



## Prevenção e combate à Hipertensão

Segundo o calendário do Ministério da Saúde, em 26 de abril comemorou-se o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial. Conforme dados do Sistema de Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel, 2018), 24,3% da população brasileira adulta (acima de 18 anos) possui o diagnóstico de hipertensão.

De acordo com o caderno de Atenção Básica do Ministério da Saúde, um indivíduo, para ser considerado hipertenso, deve realizar três medidas da pressão arterial no mesmo dia e apresentar o valor da média igual ou maior a 140/90mmHg, que é acima dos níveis de normalidade (menor ou igual a 120/80 mmHg). A Sociedade Brasileira de Hipertensão com o objetivo de prevenção recomenda a checagem da pressão pelo menos uma vez por ano, para aqueles que não tiveram nenhum episódio de pico hipertensivo. Essa patologia costuma ser assintomática, sendo conhecida por ser silenciosa. Contudo, algumas pessoas apresentam dores de cabeça, alterações na visão, diminuição da força muscular, dores



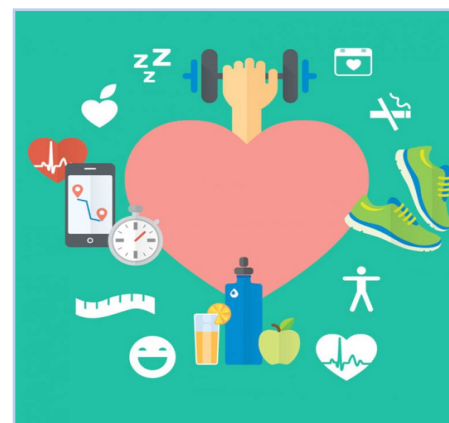
no peito e falta de ar, que ocorrem com frequência nas crises hipertensivas.

Dentre as situações que mais contribuem para picos de pressão arterial no local de trabalho, estão o estresse causado por carga excessiva de trabalho e cobranças, longas jornadas, exaustão, prazos curtos e urgentes, atividades laborais com exposição a altas temperaturas e ruído, entre outras.

A adoção de um estilo de vida equilibrado e saudável é imprescindível para quem busca ter a pressão dentro dos parâmetros normais, uma vez que outros fatores como a obesidade, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, estresse físico e mental,

excesso de sal, sedentarismo e casos de hipertensão na família podem desencadear o surgimento da doença.

Na página 2, trazemos algumas dicas de alimentação e hábitos saudáveis direcionadas a prevenção da hipertensão arterial em casa e no trabalho.



## DICAS DE ALIMENTAÇÃO

1. Procure usar o mínimo de sal nas preparações. Os alimentos já possuem sódio natural na sua composição.
2. Evite deixar o saleiro ou saches de sal na mesa, um sache de sal equivale a 20% do que é preconizado para o nosso consumo. Experimente a sua refeição antes de adicionar o sal.
3. Prefira temperos naturais como alho, cebola, limão, cebolinha, salsinha, açafrão, orégano, manjericão, coentro, cominho, páprica, sálvia, entre outros, são alimentos que além de conferir um sabor agradável dos alimentos, auxiliam na melhora do estado de saúde.
4. Faça escolhas alimentares mais saudáveis, analisando as opções oferecidas por restaurantes self service antes colocar no prato. Tendo sempre no prato legumes e verduras. Dê preferência aos alimentos integrais, cozidos, assados e/ou grelhados.
5. Evite alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, salgadinhos, embutidos (presunto, salsicha), molhos industrializados e conservas (azeitona, palmito), porque são ricos em gordura e sódio.
6. Procure evitar a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas e o uso de cigarros, pois eles contribuem para a elevação da pressão arterial.
7. Consuma diariamente, porções de frutas, no decorrer do dia a dia de trabalho, as frutas podem ser opções de lanches, café da manhã e sobremesas.
8. Se hidrate, beba no mínimo 8 copos de água por dia, principalmente trabalhadores que possui atividades laborais em ambiente mais quentes, pois sua necessidade de água é aumentada.
9. Controlar o estresse e administrar suas atividades laborais de uma maneira mais tranquila e sem ansiedade, é fundamental para o manter o estado de saúde.
10. Mantenha o seu peso saudável. O excesso de peso contribui para o desenvolvimento da hipertensão arterial.
11. Quando liberado, procurar realizar exercício físico. O exercício é capaz de realizar modificações estruturais significativas no nosso organismo, controlando a hipertensão arterial.

