

Hipertensão

Necessidades Alimentares Especiais



Recomendações para
alimentação escolar

DEFINIÇÃO

A hipertensão arterial ou pressão alta, é uma doença crônica caracterizada por 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 silenciosas, possuem longa duração e diversas causas. As DCNTs são as principais causas de morte no Brasil e no mundo.

FATORES DE RISCO

Indivíduos com estilo de vida pouco saudável, como má alimentação e sedentarismo, têm as chances elevadas de desenvolverem as DCNTs. Excesso de sal na alimentação, bebidas alcoólicas e cigarro também são fatores de risco para o aparecimento da hipertensão.

FATORES DE RISCO

Para adultos (acima de 18 anos): A hipertensão arterial é definida como a pressão arterial sistólica sendo maior ou igual a 140 mmHg e uma pressão arterial diastólica maior ou igual a 90 mmHg, em indivíduos que não fazem 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 que o 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 já está muito elevada. Nesse caso, podem ocorrer **dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.**

ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

1. Solicitar aos responsáveis uma declaração médica que comprove que o escolar possui Hipertensão e manter cópia em arquivo. Enviar para o Departamento de Nutrição e Alimentação por meio do e-mail: fundepar.ctae@fundepar.pr.gov.br;
2. Verificar a substituição do sal, bem como preparações que contenham, conforme laudo médico;
3. Orientar as merendeiras quanto ao uso indiscriminado de sal nas preparações, a fim de prevenir a hipertensão nos escolares;

4. Disponibilizar temperos naturais para substituir o sal;
5. Orientar e monitorar as merendeiras quem preparam e servem a alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com hipertensão;
6. 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

É importante preparar separadamente a alimentação salgada (molhos, feijão, carnes, etc.) substituindo o sal pelo tempero natural.

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 porção adicionar mais temperos naturais do que o sal.

- 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.

OPTE POR TEMPEROS NATURAIS DURANTE O PREPARO DOS ALIMENTOS



Páprica



Sálvia



Coentro



Alho



Alecrim



Hortelã



Cebolinha



Orégano



Pimenta



Cúrcuma

Manjericão



Louro

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Sempre que possível incluir alimentos ricos em potássio (feijões, batata, cenoura, couve, tomate, beterraba, banana, batata doce, folhas verdes escuras, iogurtes e peixes)
- Dar preferência por temperos naturais, como limão e as ervas citadas nesse documento. Procure evitar o excesso de sal, produtos industrializados

