

Guia para  
descomplicar a

# HIPERTENSÃO

Yuko Ono

André Luiz Barros Sousa

Esthella Fernanda Souza Baima

Mayla Alegria Maramaldo Oliveira



**ORGANIZADORES**

YUKO ONO

ANDRÉ LUIZ BARROS SOUSA

ESTHELLA FERNANDA SOUZA BAIMA

MAYLA ALEGRIA MARAMALDO OLIVEIRA

# GUIA PARA DESCOMPLICAR A HIPERTENSÃO

São Luís



EDUFMA

2022

Copyright © 2022 by EDUFMA

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Prof. Dr. Natalino Salgado Filho

**Reitor**

Prof. Dr. Marcos Fábio Belo Matos

**Vice-Reitor**

EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Prof. Dr. Sanatíel de Jesus Pereira

**Diretor**

**CONSELHO EDITORIAL**

Prof. Dr. Luís Henrique Serra

Prof. Dr. Elídio Armando Exposto Guarçoni

Prof. Dr. André da Silva Freires

Prof. Dr. Jadir Machado Lessa

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Diana Rocha da Silva

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Gisélia Brito dos Santos

Prof. Dr. Marcus Túlio Borowiski Lavarda

Prof. Dr. Marcos Nicolau Santos da Silva

Prof. Dr. Márcio James Soares Guimarães

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Rosane Cláudia Rodrigues

Prof. Dr. João Batista Garcia

Prof. Dr. Flávio Luiz de Castro Freitas

Bibliotecária Suênia Oliveira Mendes

Prof. Dr. José Ribamar Ferreira Junior

Guia para descomplicar a hipertensão [recurso eletrônico] / Yuko Ono  
André Luiz Barros Sousa, Esthella Fernanda Souza Baima... [et al.]. — São  
Luís: EDUFMA, 2022.

58p.

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-5363-094-9

· Hipertensão arterial. 2. Hipertensão arterial- Guia. I. Oliveira, Mayla  
Alegria Maramaldo. II. Título.

CDD 616.132

CDU 616.12-008.331.1

Ficha catalográfica elaborada pela Diretoria Integrada de Bibliotecas - DIB/UFMA  
Bibliotecária: Neli Pereira Lima - CRB 13/600

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, microimagem, gravação ou outro, sem permissão do autor.

EDUFMA | Editora da UFMA

Av. dos Portugueses, 1966 – Vila Bacanga

CEP: 65080-805 | São Luís | MA | Brasil

Telefone: (98) 3272-8157 www.edufma.ufma.br | edufma@ufma.br



## **ORGANIZADORES**

Prof<sup>ª</sup> MSc. Yuko Ono  
André Luiz Barros Sousa  
Esthella Fernanda Souza Baima  
Mayla Alegria Maramaldo Oliveira

## **PROJETO GRÁFICO**

Ana Carolina Cutrim Gonçalves  
Vanessa Rodrigues Freire

## **AUTORES**

Prof<sup>ª</sup>. Dra Daniele Gomes Cassias Rodrigues  
Prof<sup>ª</sup>. Dra. Kátia Danielle Araújo Lourenço Viana  
Esp. Laudelina Ferreira de Andrade  
Prof<sup>ª</sup>. Dra. Silvia Tereza de Jesus Rodrigues Moreira Lima  
Prof. Dr. Tonicley Alexandre da Silva  
Prof<sup>ª</sup> MSc. Yuko Ono

Alicia Cardoso Lima  
Ana Carolina Cutrim Gonçalves  
André Luiz Barros Sousa  
Amanda Lima da Silva  
Beatriz Costa Monteiro  
Débora Helena da Silva Farias  
Emanuelen Coelho da Silva  
Esthella Fernanda Souza Baima  
Iasmin Correa dos Santos  
Jackeline Aires Barros  
Jéssica Diene Neres Algarves  
Karla Vanessa Chaves Brandão  
Luis Alberto de Carvalho Campos  
Mayla Alegria Maramaldo Oliveira  
Sarah da Cunha Costa  
Vanessa Rodrigues Freire  
Yanna de Fátima Sodrê Santos

