SABIA QUE EM PORTUGAL...

> Existem cerca de 2 milhões de hipertensos?

> Só 1 milhão tem conhecimento desse diagnóstico?

> Apenas 1/4 é medicado?

> Só 16% estão controlados?

O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL ?

> Doença crónica que se carateriza por valores **ELEVADOS DE PRESSÃO ARTERIAL** (Corresponde à força que o sangue exerce na passagem das paredes das artérias).

> Pode afetar negativamente a nossa saúde, provocando lesões nas artérias e órgãos vitais como o nosso coração.

UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL...

> ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PODE PREVENIR OU RETARDAR O APARECIMENTO DA **HIPERTENSÃO ARTERIAL** E REDUZIR O RISCO DE EVENTOS **CARDIOVASCULARES** COMO O **ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL**. PODE TAMBÉM AUMENTAR O EFEITO DA TERAPÊUTICA PRESCRITA.

ALTERAÇÕES COM EVIDÊNCIA NA REDUÇÃO DA **PRESSÃO ARTERIAL**:

> ADOÇÃO DE UMA DIETA MEDITERRÂNICA OU DASH;

> REDUÇÃO DO CONSUMO DE SAL;

> INGESTÃO DE ALIMENTOS RICOS EM POTÁSSIO;

> MODERAÇÃO NO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS;

> REDUÇÃO DO PESO EXCESSIVO E MANUTENÇÃO DE UM PESO SAUDÁVEL;

> REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO DE FORMA REGULAR;

> CESSAÇÃO TABÁGICA.

Estrada Príncipe Alberto do Mónaco — 9900-038 Horta

Telefone: 292 207 200

E-mail: sres-usifaial@azores.gov.pt

Elaboração:

Frederico Viveiros — Nutricionista;

Kathleen Alberto — Médica Interna de Medicina Geral e Familiar;

Pedro Vieira Gomes — Médico Interno de Medicina Geral e Familiar.

Imagem: www.google.pt e eufic

Revisão: Equipa de Comunicação

Referências:

- European Society of Hypertension. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Journal of Hypertension. Volume 41. Número 12. Dezembro de 2023.
- European Society of Cardiology & European Society of Hypertension. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. European Heart Journal (2018) 39, 3021–3104. doi:10.1093/eurheartj/ehy339.
- Direção-Geral da Saúde. A importância do potássio e da alimentação na regulação da pressão arterial. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. 2018. Disponível em https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/05/A-importa%CC%82ncia-do-potassio-e-da-alimentacao-na-regulacao-da-pressao-arterial-.pdf.

Elaborado em: dezembro 2015

Data última revisão: junho de 2024

Ref.ª USIFaial: 06|01|29|05

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

ESTILO DE VIDA E A HIPERTENSÃO ARTERIAL

- Adotar um Estilo de Vida Saudável
- reduzir o consumo de Sal
- ingerir alimentos ricos em Potássio
- moderar as bebidas com Álcool
- reduzir o excesso de peso
- Exercitar com regularidade
- Cessar o tabagismo



USI UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DO FAIAL

REDUZIR O CONSUMO DE SAL

Considera-se adequado um consumo diário até 5 gramas (equivalente a uma colher de chá).

Quanto mais consumir, maior será o aumento da sua pressão arterial. Se ingere demasiado sal, experimente a substituir por cloreto de potássio .

O consumo excessivo está associado ao aumento da prevalência de hipertensão, risco de mortalidade e de eventos cardiovasculares (p.e. enfarte agudo do miocárdio).

Em hipertensos controlados, uma redução do seu consumo, pode reduzir o número ou a dose da sua medicação.

Substitua-o por ervas aromáticas e especiarias. Para além de melhorarem o paladar, fornecem antioxidantes naturais.

Condimente também com limão ou lima e evite colocar o saleiro na mesa da refeição. Quando confecionar sopa, se adicionar sal, faça-o apenas no final.

Evite alimentos salgado (enchidos, fumados, conservas) e demasiadamente processados e prefira os alimentos frescos.

