

HIPERTENSÃO ARTERIAL

O que é?

- ✓ A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias, ou seja, é uma condição em que a força do sangue contra a parede das artérias é muito grande, o que, a longo prazo, pode causar vários problemas de saúde. É classificada como uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT), assim como o diabetes e a obesidade. Geralmente iniciam de maneira silenciosa, possuem longa duração e diversas causas. As DCNTs são as principais causas de morte no Brasil e no mundo.

Fatores de risco

- ✓ Pessoas que adotam um estilo de vida pouco saudável, como má alimentação e sedentarismo, aumentam as chances de desenvolverem as DCNTs. Excesso de sal na alimentação e bebidas alcoólicas também são fatores de risco para o aparecimento da hipertensão.



Diagnóstico

- ✓ Para adultos (acima de 18 anos) a Hipertensão Arterial é definida como pressão arterial sistólica maior ou igual a 140 mmHg e uma pressão arterial diastólica maior ou igual a 90 mmHg, em indivíduos que não estão fazendo uso de medicação anti-hipertensiva.
- ✓ Crianças e adolescentes são considerados hipertensos quando a média dos valores de duas medidas de pressão (sistólica e/ou diastólica) for maior ao percentil 95 para respectivo sexo, idade e percentil de altura, em pelos menos 3 ocasiões diferentes e com emprego de metodologia adequada.



- ✓ Existe um aumento normal da pressão arterial (PA) no decorrer da infância até a adolescência, influenciado por fatores como peso, altura e estágio de maturação sexual.

SINTOMAS

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito: podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

Já sei que para evitar a hipertensão temos de:



ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

- ✓ Solicitar aos responsáveis declaração médica que comprove que o escolar possui Hipertensão e manter cópia em arquivo;
- ✓ Verificar a substituição do sal, bem como preparações contendo estes, conforme laudo médico;
- ✓ Orientar as merendeiras quanto ao uso indiscriminado de sal nas preparações a fim de prevenir a hipertensão nos escolares;
- ✓ Disponibilizar temperos naturais para substituir o sal;
- ✓ Orientar e monitorar as merendeiras quem preparam e servem a alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com hipertensão;
- ✓ Orientar e monitorar os educadores físicos quanto à inclusão da doença, quando ocorrer a avaliação nutricional anual, em campo previsto para tal lançamento.

ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

- ✓ O escolar com Hipertensão Arterial deve reduzir o sal, assim é importante preparar separadamente a alimentação salgada (molhos, feijão, carnes, etc.) substituindo o sal pelo tempero natural.
 - ✓ ***Por exemplo:*** quando for preparar uma refeição como o feijão, prepare até o final sem adicionar sal, então quando estiver quase pronto separar uma porção adequada para o(s) aluno(s) hipertenso(s) e nessa adicionar mais temperos naturais.
- ✓ Evitar alimentos que em sua embalagem mostrem grandes quantidades de Sódio (acima de 5% do valor diário).
- ✓ Incentivar o consumo de alimentos ricos em potássio, tais como: abacate, banana prata, banana nanica, goiaba, kiwi, melão, uva, mexerica, feijão, ervilha, grão-de-bico, amendoim, castanhas, entre outros.

Pode-se optar por temperos naturais durante o preparo dos alimentos.

TEMPEROS DO BEM



Páprica



Sálvia



Hortelã



Coentro



Salsinha e
Cebolinha



Manjeriçao



Alho



Alecrim



Orégano



Louro



Pimenta



Cúrcuma

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

- ✓ Sempre que possível incluir alimentos ricos em potássio (feijões, batata, cenoura, couve, tomate, beterraba, banana, batata doce, folhas de coloração verde escura, iogurte, peixes, etc);
- ✓ Dar preferência por temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha, em substituição aos similares industrializados;
- ✓ Nos lanches, dê preferência as frutas e as vitaminas, principalmente banana, morango, maçã, melancia e abacate;
- ✓ Procure evitar o excesso de sal, produtos industrializados e alimentos em conservação no sal.

Referências

- ✓ Ministério da Saúde. Hipertensão (pressão alta). Publicado em 20/11/2020 e atualizado em 30/12/2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao-pressao-alta-1>. Acesso em: 23/05/2022.
- ✓ Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2006. 58 p. – (Cadernos de Atenção Básica; 16) (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
- ✓ Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Hipertensão Arterial. Publicado em abril de 2004. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/hipertensao-18/>. Acesso em: 23/05/2022.