# SUMÁRIO

---

<b>CAPÍTULO 01</b> .....	<b>07</b>
O que é Hipertensão ?	
<b>CAPÍTULO 02</b> .....	<b>10</b>
Causas	
<b>CAPÍTULO 03</b> .....	<b>12</b>
Sinais e sintomas	
<b>CAPÍTULO 04</b> .....	<b>14</b>
Diagnóstico	
<b>CAPÍTULO 05</b> .....	<b>19</b>
Tratamento farmacológico	
<b>CAPÍTULO 06</b> .....	<b>21</b>
Tratamento não farmacológico	
<b>CAPÍTULO 07</b> .....	<b>30</b>
Recomendações nutricionais	
<b>CAPÍTULO 08</b> .....	<b>37</b>
Como ler rótulo de alimentos?	
<b>CAPÍTULO 09</b> .....	<b>41</b>
Receitas	
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>57</b>

# PREFÁCIO

---

A Liga Acadêmica de Nutrição, Ciência e Tecnologia dos Alimentos (LANTEC) do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Maranhão - UFMA, vem desenvolvendo diversas atividades nas áreas de ensino, pesquisa e extensão desde a sua fundação em março de 2019.

No entanto, com o início da pandemia da Covid-19 em março de 2020, as atividades presenciais foram substituídas por remotas. Realizamos vários encontros síncronos em que os ligantes apresentaram resultados de pesquisas de assuntos inerentes à Liga. E num dos encontros, surgiu a ideia de elaborar e-books com o intuito de beneficiar a comunidade acadêmica e principalmente, a população em geral.

Por conseguinte, como um dos resultados de atividades remotas desse período, nasceu o primeiro e-book da LANTEC, Guia para descomplicar a HIPERTENSÃO, o qual apresento-vos com muita alegria e gratidão, desejando que alcance de fato o objetivo para o qual foi criado, levar informações que resulte em mais saúde e qualidade de vida aos pacientes hipertensos.

Meu muito obrigada aos ligantes brilhantes e comprometidos pelas suas participações ativas na produção deste material, e aos professores orientadores que não mediram esforços para dar a sua contribuição neste projeto.

Prof<sup>a</sup> MSc. Yuko Ono  
Presidente Docente da LANTEC

CAPÍTULO

## 01

# O que é Hipertensão?



# O que é Hipertensão ?

---

## Você sabe o que é hipertensão arterial?

- A hipertensão arterial ou pressão alta é uma das doenças que mais afetam o mundo e é caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Isso ocorre quando os valores da pressão máxima e mínima são iguais ou maiores que 140/90 mmHg, ou seja, 14 por 9.
- Quando isso acontece, a pressão alta faz com que seu coração trabalhe mais do que o normal para que haja a distribuição correta do sangue no corpo. Dessa forma, com esse esforço a mais, aumentam os riscos de infarto, acidente vascular cerebral (AVC), aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca.





# O que é Hipertensão ?

---

- A maioria das doenças apresentam sinais e sintomas que são característicos e, muitas vezes, é por essa sensação de mal-estar que procuramos ajuda.
- O diagnóstico inicial da hipertensão é difícil de ser realizado por se tratar de uma doença silenciosa. Assim, você pode apresentar alterações na pressão arterial e, simplesmente, não sentir nada.
- Dessa forma, somente quando algum órgão-alvo já foi atingido é que se passa a apresentar: tontura, vermelhidão no rosto, dores de cabeça, fadiga, sangramento nasal e nervosismo.
- Boa parte desses sinais e sintomas parecem comuns e, então, passam despercebidos ou são imediatamente remediados, porém essa desatenção pode resultar em outras complicações que requerem atendimento imediato!



CAPÍTULO  
**02**  
**Causas**



## Quais são as principais causas?

- Alto consumo de sal e gordura;
- Consumo de bebidas alcoólicas;
- Obesidade;
- Altos níveis de colesterol;
- Sedentarismo;
- Estresse;
- Fumo.



CAPÍTULO

## 03

## Sinais e Sintomas



# Sinais e Sintomas

---

Normalmente, a hipertensão arterial não causa sintomas, mas é muito comum ouvirmos que sangramento pelo nariz, tontura, rubor facial e cansaço são causados por ela, porém isto é considerado apenas como uma coincidência que deve ser investigada.

