



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

JORELIS FERNANDES DE SOUZA

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

SÃO PAULO
2020

JORELIS FERNANDES DE SOUZA

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: MARIANA CRISTINA LOBATO DOS SANTOS

SÃO PAULO
2020

Resumo

O tratamento não-farmacológico da Hipertensão Arterial Sistêmica é de grande importância e vem sendo abordado frequentemente na última década. A implementação de uma alimentação adequada e mudança no estilo de vida, tem um papel fundamental no controle dos níveis pressóricos. No Brasil, devido a alta prevalência e ser um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, não é diferente. O projeto tem como objetivo avaliar a eficácia da implementação de uma orientação nutricional adequada e mudança do estilo de vida em pacientes hipertensos e pré-hipertensos, com isso, avaliar se ocorre melhora nos níveis pressóricos desses pacientes e diminuição de seus respectivos IMCs. Atualmente, não há nenhum programa de prevenção primária em pacientes hipertensos na UBS Vila Cretti, município de Carapicuíba/SP. É de extrema importância a implementação do projeto, fornecendo aos pacientes informações necessárias e de fácil entendimento, visando melhorar a saúde dos mesmos, diminuindo seus riscos. Entretanto, mudanças de hábito adquirido ao longo da vida é difícil, pois necessita de paciência e dedicação para obter resultados. Será obrigatório que o paciente obtenha orientações sobre a necessidade das mudanças comportamentais e seus benefícios, fazendo com que ele não só aceite, mas entenda as orientações fornecidas, e em conjunto com a UBS, participe do projeto corretamente.

Palavra-chave

Prevenção Secundária. Hipertensão. Alimentação Saudável.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Nesse trabalho, abordo o impacto da alimentação saudável nos pacientes que sofrem de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

Após reunião com a equipe de trabalho, foi constatado que muitos pacientes usam apenas medicamentos como tratamento para a HAS, sem a orientação necessária sobre a doença e os riscos que correm ao não fazer uma alimentação adequada. O fornecimento de dieta específica e orientações para pacientes hipertensos é de extrema importância. Em um teste feito apenas por orientações e dieta verbais, obtive um retorno positivo dos pacientes, onde alguns se sentiam mais dispostos e em alguns casos, sendo necessário a diminuição da dose ou até mesmo, a retirada do medicamento. Após essa experiência, vi a necessidade de implementar uma lista de alimentos e dieta direcionada não só para os pacientes hipertensos, mas também para a prevenção da doença. Pacientes que mantêm alimentação saudável adequada, ajudam a controlar os níveis pressóricos da pressão arterial, diminuindo assim, o risco de complicações cardiovasculares.

ESTUDO DA LITERATURA

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Ela acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou 14 por 9). A pressão alta faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo. A pressão alta é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, enfarte, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca. (BRASIL, 2020)

A pressão alta ataca os vasos, coração, rins e cérebro. Os vasos são recobertos internamente por uma camada muito fina e delicada, que é lesionada quando o sangue está circulando com pressão elevada. Com isso, os vasos se tornam endurecidos e estreitados podendo, com o passar dos anos, entupir ou romper. Quando o entupimento de um vaso acontece no coração, causa a angina, podendo chegar a um infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso, leva ao “derrame cerebral” ou Acidente Vascular Cerebral. Nos rins podem ocorrer alterações na filtração até a paralisação dos órgãos. Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o tratamento adequado, bem conduzido por médicos. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, 2019)

O consumo dos alimentos pode levar à ingestão de certos nutrientes que induzem respostas às vezes indesejáveis na pressão arterial e no sistema cardiovascular. Os alimentos “de risco”, ricos em sódio e gorduras saturadas, por exemplo, devem ser evitados, ao passo que os “de proteção”, ricos em fibras e potássio, são permitidos. Padrão alimentar é definido como o perfil do consumo de alimentos pelo indivíduo ao longo de um determinado período de tempo. É utilizado no estudo da relação entre a ingestão de certos nutrientes e o risco de doenças, pois permite uma compreensão mais clara sobre a alimentação como um todo, em lugar de se considerarem os nutrientes individualmente. (MALACHIAS et al., 2016)

Segundo as últimas Diretrizes de Hipertensão Arterial devemos consumir até 5g de sal /dia o que significa: 3 colheres de café de sal + 2 g de sal já presente nos alimentos (SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, 2020).

