

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Hipertensão Arterial Sistêmica



SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

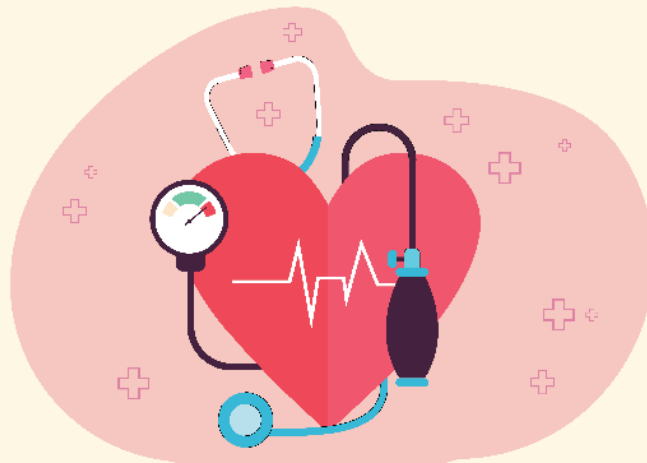
PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA

PROGRAMA MUNICIPAL DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PMAE


Conselho de Alimentação Escolar
CAE UBERLÂNDIA - MG

O que é hipertensão arterial?

A hipertensão pode ser entendida como o aumento da pressão do sangue. Pode estar relacionada a alterações de órgãos importantes como coração, cérebro, rins e veias podendo causar doenças como insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência renal.



Quais são as causas?

A maioria das pessoas não apresenta causa aparente ou de fácil identificação, e muitas podem não apresentar sintomas, que inclui dor de cabeça, tontura e cansaço. Considerando que a pressão é influenciada por fatores genéticos e ambientais, diz-se que a hipertensão é uma doença multicausal, que pode estar relacionada à idade, história familiar de hipertensão, sobrepeso e obesidade, sedentarismo, à ingestão elevada de sal e alimentos ricos em sódio (o sódio é uma substância presente no sal que age como uma esponja acumulando líquidos no corpo, favorecendo o aumento da pressão).

O que fazer?

Essa doença pode ser controlada através do uso de medicamentos, mudança do estilo de vida e da alimentação, por isso é importante manter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos. No ambiente escolar, a alimentação é composta, em sua maioria, por alimentos naturais, como: frutas, verduras, legumes, além de alimentos que são pouco processados, como grãos, farinhas e carnes. As refeições são balanceadas em nutrientes e controladas em sódio e gorduras, conforme as necessidades das crianças.

Faça escolhas mais saudáveis!

- Evite excesso de sal, temperos prontos, como caldos ultraprocessados (carne, galinha, legumes) e dê preferência por temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e etc.
- Evite alimentos gordurosos (como carnes bovinas gordas, carne de porco, presunto, salame, mortadela, salsicha, linguiça, toucinho, carnes defumadas), fritos e empanados.
- Retire a gordura aparente das carnes e a pele do frango.
- Prefira preparar os alimentos grelhados, cozidos ou assados.
- Prefira alimentos desnatados (estes possuem menor quantidade de gordura).
- Inclua no dia a dia o consumo de frutas, legumes e verduras variados (as vitaminas e minerais presentes nas frutas ajudam o corpo a funcionar melhor).
- Inclua o consumo de cereais integrais e oleaginosas como castanhas, aveia e granola.
- Evite comprar refeições prontas, produtos empacotados e prontos para o consumo (eles geralmente possuem grande quantidade de sal e gorduras).
- Adote a prática de exercícios físicos regulares.
- Evite o hábito de colocar saleiro à mesa.

Atenção na hora de montar seu prato!

É importante que ele seja colorido e contenha alimentos dos diferentes grupos alimentares:

- **Verduras e Legumes:** alface, rúcula, agrião, couve, repolho, tomate, pepino, cenoura.
- **Cereais, Raízes e Tubérculos:** arroz, batata, mandioca, inhame, cará, mandioquinha.
- **Carnes e ovos:** carnes (peixe, frango, boi, porco) e ovos (galinha, codorna).
- **Leguminosas:** feijão de todos os tipos (carioca, preto, branco, de corda), lentilha, ervilha, grão de bico e soja.



Referências Bibliográficas

FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual Orientação sobre a alimentação escolar para pessoas com Diabetes, Hipertensão, Doença Celíaca, Fenilcetonúria e Intolerância à Lactose. 2º Edição, Brasília 2012, Ministério da Educação.

MION JUNIOR, D. et al. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 89, n. 3, set. 2007. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2007001500012&lng=pt&nrm=iso

FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Caderno de Referências sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais. Brasília 2017. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-areagestores/pnae-manuais-cartilhas/item/10532-caderno-de-refer%C3%A2nciaalimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar-para-estudantes-com-necessidadesalimentares-especiais>

Elaboração

Andressa Miranda Machado CRN9:25904
Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro CRN9:23572
Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9:23997
Thais Cunha Reis CRN9:24144
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

Revisão

Marília Martins Santos CRN9:28505

Tânia Maria Nunes Martineli
Diretora do PMAE