Educação em Saúde
VOL. 78
PUBLICAÇÃO AUTORIZADA

Orientações para pacientes com

Hipertensão Arterial Sistêmica

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

Orientações para pacientes com

Hipertensão Arterial Sistêmica

Serviço de Nutrição e Dietética

Este manual contou com a colaboração de: nutricionistas Luciana Kaercher John dos Santos, Nicia M. R. M. Bastos, acadêmica de Nutrição Sara Bobadra e professoras do Serviço de Nutrição Gabriela Correa Souza, Valesca Dall'Alba, Carolina Guerini de Souza e Jussara Carnevale de Almeida e professora do Serviço de Nefrologia Cristina Karohl.

Sumário

APRESENTAÇÃO **5**

O que é hipertensão arterial sistêmica (HAS)? **7**

Tratamento e prevenção da HAS **7**

Controle de peso 7

Consumo de álcool 8

Parar de fumar 8

Atividade física 9

Alimentação saudável 9

Alimentos permitidos e evitados **12**

Receitas de molhos e temperos substitutos do sal **13**

Apresentação

Este manual foi criado para orientar as pessoas portadoras de hipertensão arterial sistêmica em relação aos cuidados com a alimentação e recomendações de hábitos saudáveis. São propostas mudanças no estilo de vida para auxiliar no tratamento e prevenção da elevação da pressão arterial, responsável pelo aumento de doenças cardiovasculares.

Neste manual serão abordados os seguintes temas:

1. O que é hipertensão arterial sistêmica (HAS).

2. Tratamento e prevenção da HAS.

3. Alimentos permitidos e evitados.

4. Receitas de molhos e temperos substitutos do sal.

O que é hipertensão arterial sistêmica (HAS)?

É o aumento da pressão arterial, que pode estar associado à elevação de riscos para eventos cardiovasculares, como insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral (AVC).

Que valores de pressão arterial são considerados normais?

O alvo terapêutico da sua pressão arterial deverá ser estabelecido pelo seu médico.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia. VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão 2016.

Tratamento e prevenção da HAS

Modificações no estilo de vida

Controle de peso

Redução de peso para indivíduos com índice de massa corporal (IMC) acima de 25 kg/m^2 em adultos ou maior que 27 kg/m^2 para idosos, visando atingir o peso saudável.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso atual (quilos)}}{\text{altura}^2 \text{ (metros)}}$$

Consumo de álcool

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece que não existe um nível seguro para o consumo de álcool, portanto, considera que seja consumida uma quantidade inferior a 30g de álcool por dia para homens e 20g de álcool por dia para mulheres. Para este controle, observe a quantidade álcool nas bebidas abaixo:

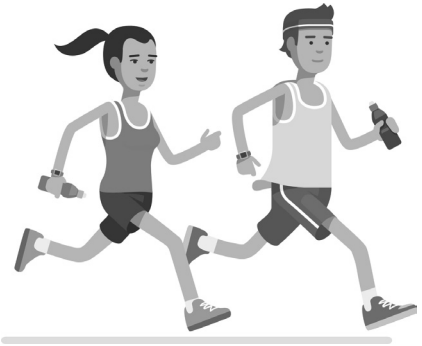
Bebida	Volume	Quantidade de álcool
Vinho tinto	90ml (1 cálice)	11g
Cerveja	350ml (1 lata)	17g
Destilado	50ml (1 dose)	20g

Observação: considere sempre a orientação do seu médico!

Parar de fumar

Cessar o tabagismo se constitui numa medida fundamental na prevenção e tratamento da pressão arterial e das doenças cardiovasculares.

Atividade física



Praticar, no mínimo, 30 minutos por dia de atividade física moderada, tanto de forma contínua (uma vez por 30 minutos) ou acumulada (duas vezes por 15 minutos ou três vezes por dez minutos), de cinco a sete dias por semana. Busque orientação de um educador físico para prescrição individual de outras atividades (corrida, natação, musculação, dança etc.).