Por outro lado, quando a pressão está  $\geq 14/90$  mm Hg pode-se apresentar: **dores de cabeça, vômito, a respiração pode ficar mais rápida e curta provocando falta de ar, agitação e visão borrada.**

Estas manifestações clínicas são ocasionadas devido a lesões graves de órgãos, como o cérebro, coração, olhos e rins.



CAPÍTULO

## 04

## Diagnóstico



# Diagnóstico

---

**Então, mesmo se eu não estiver sentindo nada, devo aferir minha pressão?**

Sim, pois é a melhor forma de prevenir ou iniciar o tratamento! Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa para fazer o devido acompanhamento e ter um diagnóstico.



# Diagnóstico

---

Para o diagnóstico é essencial fazer uma avaliação clínica e física criteriosa o mais rápido possível. Então, você deve procurar profissionais habilitados para essa função que realizarão procedimentos, como:





# Diagnóstico

---

- 1) Medir sua pressão arterial e confirmar se está elevada ou não, para fechar diagnóstico;
- 2) Avaliar se há presença de lesões em órgãos alvos, como o coração, encéfalo e rins;
- 3) Observar se você possui alguma chance para desenvolver doenças cardiovasculares ou outras doenças associadas à hipertensão arterial, através de seu histórico clínico;
- 4) Observar a pulsação nas extremidades do seu corpo, como mãos e pés, para verificar se há diminuição da amplitude, ou seja, o "pulso fraco";
- 5) Identificar a presença de inchaço;
- 6) Em casos mais graves, podem solicitar exames do coração, pulmão, abdome e dos olhos para identificar a presença de sopros, edemas e hemorragias.



# Diagnóstico

---

É importante que você se mantenha atento às possíveis manifestações que a Hipertensão Arterial pode apresentar, para ter o diagnóstico o quanto antes, e, se for o caso, iniciar o tratamento, seja ele farmacológico ou não.



CAPÍTULO

## 05

# Tratamiento Farmacológico



# Tratamento Farmacológico

---

- O tratamento medicamentoso para hipertensos são os chamados anti-hipertensivos. Quando o tratamento medicamentoso é indicado, o paciente deve ser orientado sobre a importância do uso contínuo desses medicamentos e que não devem ser interrompidos, exceto por orientação médica.
- Os medicamentos atuam sempre em combinações que devem ser elaboradas de maneira individualizada pelo médico, o eventual ajuste de doses, troca de medicações e efeitos adversos no uso devem ser avisados aos pacientes.
- Siga corretamente a prescrição quanto à medicação e os horários de uso. Nunca deixe de tomar os remédios.

**NUNCA TOME MEDICAMENTOS OU MUDE A DOSE POR CONTA PRÓPRIA, SEMPRE CONSULTE SEU MÉDICO!**



CAPÍTULO

## 06

# Tratamento não Farmacológico



# Tratamento não Farmacológico

---

O tratamento para a hipertensão arterial sistêmica tem início com o tratamento não farmacológico. Entre as medidas tomadas temos:

- Mudança nos hábitos de vida e padrões alimentares;
- Consumo de determinados alimentos: dar preferência à frutas e hortaliças cruas, legumes, leguminosas, cereais integrais, carnes brancas, oleaginosas;
- Moderar o consumo de cloreto de sódio ou sal de cozinha: 2400mg de sódio/dia ou 5g de sal por dia
- Moderar o consumo de álcool: 2 drinks/dia para homens e 1 drink/ dia para mulheres

# Tratamento não Farmacológico

---

Algumas dietas são recomendadas e, ao longo dos anos, foram observados bons resultados na diminuição da PA (pressão arterial).

## Vamos conhecê-las?

- **Dieta Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension)**

Destaque ao consumo de frutas, hortaliças e laticínios com baixo teor de gordura; ingestão de cereais integrais, frango, peixe e frutas oleaginosas; redução da ingestão de carne vermelha, doces e bebidas com açúcar. Rica em potássio, cálcio, magnésio e fibras, contém quantidades reduzidas de colesterol, gordura total e saturada.



# Tratamento não Farmacológico

---

- **Dieta do Mediterrâneo**

Rica em frutas, hortaliças e cereais integrais, mas com quantidades generosas de azeite de oliva e inclui o consumo de peixes, oleaginosas e ingestão moderada de vinho.





