


## Na cozinha e à mesa, que hábitos devo alterar?

- ⇒ **Controlar a quantidade de sal adicionada na confeção:** adicionar 1g de sal por refeição/pessoa (= 1/2 c. café).
- ⇒ **Não acrescentar sal extra:** o saleiro não deve estar presente à mesa para reduzir essa tentação. 
- ⇒ **Aumentar a quantidade de temperos na confeção:** <sup>8</sup> reduzir a quantidade de sal adicionada e substituir por especiarias (p. ex.: pimenta, caril), ervas aromáticas (p. ex.: coentros, salsa, orégãos e tomilho) e sumo de laranja ou limão.

### Referências Bibliográficas

- 1 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/flat-nurse-with-patient\\_4428015.htm#page=1&query=blood%20pressure&position=13](https://www.freepik.com/free-vector/flat-nurse-with-patient_4428015.htm#page=1&query=blood%20pressure&position=13)
- 2 - Mancia G, *et al.* 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *J Hypertens.* 2018;39:3021–104.
- 3 - Juraschek SP, *et al.* Effects of Sodium Reduction and the DASH Diet in Relation to Baseline Blood Pressure. *J Am Coll Cardiol.* 2017;70(23):2841–8
- 4 - DASH Eating Plan | National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) [Internet]. Nhlbi.nih.gov. 2020 [acedido em 18 de Março de 2020]. Disponível em: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan>
- 5 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/diet-elements-set-with-basic-nutrition-good-health-useful-dishes-lose-weight\\_6851303.htm](https://www.freepik.com/free-vector/diet-elements-set-with-basic-nutrition-good-health-useful-dishes-lose-weight_6851303.htm)
- 6 - *Rev Port Clin Geral* 2004;20:101-18
- 7 - Direção-Geral da Saúde. A nova roda dos alimentos...um guia para uma escolha alimentar diária [Internet]. Disponível em: <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-1/alimentacao-roda-dos-alimentos-pdf.aspx>
- 8 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/set-bakery-ingredients-with-sugar-flour\\_7103951.htm](https://www.freepik.com/free-vector/set-bakery-ingredients-with-sugar-flour_7103951.htm)

Elaborado por: Margarida Machado (2893NE)  
com a colaboração de Dr.<sup>a</sup> Catarina Empis

Adaptado da versão de 2008 de: Dr.<sup>a</sup> Catarina Empis, Dr.<sup>a</sup> Mariana Lameiras,  
Dr.<sup>a</sup> Rita Tato e Dr.<sup>a</sup> Elsa Feliciano (nutricionista)



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa  
Tel: 213913220  
e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

Julho de 2020



# Alimentação Saudável na Hipertensão Arterial



## O que é a hipertensão arterial?

Consideram-se **hipertensas** todas as pessoas com valores de **pressão arterial persistentemente elevados: pressão arterial sistólica superior a 140 mmHg e/ou pressão arterial diastólica superior a 90 mmHg.**<sup>2</sup>

## Qual a importância do tratamento da hipertensão arterial?

Se os **valores da pressão arterial** não estiverem **controlados**, vários órgãos podem ser afetados, nomeadamente, o cérebro, os olhos, o coração e os rins! É por isso fundamental cumprir a medicação e fazer alterações na alimentação e no estilo de vida!<sup>2,3</sup>

## Como posso melhorar o controlo da pressão arterial?

- ⇒ **Cumprir a medicação prescrita pelo médico;**
- ⇒ **Perder peso**, se tiver excesso de peso, para manter um peso saudável;<sup>2</sup>
- ⇒ **Alterar a alimentação, adotando os seguintes hábitos diários:**
  - Aumentar o consumo de hortícolas:<sup>2,3,4</sup>
    - Incluir, em ambas as refeições principais: sopa + legumes no prato;
  - Aumentar o consumo de fruta:<sup>2,3,4</sup>
    - Incluir 3 a 5 peças de fruta fresca;<sup>5</sup>
  - Incluir lácteos com baixo teor de gordura:<sup>2,3,4</sup>
    - Incluir 2 porções de leite ou laticínios 'magros';<sup>4</sup>
  - Reduzir a quantidade de gordura, sobretudo a saturada,<sup>2,3,4</sup>



5

(p. ex.: queijos curados/amanteigados, snacks fritos, folhados, enchidos e vísceras. A solução é evitar estes alimentos, e no caso das carnes retirar as gorduras visíveis antes de cozinhar e não consumir a pele)

- ⇒ **Reduzir o consumo de sal:** idealmente deve ser feito um consumo máximo de 2000mg de sódio, o que equivale a **5g de sal** (aproximadamente 1 c. chá de sal, por dia);<sup>2</sup>
- ⇒ **Melhorar o consumo de alimentos ricos em potássio** (exceção para os doentes com insuficiência renal que não deverão adotar esta medida): leguminosas, hortícolas (espinafres, beterraba, alface, cenoura e couves-flor/bruxelas), cereais e tubérculos (flocos de aveia, batata normal e doce) e fruta (banana e kiwi);<sup>2,4</sup>
- ⇒ **Aumentar o nível de atividade física**, através da prática de pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia, 5-7 dias/semana (p. ex.: caminhada em passo acelerado, corrida, bicicleta ou natação);<sup>2</sup>
- ⇒ **Reduzir o consumo de álcool:** no máximo uma mulher pode consumir uma bebida alcoólica padrão por dia e um homem duas (1 bebida padrão = 150mL de vinho ou 300mL de cerveja);<sup>6</sup>
- ⇒ **Deixar de fumar:** a cessação tabágica, para além dos efeitos na pressão arterial é determinante na redução do risco de desenvolver doenças cardiovasculares como enfarte, AVC e doença arterial periférica. Se precisar de ajuda, fale com o seu médico de família!

## Que alimentos devo evitar?

- ⇒ **Evitar os alimentos ricos em sal que muitas vezes são também ricos em gordura:** queijos gordos (p. ex.: curados ou amanteigados), frutos oleaginosos em excesso (p. ex.: amendoins, caju fritos com sal), snacks fritos (p. ex.: batatas fritas), folhados, molhos (p. ex.: maionese), caldos industriais, peixe fumado e produtos de charcutaria (incluindo enchidos).<sup>2,4</sup>

## Que quantidade de água devo beber?

Deve beber mais água ao longo do dia (ou infusão sem açúcar) numa quantidade mínima de 1,5L (= 8 copos de água).<sup>7</sup>