Verifique, com atenção, os rótulos alimentares e privilegie os alimentos com menores teores de sal (ver imagem infra).



IMPORTÂNCIA DO POTÁSSIO

A INGESTÃO DE ALIMENTOS RICOS EM POTÁSSIO AJUDA-NOS A ELIMINAR O SÓDIO (UM DOS CONSTITUINTES DO SAL) EXCEDENTÁRIO DO NOSSO ORGANISMO.

Contribui para a redução da pressão arterial e do risco cardiovascular.

FONTES ALIMENTARES: LEGUMINOSAS (p.e. FEIJÃO), FRUTOS OLEAGINOSOS, (p.e. AVELÃ), FRUTA (p.e. BANANA), HORTÍCOLAS (p.e. ALFACE), CEREAIS INTEGRAIS, TUBÉRCULOS (p.e. BATATA DOCE) E OS LATICÍNIOS.



BEBIDAS ALCOÓLICAS

>> QUANTO MAIOR FOR A INGESTÃO, MAIOR SERÁ O AUMENTO DA **PRESSÃO ARTERIAL**, PREVALÊNCIA DE **HIPERTENSÃO** E O **RISCO CARDIOVASCULAR**. DEVE SER EVITADA A INGESTÃO AGUDA MACIÇA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS (BINGE) PELO RISCO DE **HEMORRAGIA CEREBRAL** E **MORTE PRECOCE**.

>> AS RECOMENDAÇÕES VARIAM RELATIVAMENTE À QUANTIDADE MÁXIMA, DEFINIÇÃO DE UMA BEBIDA ALCOÓLICA E RELATIVAMENTE ÀS RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS QUANTO AO GÉNERO. ASSIM SENDO, RECOMENDA-SE MODERAÇÃO NA SUA INGESTÃO E A EXISTÊNCIA DE DIAS SEM QUE HAJA INGESTÃO DE BEBIDAS COM ÁLCOOL.

E O CAFÉ E O CHÁ?

O CAFÉ PODE AUMENTAR A **PRESSÃO ARTERIAL** DE FORMA AGUDA E DE CURTA DURAÇÃO, CONTUDO O SEU CONSUMO MODERADO NÃO AFETA NEGATIVAMENTE A **PRESSÃO ARTERIAL** E O **SISTEMA CARDIOVASCULAR**. O CHÁ VERDE E PRETO REDUZEM MODESTAMENTE A **PRESSÃO ARTERIAL**.

REDUZIR O EXCESSO DE PESO

>> O EXCESSIVO AUMENTO PONDERAL ESTÁ ASSOCIADO À **HIPERTENSÃO ARTERIAL** E A REDUÇÃO DO PESO REDUZ A **PRESSÃO ARTERIAL**.

A PERDA DE PESO PODE TAMBÉM PROMOVER A EFICÁCIA DA MEDICAÇÃO ANTI-HIPERTENSORA E MELHORAR O PERFIL DO **RISCO CARDIOVASCULAR**.

PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO

>> O EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR PODE SER BENÉFICO PARA A PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA **HIPERTENSÃO ARTERIAL** E PARA A REDUÇÃO DO **RISCO CARDIOVASCULAR** E A **MORTALIDADE**.

RECOMENDA-SE QUE PRATIQUE EXERCÍCIO AERÓBIO (COMO AS CAMINHADAS, CICLISMO, NATAÇÃO):

>> 150 A 300 MINUTOS MODERADOS POR SEMANA ou

>> 75 A 150 MINUTOS INTENSOS POR SEMANA.



CESSAÇÃO TABÁGICA

FUMAR É CONSIDERADO UM GRAVE FATOR DE **RISCO CARDIOVASCULAR.**

>> DEIXAR DE FUMAR É PROVAVELMENTE A MODIFICAÇÃO NO ESTILO DE VIDO COM MAIOR PREPONDERÂNCIA NA PREVENÇÃO DAS **DOENÇAS CARDIOVASCULARES.**