# Tratamento não Farmacológico

---

- **Dieta Vegetariana**

Consumo de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, grãos e leguminosas; excluem ou raramente incluem carne; e algumas incluem laticínios, ovos e peixes.

Mas além das dietas, como foi dito anteriormente outras medidas podem ser tomadas.



# Tratamento não Farmacológico

---

O brasileiro, segundo uma pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), ingere cerca de 9,34 gramas de sal enquanto a média recomendada pela OMS (Organização Mundial de Saúde) é de apenas 5 gramas de sal ou no máximo 2 gramas de sódio. Ou seja, o brasileiro ingere quase o dobro, logo não é de se espantar os quase 30 milhões de pessoas com hipertensão no Brasil.



# Tratamento não Farmacológico

---

- O consumo elevado do sal está fortemente ligado ao aumento da pressão arterial. Por isso, evite sal adicional à mesa; evite alimentos tratados com sal, como: carnes, aves e peixes salgados; e evite embutidos como mortadela, salsicha, linguiça.
- Quanto mais rápido ocorrer a diminuição nesse consumo é melhor para sua saúde. Mas você pode pensar “mas minha comida vai ficar sem gosto”, não se preocupe há muitos substitutos para o sal que deixam a comida extremamente saborosa, uma ótima saída é abusar dos temperos naturais, fazer misturas e descobrir novos sabores e ainda assim preservar sua saúde.



# Tratamento não Farmacológico: Nutrientes importantes para o controle da pressão arterial

Nutriente	Onde encontrar	Benefícios
<b>Ômega 3</b>	Óleos de peixe	Diminuição PA e PAS
<b>Fibras</b>	Aveia, cevada, frutas, leguminosas, feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha, trigo, grãos e hortaliças	Diminuição da PA
<b>Oleaginosas</b>	Diferentes tipos de castanha	Diminuição da PA
<b>Cálcio, potássio e peptídeos bioativos</b>	Laticínios de baixo teor de gordura	Diminuição da PA
<b>Componentes bioativos</b>	Alho	Discreta diminuição da PA
<b>Polifenóis</b>	Cravo-da-Índia, cacau em pó, orégano seco, castanha, farinha de linhaça, café e chá verde	Consumo moderado → diminuição da PA <b>ATENÇÃO:</b> se exceder essa quantidade no consumo pode aumentar a PA.
<b>Polifenóis</b>	Chocolate 70% cacau ou mais	Diminuição da PA

PA= Pressão Arterial; PAS= Pressão Arterial Sistólica

# Tratamento não Farmacológico

---

Outra medida na diminuição da PA é a prática regular de atividades físicas com exercícios aeróbicos (pular corda, jump, subir/descer escadas, caminhada, corrida, repetição de movimentos, dançar, pedalar, nadar) por pelo menos 30 min durante 5 dias na semana ou 150min por semana. O exercício aeróbico é extremamente eficaz em diminuir a PA de situações de estresse físico, mental e psicológico.



CAPÍTULO

## 07

# Recomendações Nutricionais



# Recomendações Nutricionais

---

Varie sua alimentação e tenha hábitos alimentares mais saudáveis.

Lembre-se, o colorido é mais saudável!

- Faça suas refeições em lugar tranquilo, alimentando-se devagar e mastigando bem os alimentos;
- Fracione suas refeições (4 a 6 vezes por dia), sempre respeitando os horários e as quantidades prescritas;
- A ingestão regular de água é essencial para ajudar no controle e prevenção da hipertensão, devendo ingerir no mínimo 1,5 a 2,0 litros por dia;
- Prefira leite e derivados desnatados;
- Evite: leite integral, creme de leite, manteiga ou margarina com sal, iogurte integral, queijos cremosos;



## Recomendações Nutricionais

---

- Consuma peixes, frango sem pele e carnes magras. Retire toda a gordura visível e prefira preparações grelhadas, cozidas ou assadas com pouco óleo.
- Evite vísceras (fígado, coração, rins e pulmão), embutidos (linguiça, paio, salsicha, toucinho defumado), frios (mortadela, presunto e salame) e frutos do mar (camarão seco), feijoada, mocotó, pizza, lasanha, etc;
- Modere o consumo de ovos, dando preferência à clara;
- Prefira óleos de origem vegetal (soja, milho, girassol, canola, azeite de oliva).
- Evite: frituras, óleo de dendê ou de babaçu, banha de porco e reaproveitar o óleo de frituras anteriores;
- Evite o consumo de doces em geral;





