

O que é Hipertensão?

Unimed 
Piracicaba

É uma doença crônica não transmissível, caracterizada pela elevação da pressão arterial, sendo considerados os valores de referência:

Vermelho

Alerta: Hipertensão= PA
≥ 140/90 mmHg

Amarelo

Atenção: Pré-hipertensão=
PA entre 121-139/81-89
mmHg

Verde

Livre: Normal= PA ≤
120/80 mmHg



Quais os fatores de risco?

- Herança genética
- Excesso de peso
- Bebidas alcóolicas
- Fatores socioeconômicos
- Sedentarismo
- Consumo de sal
- Idade

Fique ligado!!

Sintomas que indicam que a hipertensão está alterada:

- Zumbido no ouvido
- Sangramento nasal
- Palpitação e sensação de dor no peito
- Visão embaçada
- Dor de cabeça
- Tontura
- Falta de ar
- Fraqueza

A melhor forma de prevenir é manter um estilo de vida saudável.

- S** Sono regular e de boa qualidade
- A** Água, recomenda-se consumo por volta de 2L/dia
- U** Utilize preferencialmente carboidratos integrais
- D** Diminua o consumo de alimentos industrializados, ricos em açúcares e gorduras
- A** Alimentação rica em frutas, legumes e verduras
- V** Vigor físico
- E** Evite alimentos ricos em sódio, conservantes e embutidos
- L** Limite o uso de sal nos alimentos



Tratamento

Procure seguir a orientação e recomendação médica, assim como fazer uso correto de medicações prescritas.

Dicas Alimentares

Temperos industrializados: em cubos ou em pó são igualmente ricos em sódio que promoverão a elevação da pressão arterial. Portanto, EVITE! Invista em ervas e temperos naturais, tais como: salsinha, cebolinha, manjeriço, orégano, tomilho, páprica, cúrcuma, curry, gengibre, alecrim, etc

EMBUTIDOS: essa classe de alimentos também podem elevar a pressão arterial. Portanto, evite.

Alguns deles são: presunto, mortadela, salame, linguiça, peito de peru, salsicha.

ENLATADOS: sabe aquele líquido em que os alimentos ficam imersos? Ele é rico em sal e os alimentos acabam absorvendo esse componente. Portanto, nada melhor do que buscar pelos alimentos naturais, como milho e ervilha.

Os 9 alimentos mais perigosos para o HIPERTENSO:

• **Linguiça 2 gomos**
2665mg de sódio

• **Lasanha congelada 1/2 unidade**
1734mg de sódio

• **1 pacote de batata industrializada 100g**
303mg de sódio

• **1 pacote de macarrão instantâneo**
1364,4mg de sódio

• **Milho enlatado 130g**
447mg de sódio

• **Bolacha Cracker 7 unidades**
135mg de sódio

• **1 sachê de tempero pronto 5g**
994mg de sódio

• **2 fatias de queijo mussarela**
135mg de sódio

• **Empanado de frango 6 unidades**
375mg de sódio

Sugestões de combinações de ervas aromáticas e alimentos:

ALECRIM: carnes, batata.

AÇAFRÃO-DA-TERRA: arroz, risoto, frango, legumes.

CARDAMOMO: café, arroz-doce, mousse de maracujá, pipoca doce, vitamina de frutas com iogurte, pão doce, bolo, frango ensopado, bacon, carnes de porco.

CEBOLINHA: ovos, saladas, sopas, peixes, frango, arroz, feijão.

COENTRO: arroz, feijão, frango, peixe.

COMINHO: lentilha, feijão, carne moída, espinafre, batata assada, abobrinha refogada, pães, beterraba, hortelã, damasco, limão-siciliano.

CRAVO-DA-ÍNDIA (pó/dente): café, carne vermelha, gengibre, pêssego, laranja, banana, maçã, cebola, manjeriço, bacon, carne de porco, tomate, caldos caseiros, arroz, doces de compota.

ANIS-ESTRELADO: chocolate, abacaxi, coco, laranja, limão-siciliano, maçã, frango, peixe, ovo.

HORTELÃ: carnes, molhos, saladas, legumes cozidos, sucos, águas aromatizadas.

LOURO: arroz, feijão, carnes.

MANJERICÃO: azeite, tomate, massas.

NOZ-MOSCADA: molho branco, arroz-doce, pudim, purê de batata, batata assada, creme de milho.

PÁPRICA: batata, cenoura, couve-flor, carnes, frango, tomate, feijão.

SALSINHA: arroz, feijão, purê de batata, polenta, carnes, peixes, aves, sopas.

SÁLVIA: abóbora, carnes vermelhas, batata.

TOMILHO, ALECRIM: carnes vermelhas, batata.

ZATHAR: batata, marinada de carnes, bife, coalhada seca, ovo frito, torrada.

LEGUMES AROMÁTICOS: cebola, alho, cenoura, salsão, alho-poró, pimentão.