Saladas.



Tomilho

- Pratos de carne.
- Legumes salteados.



Salsa

- Pratos de peixe e marisco.
- Pratos de carne.
- Arroz.



Cebolinho

- Ovos.
- Sopas.
- Queijo fresco.



Hortelã

- Infusões.
- Canja de galinha.

A ALIMENTAÇÃO É UM DOS MAIORES FATORES COM IMPACTO NA SAÚDE

- **Faça uma Alimentação Equilibrada!**
- **Diminua gradualmente a quantidade de sal que adiciona aos alimentos, quer na confecção, quer no tempero.**
- **Adote estratégias para diminuir a utilização de sal, utilize especiarias, ervas aromáticas, faça marinadas, utilize limão e vinagre.**
- **Opte mais vezes pelo consumo de alimentos frescos, em detrimento dos processados.**
- **Leia os rótulos dos alimentos, evite produtos que contenham por 100gr, mais de 1.5gr de sal. Os alimentos até 0.3g de sal são boas escolhas.**
- **Tenha atenção que o Sal pode constar na Lista de Ingredientes com outras designações, ex. sódio, cloreto de sódio, glutamato de monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissódico, hidróxido de sódio, propionato de sódio.**
- **Mantenha-se activo!**

UMA INICIATIVA DO
SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO
17.5.2023