## Recomendações Nutricionais

---

- Aumente o consumo de fibras na dieta, através da utilização de frutas com casca ou bagaço, cereais integrais (farelo de aveia e trigo), vegetais folhosos e legumes;
- Prefira alimentos com baixo teor de sódio: frutas (ex: banana, melão, mamão, tanja, goiaba, manga, melancia, etc); verduras (ex: beterraba crua, couve, repolho, acelga, etc); e leguminosas (ex: feijão, soja, lentilha, etc), consumindo-os diariamente.
- Consuma as hortaliças cruas ou cozidas no vapor. Quando cozidos em água, reaproveite a água do cozimento em outras preparações;



# Recomendações Nutricionais

---

- Evite acrescentar sal aos alimentos já prontos e nunca leve saleiro à mesa;
- Use o mínimo de sal no preparo dos alimentos, substituindo-o por temperos naturais como cheiro verde, salsa, açafrão, cebola, cebolinha, vinagre, canela, orégano, hortelã, limão, alho, manjericão e cominho;

## **Evite alimentos ricos em sal:**

- Alimentos industrializados: patês, azeitona, aspargo, palmito, picles e enlatados (ex: extrato de tomate, milho e ervilha). Prefira os alimentos em seu estado natural;
- Salgadinhos para aperitivo como batata frita, amendoim salgado, salgadinhos em pacotes;



## Recomendações Nutricionais

---

- Molhos ou temperos prontos, caldos concentrados em cubos e sopas prontas, mostarda, maionese, molho tipo Shoyu e catchup;
- Caso vá consumir alimentos em conserva, lave-os antes de consumir para retirar o excesso de sal;
- Evite o uso de alimentos ultraprocessados que são aqueles que passaram por maior processamento industrial, que têm alta adição de açúcares, gorduras e, principalmente, conservantes;



- Prefira alimentos in natura e alimentos minimamente processados, pois o consumo adequado de frutas e vegetais potencializa o efeito benéfico da dieta com baixo teor de sódio sobre a pressão arterial;
- Procure ter variedade alimentar, comendo todos os grupos de alimentos caso não tenha necessidade de fazer alguma restrição específica;
- Realize atentamente a leitura dos rótulos dos alimentos quanto ao teor de sódio e os nutrientes contidos em cada um deles;
- Evite o consumo de guaraná em pó;
- Atenção: Se for diabético ou obeso também deve: substituir o açúcar por adoçante.



CAPÍTULO

08

# Como ler rótulos de alimentos?



## O que é rotulagem nutricional?

A rotulagem compreende as informações veiculadas nas embalagens dos alimentos para comunicar ao consumidor as principais características dos produtos.

## Por que saber ler os rótulos dos alimentos é importante?

Porque desta forma o consumidor sabe o que está levando para casa e assim consegue fazer melhores escolhas em relação aos produtos.



## Principais informações presentes nos rótulos

### Porção:

É a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudias em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável.

### Itens de declaração obrigatória:

Valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gordura saturada, gordura trans, fibras alimentares, sódio, cálcio, ferro.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
↳ Porção de 170g (1 unidade) ◀		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	107kcal=449kJ	5%
Carboidratos	15g	5%
Proteínas	4,0g	5%
Gorduras Totais	3,5g	6%
Gorduras Saturadas	1,9g	9%
Gordura Trans	Não Contém	**
Fibras Alimentares	0g	0%
Sódio	51mg	2%
Cálcio	162mg	16%

Ingredientes: Leite reconstituído semi-desnatado, preparado de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa, açúcar, água, amido modificado, espessantes goma guar e goma xantana, corante natural carmin cochonilha, conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico e aromatizantes) e fermento lácteo. Contém Glúten.

### Medida Caseira:

Indica a medida comumente utilizada pelo consumidor, para facilitar o entendimento da porção.

### %VD:

Percentual de Valores Diários(%VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 kcal.

### Lista de ingredientes:

Informa os ingredientes que compõem o produto, em ordem decrescente, ou seja, dos ingredientes em maior quantidade para o ingrediente em menor quantidade.

É importante conhecer o %VD para você saber quanto está ingerindo de cada nutriente.

