

ESTRATÉGIAS PARA O CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Controle de peso

O excesso de peso é um dos fatores de risco para o desenvolvimento de hipertensão. O acúmulo de gordura, principalmente no abdômen, está associado à resistência à insulina e elevação da pressão arterial. A meta é alcançar um Índice de massa corporal (IMC - peso / altura²), menor que 25 kg/m², embora a redução de 5 a 10% do peso corporal inicial já seja capaz de causar uma redução da pressão arterial.

Atividade física

A atividade física pode reduzir a pressão arterial e além disso os riscos de AVC, infarto agudo do miocárdio e doença arterial coronária. Por isso pratique atividade física pelo menos 30 min ao dia, comece pelo básico como caminhadas (crie o hábito de se exercitar todos os dias, apenas comece e mantenha!).

Adoção de hábitos saudáveis

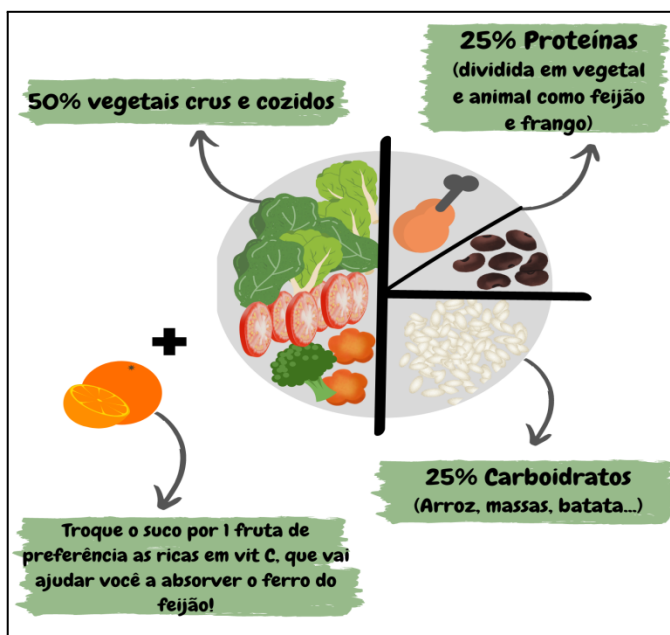
A alimentação saudável desempenha um papel importante no controle da hipertensão arterial. Uma alimentação baseada em frutas, verduras e legumes, cereais integrais, leguminosas, leite e derivados desnatados, quantidade reduzida de gorduras saturadas, trans e colesterol mostrou ser capaz de reduzir a pressão arterial em indivíduos hipertensos.

10 Dicas Gerais para Hipertensos:

1. Manter o peso corporal adequado;
2. Reduzir a quantidade de sal no preparo dos alimentos e retirar o saleiro da mesa, uma das dicas é trocar o sal comum pelo sal de ervas;
3. Restringir as fontes industrializadas de sal: temperos prontos, sopas, embutidos como salsicha, linguiça, salame e mortadela, conservas, enlatados, defumados e salgados de pacote, fast food (cachorro quente, hambúrguer, batata frita);
4. Limitar ou abolir o uso de bebidas alcoólicas;
5. Dar preferência a temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha, ao invés dos industrializados;

6. Substituir bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas por frutas in natura;
7. Incluir, pelo menos, seis porções de frutas, legumes e verduras por dia, procurando variar os tipos e cores consumidos durante a semana;
8. Optar por alimentos com pouca gordura e, preferencialmente as gorduras mais saudáveis como: óleo de girassol, azeite de oliva, castanhas, linhaça, peixes.
9. Prefira os desnatados. Leite e iogurte desnatados possuem menor quantidade de gordura.
10. 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.

Como montar um PRATO SAUDÁVEL



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.

Sugestões de pratos

Refeição	Alimentos
<i>Café da manhã</i>	Pão com ovo mexido e café com leite desnatado
	Pão de milho com queijo e café com leite desnatado
<i>Lanche da manhã</i>	Fruta (pode adicionar fibras como linhaça, chia ou aveia)
<i>Almoço</i>	Arroz, feijão, carne e salada
	Macarrão, carne em molho e salada
<i>Lanche da tarde</i>	Pão de queijo caseiro e fruta
	Bolo caseiro e fruta
<i>Jantar</i>	Arroz, feijão, carne e salada
	Sanduíche com pão integral, carne de frango e salada
	Sopa

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica nº 15. **Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema único de Saúde**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica15.pdf. Acesso em: 25 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 25 out. 2022.