Alimentação saudável

• Para ter uma alimentação saudável é necessário consumir cinco porções de frutas ou hortaliças diariamente.

VERMELHO - Acerola, cebola vermelha, cereja, ciriguela, goiaba, maçã, melancia, morango, pera vermelha, romã, pimentão vermelho, rabanete e tomate

AMARELO - Abacaxi, abóbora, batata, batata doce, caju, carambola, caqui, cenoura, damasco, laranja, mamão, manga, maracujá, mexirica, moranga, melão, milho, pêssego e pimentão amarelo

ROXO - Alcachofra, almeirão roxo, alface roxa, ameixa preta, amora, azeitona preta, batata roxa, beringela, beterraba, cebola roxa, figo, jaboticaba, mirtilo, framboesa, repolho roxo e uva roxa

VERDE - Abacate, abobrinha, acelga, almeirão, alface, azeitona verde, brócolis, cebolinha, couve, chuchu, ervilha, kiwi, limão, pepino, pimentão verde, repolho, salsa, uva verde e vagem

BRANCO - Aipim, aipo, alho, aspargo, banana, batata, cebola, cogumelo, couve-flor, endívia, graviola, nhame, nabo, pera e pinha

• Usar produtos lácteos (leite, iogurtes e queijos) ao menos duas vezes ao dia. Conversar com o nutricionista sobre o teor de gordura do seu leite.

• Reduzir o consumo de gordura total e selecionar alimentos que possuam baixa quantidade de gordura animal, por exemplo:

carne de gado magra, aves e peixes. Utilizar óleos vegetais para o preparo da comida.

• Comer oleaginosas: um terço de xícara ou um punhado de castanhas, nozes, amêndoas; na frequência de quatro a cinco porções por semana.

• Escolher alimentos ricos em fibras como: pães, arroz, massas integrais e aveia.

• Ingerir de quatro a cinco porções por semana de grãos cozidos (meia xícara de feijões, lentilha, ervilhas ou grão de bico) e sementes (duas colheres de sopa de gergelim, girassol ou linhaça).

• Evitar a adição de sal aos alimentos e diminuir a compra de produtos industrializados (salgadinhos, bolachas, sopas instantâneas, pizza e lasanha congelada, conservas, enlatados e sucos de pacote).

• Diminuir ou evitar o consumo de doces e bebidas com açúcar.

• Reduzir o consumo de café preto a, no máximo, duas a três xícaras pequenas por dia.

• Evitar frituras em geral.

• Utilizar o mínimo de sal adicionado à comida por dia ou conforme orientação.

• Não levar o sal à mesa.

• Ler os rótulos dos alimentos industrializados e evitar alimentos que contenham na sua composição cloreto de sódio (NaCl) ou sal iodado, ciclamato de sódio, glutamato monossódico, nitrito de sódio, nitrato de sódio, acetato de sódio, tetraborato de sódio ou borax, alginato de sódio, ácido ciclâmico e sacarina.

Temperos utilizados em preparações que podem melhorar o sabor dos alimentos:

Tempero	Utilização
Cheiro verde	Realça sabores de molhos e cozidos
Cominho	Molhos, carnes, feijões, pães e queijos
Curry	Frango, carnes, peixes e molhos
Gengibre	Pães, carnes, aves, peixes, sopa, caldos, saladas
Gergelim	Pães, carnes, caldos, arroz
Louro	Molhos, cozidos, arroz, carnes, peixes, feijão, sopa, vinha d'alho
Manjericão	Molhos, carnes, sopas, beringela, abobrinha, peixes e massas
Noz moscada	Recheio de massas, carnes, peixes, legumes, molhos, sopas
Orégano	Molhos, carnes, aves, legumes, pizza, queijos, saladas

Dicas:

- Utilizar também limão e vinagre para temperar os alimentos.
- Cuidado com o "sal *light*", pois não pode ser usado à vontade! O teor de sódio nele é reduzido, pois este sal possui 50% de cloreto de sódio e 50% de cloreto de potássio. Pacientes com doenças renais não devem consumir este produto.