**%VD:** percentual de valores diários é um número em percentual que indica o quanto o produto apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.

# Como ler rótulos?

---

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD (valor diário). Veja os valores diários de referência:

- Valor energético: 2000 kcal/8.400 kJ
- Carboidratos: 300 gramas
- Proteínas: 75 gramas
- Gorduras totais: 55 gramas
- Gorduras saturadas: 22 gramas
- Fibra alimentar: 25 gramas
- Sódio: 2400 miligramas
- Gorduras trans: não há valor diário de referência.

**Atenção a porcentagem do %VD de sódio!**

Tente consumir menos de 2.000 mg desse mineral por dia. O consumo excessivo de sódio pode levar ao aumento da pressão arterial.



CAPÍTULO

09

## Receitas



**1**

## **Biscoito integral de banana, aveia, amendoim e chocolate**

### **Ingredientes:**

- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de trigo integral (165g)
- 1 xícara de aveia em flocos (80g)
- $\frac{3}{4}$  xícara de açúcar mascavo (150g)
- $\frac{1}{2}$  colher de café de sal
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de bicarbonato de sódio
- 100g manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 banana madura grande
- 100g chocolate amargo em gotas (corte ou rale a barra)
- 170 g de amendoim

## 1 Biscoito integral de banana, aveia, amendoim e chocolate

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos (farinha, aveia, açúcar mascavo, bicarbonato e sal). Adicione o ovo, a manteiga e a banana e continue misturando. Por último adicione o chocolate e os amendoins picadas.

Forre o tabuleiro com papel manteiga e faça “bolinhas” com uma colher de chá.

Os biscoitos ficam fofinhos e podem ser servidos com um café ou chá.

<b>VET de porção:</b> 128,9 kcal	<b>Teor de sódio por porção:</b> 21,5 mg	<b>Carboidratos por porção:</b> 13,7g	<b>Lipídeos por porção:</b> 7,4g
<b>Proteínas por porção:</b> 2,9g	<b>Grau de dificuldade:</b> médio <b>Custo:</b> médio	<b>Tempo de Preparo:</b> 30 minutos	<b>Rendimento:</b> 30 porções



## 2 Frango agridoce

### Ingredientes:

- 500 g de peito de frango
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (café) de louro em pó
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino branca
- ½ colher (sopa) de azeite
- 1 maçã verde em cubos
- 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos
- 2 peras d'anjou
- 1 manga em cubos
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada

### Modo de preparo:

1. Corte o peito de frango em tirinhas.
2. Tempere o frango com o alho amassado, o gengibre, o louro e a pimenta moída na hora e deixe por 30 minutos.

## 2 Frango agridoce

### Modo de preparo:

3. Leve ao fogo uma frigideira grande, espere aquecer, junte o azeite e, quando estiver bem quente, frite as tiras de frango.
4. Quando estiverem bem douradas, retire e reserve.
5. Na mesma frigideira, coloque a maçã, o abacaxi, a pêra e a manga; misture delicadamente, adicione uma pitada de açúcar e torne a misturar.
6. Acrescente o frango, misture delicadamente, polvilhe com a cebolinha e sirva em seguida.

VET de porção: 245,3 kcal	Teor de sódio por porção: 63,9 mg	Carboidratos por porção: 18,7g	Lipídeos por porção: 10,6g
Proteínas por porção: 21,7g	Grau de dificuldade: médio Custo: médio	Tempo de Preparo: 1 hora	Rendimento: 05 porções



## 3 Salada de frutas antioxidante

### Ingredientes:

- 10 morangos
- 10 uvas
- ½ maçã pequena
- Suco de 2 laranjas
- ½ pera pequena
- 2 nozes
- ½ manga

### Modo de preparo:

Pique todos os ingredientes, a laranja em pedaços menores que as outras frutas, depois ela solta o caldo e a salada não fica tão ácida. Coloque tudo em um prato fundo mexa por alguns segundos e leve a geladeira por 30 minutos.