O sobrepeso e a obesidade são conhecidos fatores de risco para a elevação da pressão arterial. Segundo um estudo publicado pela instituição norte-americana National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), a prevalência da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) cresce de acordo com o aumento do Índice de Massa Corpórea (IMC), cálculo utilizado para aferir se o peso de um indivíduo está dentro de limites saudáveis. De acordo com o estudo, a prevalência de hipertensão em pessoas adultas com peso considerado normal (IMC entre 18,5 e 24,9) chega a 17,5%. Já entre os indivíduos com sobrepeso (IMC entre 25 e 29,9), o percentual de hipertensos sobe para 23,9% e, entre obesos (IMC de 30 de 34,9%), chega a 35,3%. (HOSPITAL SANTA LUCIA, 2020)

AÇÕES

Ações do projeto:

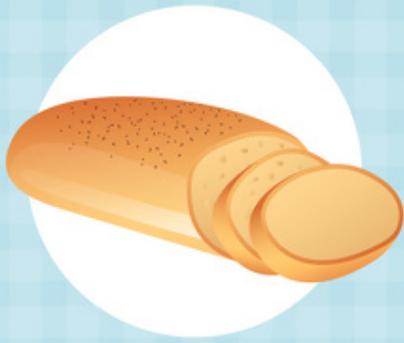
- ♦ Em conjunto com o projeto, outra médica do programa, está implementando uma dieta específica para pacientes com *Diabetes Mellitus*;
- ♦ Fornecer questionário curto, para os pacientes durante o uso da dieta, a fim de avaliar a eficácia do tratamento;
- ♦ A dieta base para a criação da nova, é a já existente *DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)*, já comprovada em estudos, ser eficaz na prevenção da Hipertensão Arterial;
- ♦ Elaboração de uma dieta junto com a nutricionista do município com os alimentos que devem ser evitados e permitidos. Será feito cópias dessa dieta, que será distribuída para a população de risco e hipertensos;
- ♦ O seguimento será por 3 meses, e, após esse período, haverá consulta para avaliar como a dieta afetou eles;
- ♦ Reuniões mensais com a equipe, para acompanhamento desses pacientes;
- ♦ O controle desses pacientes, será feito em encontros do HiperDia feito na unidade mensalmente;
- ♦ À partir dos dados obtidos no questionário será contruido um gráfico da evolução do projeto;
- ♦ Segue abaixo a dieta e questionário à ser fornecida pelos ACSs:

REFEIÇÃO 3/3 HORAS	ALIMENTOS	VARIAÇÕES
DESJEJUM	Leite desnatado + Café (opcional) preferir adoçantes naturais ou artificiais que não tenham sódio na composição (ex: frutose, sacarina sódica, sorbitol) + Pão integral ou light em sódio + Manteiga ou margarina sem sal	logurte natural ou coalhada ou suco de fruta natural ou chá de frutas + Café (opcional) + Torradas integrais com margarina ou biscoito de de água ou biscoito doce (exceto recheado)
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta (01 unidade) + 2 castanhas	Suco de fruta natural + 4 bolachas integrais OU 1 banana com flocos de aveia OU logurte OU barra de cereais
ALMOÇO	Arroz (de preferência integral) + Feijão + Carnes vermelhas (exceto embutidas ou curadas) + Legumes ou verduras + Salada crua + Sobremesa (fruta)	Batata doce ou mandioca ou mandioquinha ou cará + Lentilha grão de bico ou soja + Peixe cozido ou frango assado + Beterraba, abobrinha, repolho, espinafre, chuchu, brócolis, cenoura ralada + Doce
CAFÉ DA TARDE	Leite desnatado + Achocolatado (opcional) + Pão integral ou light em sódio + Queijo fresco light em sódio	logurte desnatado + Torradas integrais ou biscoito de água ou biscoito doce (exceto recheado) + Ricota ou geléia (sem adição de sal) ou cottage
JANTAR	Pode ser feito igual do almoço ou fazer sopa caseira sem o acréscimo de sal	
CEIA	Fruta (01 unidade)	Biscoito doce (exceto recheado) ou logurte ou gelatina

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROIBÍDOS
<ul style="list-style-type: none"> • Frutas; • Legumes e verduras; • Grãos integrais, como aveia, farinha de trigo integral, arroz integral e quinoa; • Leite e derivados desnatados; • Gorduras boas: castanhas, amendoim, nozes, avelãs, azeite; • Carnes magras: preferir peixes, frango e cortes magros de carnes vermelhas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Doces e alimentos ricos em açúcar, incluindo produtos industrializados como biscoitos recheados, refrigerantes e massas prontas para bolos; • Sucos industrializados (em pó ou caixinha) • Alimentos ricos em farinha branca, como biscoitos, macarrão e pão branco; • Alimentos ricos em gordura saturada, como carnes vermelhas ricas em gordura, salsicha, linguiça, bacon; • Alimentos industrializados, <i>fast foods</i>, enlatados, embutidos (presunto, mortadela, salame, salsicha, lingüiça), macarrão instantâneo, salgados, salgadinhos, queijos ricos em sódio (parmesão, provolone, etc) • Bebidas alcoólicas.