Alimentos permitidos e evitados

Alimentos	Permitidos	Evitados
Leite e derivados	Leite, iogurte, queijo branco, desnatados, queijo quark	Queijo com sal como: lanche, parmesão, gorgonzola, cheddar
Ovos	No máximo uma unidade por dia	–
Alimentos preparados congelados	–	Nuggets, empanados, lasanha, hambúrger, pizzas
Gorduras	Óleos vegetais, azeite de oliva extra virgem, manteiga sem sal	Margarina, manteiga com sal, gordura hidrogenada (sorvete, biscoitos recheados), requeijão, bacon, maionese, frituras
Carnes	Carne magra de gado e porco, aves sem pele e peixe	Salame, salsicha, patê, presunto, mortadela, carne seca, linguiça, siri, camarão, marisco, bacalhau, carneiro e peixes em conserva e salgados, charque e defumados
Hortaliças	Todas	Enlatados como ervilha, milho, seleta de legumes, conservas como azeitonas, picles, cebola, pepino, palmito, pimentão e outros
Frutas	Todas	–

Sopas	Sopa caseira	Sopas prontas em pacotes ou enlatadas
Biscoitos e pães	Integrais	Bolacha salgada, salgadinhos e produtos de padaria (coxinha, folhados, pastéis)
Condimentos	Cebola, alho, tomate, pimentão, salsa, louro, orégano, manjerona, vinagre, limão, alecrim, manjericão tempero verde, pimenta	Sal, tempero pronto, caldo carne, caldo galinha ou caldo bacon, extrato tomate, ketchup, mostarda, molhos para salada, molho de soja (shoyo), molho inglês, vinagre balsâmico

Receitas de molhos e temperos substitutos de sal

Molho 1

Ingredientes:
1 unidade pequena de cebola
2 dentes de alho
1 punhado de semente de mostarda
1 pitada de noz moscada
1 pitada de páprica
2 unidades de cravo
1 colher sopa de óleo
1 pitada de pimenta-do-reino
750ml de vinagre
1 molho de tempero verde
1 litro de água para completar

Modo de fazer: colocar os ingredientes no liquidificador com um pouco de vinagre, bater até formar uma pasta, acrescentar o resto do vinagre e liquidificar. Deixar descansar por dois dias e coar. Guardar na geladeira por até uma semana.

Molho 2

Ingredientes:
6 a 8 dentes de alho
½ xícara de óleo
Ervas aromáticas - alecrim, manjerona, pimenta, louro, orégano, cebola a gosto

Modo de fazer: cortar os dentes de alho bem miúdos ou triturar; misturar as ervas aromáticas de sua preferência. Colocar meia xícara de óleo e deixar a infusão na geladeira por dois dias para curtir. Utilizar em carnes, refogados, arroz e feijão.

Sal de ervas

Ingredientes:
1 colher de sopa de sal (15g)
3 colheres de louro
1 colher de sopa de orégano desidratado
1 colher de sopa de manjericão desidratado
1 colher de sopa de alecrim desidratado

Modo de fazer: bater tudo no liquidificador

Gersal

Ingredientes:
½ xícara de gergelim branco
½ colher de chá de sal (7g)

Modo de fazer: esquentar uma frigideira em fogo baixo, colocar o sal e deixar torrar um pouco, reservar numa vasilha. Colocar o gergelim seco na frigideira e deixar torrar um pouco, mexendo para não queimar por mais ou menos três minutos. Levar o gergelim e o sal ainda quentes para o liquidificador (que deve estar completamente seco) e bater sem deixar virar farinha. Deixar esfriar e utilizar em saladas ou conforme preferência.

Coordenadoria de Comunicação do HCPA - maio/26 - PES078 - 274586
Aprovado pelo Conselho Editorial em maio/26

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90610-910
Fone (51) 3359.8000
www.hcpa.edu.br