VET de porção: 135 kcal	Teor de sódio por porção: 6,5 mg	Carboidratos por porção: 20,8g	Lipídeos por porção: 5,6g
Proteínas por porção: 2,4g	Grau de dificuldade: fácil Custo: médio	Tempo de Preparo: 45 minutos	Rendimento: 03 porções



## 4 Cenoura com iogurte

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cenoura em tiras finas
- 1 xícara (chá) de iogurte desnatado
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo
- ¼ de colher (chá) de cominho
- ¼ de xícara (chá) de cebola picada
- Pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo:

1. Coloque a cenoura em água fervente e cozinhe por 30 segundos;
2. Escorra-a e espere esfriar.
3. Misture o iogurte, a cenoura e os demais ingredientes.
4. Leve à geladeira até a hora de servir.

VET de porção: 96,0 kcal	Teor de sódio por porção: 32,0 mg	Carboidratos por porção: 18,4g	Lipídeos por porção: 0,6g
Proteínas por porção: 5,6g	Grau de dificuldade: médio Custo: médio	Tempo de Preparo: 30 minutos	Rendimento: 02 porções



## 5 Mix de Ervas

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) (4 g) de orégano fresco
- 2 colheres (sopa) (6 g) de tomilho fresco
- 2 colheres (sopa) (6 g) de alecrim fresco
- 2 colheres (sopa) (6 g) de manjeriço verde
- 2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
- Obs: Na falta de uma das ervas, substitua por desidratado ou por alguma outra erva aromática disponível como coentro, hortelã, etc.



## 5 Mix de Ervas

### Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneizar.
2. Se quiser, acrescente alho e cebola desidratada, ou outras ervas e especiarias de sua preferência, como cominho, manjerona, sálvia, páprica e pimenta.
3. Use como substituto para 2 g de sal de adição.

<b>VET de porção:</b> 291,6 kcal	<b>Teor de sódio por porção:</b> 0,8 mg	<b>Carboidratos por porção:</b> 37,8g	<b>Lipídeos por porção:</b> 17,4g
<b>Proteínas por porção:</b> 5,6g	<b>Grau de dificuldade:</b> fácil <b>Custo:</b> médio	<b>Tempo de Preparo:</b> 15 minutos	<b>Rendimento:</b> 25 gramas



## 6 Maçã assada com canela

### Ingredientes:

- 1 maçã vermelha, descascada e picada;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de canela em pó.

### Modo de preparo:

1. Acrescente o limão sobre a maçã;
2. Coloque em uma forma (própria para microondas) e asse por 1 minuto em potência alta;
3. Retire do microondas, polvilhe com a canela e sirva

VET de porção: 101,0 kcal	Teor de sódio por porção: 0,8 mg	Carboidratos por porção: 27,4g	Lipídeos por porção: 0,6g
Proteínas por porção: 0,7g	Grau de dificuldade: médio Custo: médio	Tempo de Preparo: 15 minutos	Rendimento: 01 porção



## 7 Smoothie de banana com beterraba

### Ingredientes:

- 200ml de leite desnatado;
- 1 banana;
- ¼ de beterraba média;
- 3 nozes;
- 1 colher de sopa de chia;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos.

### Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 30 a 60 segundos;
2. Despeje no copo e beba imediatamente, sem coar.

VET de porção: 346,0 kcal	Teor de sódio por porção: 110,6 mg	Carboidratos por porção: 45g	Lipídeos por porção: 15,1g
Proteínas por porção: 13,9g	Grau de dificuldade: médio Custo: médio	Tempo de Preparo: 10 minutos	Rendimento: 01 porção



## 7 Creme de mandioquinha

### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 1/2 cebola grande (90 g) picada
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
- 1 dente de alho (5 g) picado
- 1 folha de louro (1 g)
- 2 mandioquinhas (200 g), sem casca, em rodela finas
- 2 xícaras (480 ml) de água
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

## 7 Creme de mandioquinha

### Modo de preparo:

1. Aqueça uma panela de borda alta, regue com o azeite, junte a cebola e uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar.
2. Adicione o alho e o louro e cozinhe, mexendo, por apenas 1 minuto, para perfumar.
3. Acrescente as rodela de mandioquinha, misture bem, despeje a água, tempere com um pouquinho de sal e pimenta a gosto e mantenha em fogo médio.
4. Quando começar a ferver, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até a mandioquinha ficar bem macia (verifique o ponto espetando um garfo).

## 7 Creme de mandioquinha

### Modo de preparo:

5. Desligue o fogo e, com uma pinça, retire a folha de louro.

6. Com cuidado, bata a sopa na própria panela usando um mixer até ficar bem lisa. Se preferir, bata a sopa no liquidificador, mas atenção: segure firme a tampa do com um pano de prato para evitar que o vapor a faça subir.