- Manter boa hidratação líquida (ao menos 02 Litros de água/dia);
- Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Evitar o consumo de alimentos ricos em **SÓDIO**

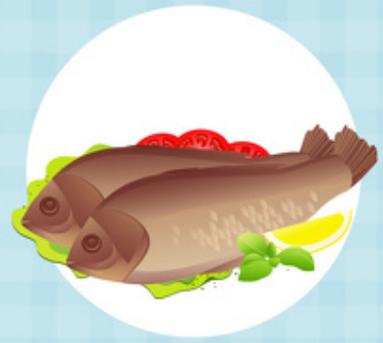
ALIMENTOS PERMITIDOS



**Cereais –
7 porções**



**Frutas –
5 porções**



**Proteínas –
200g**



**Hortaliças –
5 porções**



**Laticínios –
2 a 3 porções**



**Líquidos –
2 L**

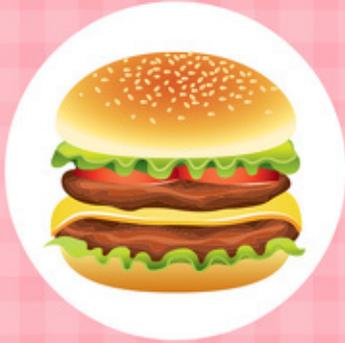


**Sementes,
frutos secos –
5 porções**



**Gorduras
animais e vegetais –
3 porções**

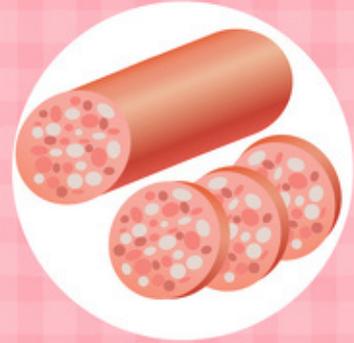
ALIMENTOS PROIBIDOS



**Fast food e
batata frita**



Álcool



**Embutidos,
presunto,
produtos
enlatados,
conservas**



**Carne
gordurosa**



**Bombons,
biscoitos e
outros doces**



**Bebidas
gaseificadas**

© INCRIVEL



Questionário HAS

Perguntas

Ruim

Médio

Bom

Toma os medicamentos corretamente?

Toma as medicações no horário estabelecido?

Entende a necessidade de tomar os medicamentos corretamente?

Está seguindo a dieta fornecida?

Tem consultas freqüentes com seu médico?

Realiza exercícios físicos?

Teve dificuldade em compreender a dieta fornecida?

Avalie a dieta e seus resultados

Diga com poucas palavras sua avaliação sobre o tratamento:

RESULTADOS ESPERADOS

Com o projeto em curso, é esperado que os pacientes que aderirem a dieta fornecida, melhorem os níveis da pressão arterial e conseqüentemente diminuam o Índice de Massa Corporal.

REFERÊNCIAS

BIERNATH, André. **A dieta que ajuda a baixar a pressão arterial**. 2018. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/a-dieta-que-ajuda-a-baixar-a-pressao-arterial/>. Acesso em: 13 abr. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. . **Hipertensão (pressão alta): o que é, causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção**: Saúde de A a Z. 2020. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>>. Acesso em: 23 jan. 2020.

FERNANDES, Julio. **LO NA DIETA?** 2019. Disponível em: <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/eng/comment/view/3714/0/2414>. Acesso em: 13 abr. 2020.

MATTA, Samara Ramalho; LUIZA, Vera Lucia; AZEREDO, Thiago Botelho. Adaptação brasileira de questionário para avaliar adesão terapêutica em hipertensão arterial. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 47, n. 2, p. 292-300, jun. 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-8910.2013047003463>.

MION JR, Decio et al. IV diretrizes brasileiras de hipertensão arterial. **Arquivos Brasileiros de cardiologia**, v. 82, p. 1-1, 2004.

MALACHIAS, MVB et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial: Capítulo 1 - Conceituação, Epidemiologia e Prevenção Primária. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 107, n. 3, supl. 3, p. 1-6, Sept. 2016. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2016004800002&lng=en&nrm=iso>. access on 23 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20160151>

O que é a dieta DASH e por que os médicos a consideram a mais saudável? Disponível em: <https://incrivel.club/criatividade-saude/o-que-e-a-dieta-da-h-e-por-que-os-medicos-a-consideram-a-mais-saudavel-505560/>. Acesso em: 13 abr. 2020.

SECRETARIA DE SÃO PAULO (org.). **CARDÁPIO PARA HIPERTENSÃO**. Disponível em: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/landingpages/temas/semana-da-nutricao/>. Acesso em: 13 abr. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO (São Paulo). **O que é hipertensão?** 2019. Disponível em: <<http://www.sbh.org.br/arquivos/perguntas-frequentes/o-que-e-hipertensao>>. Acesso em: 23 jan. 2020.

ZANIN, Tatiana. **Dieta Dash: o que é, como fazer e cardápio**. 2019. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/dieta-dash/>. Acesso em: 13 abr. 2020.

(Brasil) (comp.). **AUMENTO DE PESO ELEVA A PRESSÃO ARTERIAL E PODE PROVOCAR MUITAS DOENÇAS. Aumento de Peso Eleva A Pressão Arterial e Pode Provocar Muitas Doenças**, Brasília, 10 set. 2019. Disponível em: <http://www.santalucia.com.br/noticias/aumento-de-peso-eleva-pressao-arterial-e-pode-provocar-muitas-doencas/>. Acesso em: 27 abr. 2020.