

É IMPRESCINDÍVEL ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL:

- Adotar uma alimentação saudável;
- Praticar atividade física regular;
- Aproveitar momentos de lazer;
- Abandonar o fumo;
- Moderar o consumo de álcool;
- Controlar o diabetes.

ATENÇÃO

Medir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar a hipertensão. Pessoas acima de 20 anos de idade devem medir a pressão ao menos uma vez por ano. Se houver casos de pessoas com pressão alta na família, deve-se medir no mínimo duas vezes por ano.



**Alimentação
equilibrada:
uma das melhores
formas de controle da
hipertensão arterial.**

Referências:

-BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde de A a Z. Hipertensão arterial (pressão alta). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 31 mar. 2025.

-SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Disponível em: <https://abccardiol.org/wp-content/plugins/xml-to-html/include/lens/index.php?xml=0066-782X-abc-116-03-0516.xml&lang=pt-br>. Acesso em: 31 mar. 2025.

Elaboração: Nutricionista Rebeka Ribeiro de Carrasco – Residente Multiprofissional.
Revisão: Nutricionista Daniely Simões.
Organização: Nutricionista Rafaela Doria.

Brusque/2025



PREFEITURA DE
BRUSQUE
Saúde



NUTRIÇÃO NA HIPERTENSÃO



HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelo aumento da pressão sanguínea nas artérias, fazendo com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para que o sangue seja distribuído corretamente no corpo.

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada.

Quando não é tratada pode trazer sérios riscos à saúde como acidente vascular cerebral, infarto, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca.

PERIGOSO? SIM.

MAS UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PODE AJUDAR!

Mantendo o peso adequado, mudando hábitos alimentares.

PREFIRA:

- Alimentos com alto teor de nitrato como a beterraba, alho, folhas verde escuras e romã.
- Use temperos naturais como ervas, cebola e alho
- Alimentos grelhados, cozidos ou assados.
- Leite e iogurte desnatados
- Frutas, legumes e verduras frescos e variados.
- Cacau em Pó e Chocolate Amargo: no mínimo 70% de cacau.
- Beba água.



O QUE FAZ AUMENTAR A PRESSÃO?

- Fumo;
- Consumo de bebidas alcoólicas;
- Obesidade;
- Estresse;
- Elevado consumo de sal;
- Níveis altos de colesterol;
- Falta de atividade física.

EVITE:

- Sal em excesso e temperos completos e prontos.
- Alimentos gordurosos como frituras e empanados. Leite e iogurte integral. Gordura aparente das carnes e a pele do frango;
- Comprar refeições industrializadas, produtos que vem empacotados e prontos para o consumo.
- Embutidos: linguiça, salsicha, bacon, presunto, apresuntado, mortadela, salame, peito de peru.
- Enlatados e conservas.
- Adocantes: ciclamato e sacarina