7. Acerte a pimenta e sirva em seguida com a salsinha e croûtons a gosto.

<b>VET de porção: 77,6 kcal</b>	<b>Teor de sódio por porção: 97,6mg</b>	<b>Carboidratos por porção: 11,9g</b>	<b>Lipídeos por porção: 3,5</b>
<b>Proteínas por porção: 0,9g</b>	<b>Grau de dificuldade: fácil Custo: fácil</b>	<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	<b>Rendimento: 04 porções</b>



## 8 Torta de peixe

### Ingredientes:

- 700 g de Filé de Pescada ou substituto;
- 2 dentes de alho (6g);
- 1 limão (60g);
- 1 ¼ de xícara chá de farinha de trigo (150g);
- 1 copo de leite desnatado (200 ml);
- 1 colher de sopa bem cheia de margarina sem sal (25g);
- 2 ovos;
- 1 colher de cheiro-verde picado;
- 1 tomate;
- 1 cebola pequena picada

## 8 Torta de peixe

### Modo de preparo:

1. Temperar os filés com o alho picado e o sumo do limão;
2. Cozinhar e desfiar o peixe;
3. Preparar um creme com a farinha de trigo, o leite e a margarina;
4. Juntar a gema, misturar bem e acrescentar o peixe, os tomates, as cebolas e o cheiro-verde;
5. Acrescentar a clara em neve;
6. Colocar em assadeira untada;
7. Levar ao forno para assar (cerca de 20 minutos) a 180°C.

<b>VET de porção: 315 kcal</b>	<b>Teor de sódio por porção: 315,8mg</b>	<b>Carboidrato s por porção: 24,8g</b>	<b>Lípídeos por porção: 10,7</b>
<b>Proteínas por porção: 32g</b>	<b>Grau de dificuldade: médio Custo: médio</b>	<b>Tempo de Preparo: 1 hora</b>	<b>Rendimento: 06 porções</b>





# Referências

---

AGÊNCIA FIOCRUZ DE NOTÍCIAS. **Brasileiros consomem quase o dobro de sal sugerido pela OMS.** Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/brasileiros-consumem-quase-o-dobrode-sal-sugerido-pela-oms>. Acesso em maio de 2021.

BAKRIS, G.L. **Hipertensão. Manual MSD**, Versão para Profissionais da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/doen%C3%A7as-cardiovasculares/hipertens%C3%A3o/hipertens%C3%A3o>. Acesso em 09 dez. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão Arterial Sistêmica. **Cadernos de Atenção Básica**, Brasília, Distrito Federal, 2006, n. 15. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>. Acesso em: 09 dez. 2021.

Cloudfront.net. Disponível em: <https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms/files/16581/1517578526ebook-hipertensao.pdf>>. Acesso em: 12 Mai 2021.

Hipertensão (pressão alta). **Ministério da Saúde**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z-1/h/hipertensao-pressao-alta>>. Acesso em: 12 Mai 2021.

MALACHIAS, Marcus Vinícius Bolívar et al. **7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Rio de Janeiro, v. 107, n. 3, supl. 3, p. 1-104, set. 2016.

# Referências

---

MANUAIS MSD. **Hipertensão arterial**. Manual MSD Versão Saúde para a Família. Disponível em: <<https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-do-cora%C3%A7%C3%A3o-e-dos-vasos-sangu%C3%ADneos/hipertens%C3%A3o-arterial/hipertens%C3%A3o-arterial#:~:text=A%20obesidade%2C%20o%20sedentarismo%2C%20o,hipertens%C3%A3o%20arterial%20n%C3%A3o%20causa%20sintomas.>>. Acesso em: 12 mai. 2021.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. ; RAYMOND, J.L. Krause: Alimentos, **Nutrição e Dietoterapia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013. 1228 p.

MAHAN,L.K.; RAYMOND,J.L. [tradução MANNARINO V.; FAVANO A]. **Krause alimentos, nutrição e dietoterapia**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018. (e-book).

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **Sobre Hipertensão**: Sintomas, 2021. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/sobre-a-hipertensao/>. Acesso em: 20 abr. 2022.