

# Hipertensão Arterial

O que você precisa saber sobre o controle da HIPERTENSÃO ARTERIAL

**Hipertensão arterial** ou pressão alta é uma doença crônica causada pelo aumento da pressão arterial e precisa de cuidados constantes.

**Os possíveis sinais e sintomas são:**

- Dor de cabeça;
- Tontura;
- Falta de ar;
- Sangramento pelo nariz.

**A hipertensão pode ser uma inimiga silenciosa!** Mesmo que você não sinta nada, a melhor maneira de descobrir é monitorando sua pressão. Procure sua Unidade de Saúde.

*Você sabia?* \_\_\_\_\_

Hipertensão pode ocorrer em todas as idades, inclusive em crianças e adolescentes. **Fique atento!**

**Alimentação saudável é fundamental para a prevenção e controle da hipertensão!**

*O que é sal e sódio?* \_\_\_\_\_

O **sal de cozinha** é composto por cloreto de sódio. O **sódio** é um nutriente essencial para nosso organismo, desde que seu consumo não seja em excesso.

O sódio está presente em alimentos in natura, em pequenas quantidades, e em alimentos ultraprocessados, em grande quantidade. Atenção aos rótulos, o sódio está presente em diversos alimentos, inclusive em alimentos que não são salgados, como biscoitos doces e refrigerantes.

A população brasileira consome quase o dobro do sal recomendado, ou seja, o consumo de sódio é elevado.

Existem diversos tipos de sal no mercado, mas não tem necessidade de nenhum tipo de sal especial. Use o sal comum em pequena quantidade e experimente fazer o sal de ervas em casa! É rápido, fácil e barato!

**Durante as refeições, retire o sal da mesa e evite o excesso de sal. Sinta o sabor dos alimentos!**

Receita para reduzir o sal e ajudar a prevenir ou controlar a hipertensão:

*Sal de ervas* \_\_\_\_\_

**INGREDIENTES:**

- ½ xícara de sal
- ½ xícara de alecrim
- ½ xícara de salsinha
- ½ xícara de manjericão
- ½ xícara de orégano

**MODO DE PREPARO:**

Bater tudo no liquidificador, guardar em um pote de vidro bem fechado. Utilizar no lugar do sal comum.

Além de saboroso, reduz até a metade a quantidade de sal consumida.

Conheça outros temperos naturais que não podem faltar no seu dia a dia. **Alho, cebola, alho-poró, cebolinha, coentro, louro, páprica, açafrão, entre outros.**

**Experimente utilizar temperos naturais sem sal. Estimule seu paladar a novos sabores!**

# Hipertensão Arterial

Conheça os tipos de processamento dos alimentos

e mantenha a saúde em dia!

## In Natura **PRIORIZAR**

Alimentos que vêm de plantas ou animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. **Exemplo: verduras, legumes e frutas frescas.**

## Minimamente Processados **PRIORIZAR**

Alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização, etc. **Exemplo: arroz, feijão, leite, carnes, ovos, café, castanhas, nozes, entre outros.**

## Água **PRIORIZAR**

A água é essencial para a manutenção da vida. A água que ingerimos no dia a dia é proveniente do seu próprio consumo e dos alimentos, especialmente os in natura e minimamente processados que contêm boa quantidade de água. **Beba água durante o dia e aumente o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.**

## Óleos, Gorduras, Sal, e Açúcar **MODERAR**

São produtos alimentícios que passam por processos como prensagem, moagem, trituração e refino. Devem ter o seu uso moderado em preparações culinárias, utilizando alimentos in natura ou minimamente processados. **Exemplo: manteiga, açúcar, óleos vegetais.**

## Alimentos Processados **MODERAR**

São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, que os tornam nutricionalmente desequilibrados. **Exemplo: enlatados, conservas, frutas em calda, carne seca, queijos.**

## Alimentos Ultraprocessados **EVITAR**

São produtos que contêm ingredientes com nomes pouco familiares e que não usamos em nossas preparações caseiras (ex: gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, etc.). São ricos em calorias, açúcar, gordura, sal e aditivos químicos. **Exemplo: refrigerantes, sucos de caixinha ou em pó, fast-food, embutidos, etc.**

Boas escolhas fazem a diferença para uma vida mais saudável!

- Tenha o guia alimentar como fonte confiável de informações! Acesse a publicação completa na internet.
- O excesso de peso faz com que o coração trabalhe mais, o que causa o aumento da pressão arterial. Procure um nutricionista ou sua Unidade de Saúde de referência.
- O cigarro aumenta o risco de doenças cardiovasculares, principalmente em pessoas hipertensas. Procure um grupo de apoio para parar de fumar.
- O consumo de bebidas alcoólicas pode aumentar a pressão arterial e dificultar o tratamento. Evite sempre que possível!
- Aumente a ingestão de água! Experimente água aromatizada, adicionando rodela de limão ou laranja, hortelã e gengibre. Assim, sua água ficará mais saborosa!
- Pratique atividades físicas regularmente. Procure algo que goste de fazer, como dança, natação, hidroginástica, caminhada, futebol, yoga, etc. Consulte seu médico e procure o profissional de educação física de sua unidade.
- Bom humor faz bem à saúde. **SORRIA!!!** 😊