

Nº 02 - 15/09/2021

DICAS DE SAÚDE



HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS) PARTE 2

Valores de Referência para detectar a Doença?

Pressão ótima: < 120X80

Pressão Normal: 120X80 até 129X84

Pré-hipertensão: 130X85 até 139X89 “para medida no consultório médico”

Hipertensão: 140X90 (medida em consultório)

Hipertensão: 130X80 ou maior que essa medida, quando o paciente mede em casa, chamada MRPA (monitorização residencial da pressão arterial).

FONTES: SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA DIRETRIZ BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL - 2020 DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO VI - CAPÍTULO 5



POR QUE É IMPORTANTE CONHECER ESSES VALORES?

Servem para chamar a atenção e adotar medidas preventivas, a fim de evitar complicações e adquirir outras doenças cardiovasculares e do diabetes.

COMO CONTROLAR A HAS COM A ALIMENTAÇÃO?

DIETA DASH

Abordagens dietéticas para parar a hipertensão: É considerada uma dieta completa rica em fibras, proteínas, cálcio, potássio e magnésio, eficaz para reduzir a Hipertensão, controlar o colesterol, o diabetes e ativa o metabolismo (emagrece).



Dieta Dash

É fundamental a mudança de comportamento e adesão alimentar saudável para o controle da pressão arterial. A elevação da pressão arterial está totalmente ligada ao aumento de peso e da circunferência abdominal.

É necessário manter os seguintes valores de circunferência abdominal:

Homens < 102cm

Mulheres < 88cm

IMC < 25 Kg/m² (índice de massa corporal)

A dieta DASH potencializa o efeito de orientações para o emagrecimento e reduz o risco de doenças cardiovasculares.

Um alto grau de adesão a dieta reduziu em 14% o desenvolvimento da hipertensão.





ALIMENTOS ESCOLHIDOS

Texto e criação: Ana Paula Fonseca Rosa Pascoal | Interna do 5º Ano de Medicina

Arte: Myrelly Ferreira Galvão | Dicom/TCE (estagiária convênio TCE-GO/CIEE/UFG)



Quais as recomendações da Dieta DASH?

Escolher alimentos com pouca gordura saturada, colesterol e gordura total como: carne magra, aves e peixes em pequenas quantidades.

Comer muitas frutas e hortaliças de 8 a 10 porções por dia (uma porção é igual a uma concha média). Incluir 2 ou 3 porções de laticínios desnatados ou semidesnatados por dia.

Preferir os alimentos integrais como:
Pão, cereais e massas ou de trigo integral.

Comer oleaginosas (castanhas), semente e grãos de 4 a 5 porções por semana:
castanhas - 40g; sementes - 14g; feijão ou ervilhas - ½ xícara

Reduzir a adição de gorduras e utilizar óleos vegetais insaturados, (azeite, canola, soja ou milho) margarina light, feijão ou ervilhas - ½ xícara

Reduzir a adição de sal aos alimentos;

Evitar molhos e caldos prontos (industrializados)

Diminuir ou evitar doces e bebidas com açúcar.