Outra alternativa para reduzir o uso de sal nas preparações culinárias é a elaboração de sal de ervas. As ervas e especiarias por conferir sabor e aroma, diminuem a necessidade da adição de sal refinado. Este preparo é prático e pode ser usado em todas as preparações salgadas. Abaixo você encontra o passo a passo para a elaboração desta estratégia:

### **Receita sal de ervas:**

- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada
- 1 colher (sopa) de manjericão desidratado
- 1 colher (sopa) de orégano desidratado
- 1/2 xícara (chá) de sal

### **Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer até que fiquem bem misturados e mais finos. Guarde em um recipiente de vidro tampado. Use em substituição ao sal comum.

Caso você, trabalhador, possua o diagnóstico de hipertensão, é necessário o acompanhamento por uma equipe multidisciplinar de forma a orientar a mudança para um estilo de vida mais saudável visando a manutenção da pressão arterial nos níveis de normalidade.



## SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Nesta edição, o Boletim da Nutrição traz a rotulagem de um produto que é muito consumido por quem deseja uma opção de lanche mais saudável. Vamos verificar o que a embalagem diz sobre ele? Abaixo você encontra uma breve análise sobre este produto:

### MASSA PRONTA PARA WRAP

Farinha de trigo integral, farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, glúten, fibra de trigo, sal e cloreto de potássio, conservadores: propionato de cálcio e ácido sórbico, fermentos químicos: pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de sódio, emulsificante: mono e diglicerídeos de ácidos graxos, reguladores de acidez: ácido fumárico e ácido cítrico e melhorador de farinha: cloridrato de l-cisteína. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DO TRIGO E SOJA. PODE CONTER CENTEIO, CEVADA E AVEIA. CONTÉM GLÚTEN.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: Porção de 40g (1 unidade)**

QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
Valor energético	114 kcal = 479 kJ	6
Carboidratos	18g	6
Proteínas	3,4g	5
Gorduras totais	3,2g	6
Gorduras saturadas	1,6g	7
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	2,7g	11
Sódio	181mg	8

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido.



Segundo a lista de ingredientes, o que mais prevalece no produto é a farinha de trigo integral. Porém, o segundo ingrediente equivale a farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, que é a farinha branca, sendo assim, não é 100% farinha integral.



Entrando no contexto da nossa matéria principal, que abordamos sobre hipertensão, na qual o excesso de sal é uma das causas, este produto pode ser considerado como rico em sódio. Considerando uma dieta em 2000 kcal, somente este produto já atinge 8% das necessidades diárias de sódio. É necessário, portanto, ter atenção.



É importante sempre olhar os 5 primeiros ingredientes quando compramos um produto alimentar. Neste caso, o terceiro ingrediente é a gordura vegetal, isto quer dizer que se o fabricante não especificar o tipo de gordura vegetal, ele pode estar utilizando uma gordura transgênica, que pode aumentar o colesterol interferindo assim no aumento na pressão arterial.



Há no produto diversas substâncias químicas, como por exemplo: conservadores, emulsificantes, reguladores de acidez, entre outros. Já foram identificados alguns efeitos adversos destas substâncias para saúde, portanto é necessário evitá-las.

## De olho na Mídia

**A**nvisa avançou um pouco mais para que o Brasil adote um modelo de rotulagem para informar aos consumidores sobre o excesso de sal, gordura e açúcar nos alimentos. A agência reguladora publicou um relatório que consolida as contribuições apresentadas na primeira fase de consulta pública. Em abril deste ano, a equipe de Nutrição realizou uma atividade de Prevenção e Combate à Hipertensão que consistia em aferição de peso e estatura pelas nutricionistas e acadêmicas de Nutrição, e aferição de pressão arterial pelo enfermeiro, era abordado a leitura de rótulos, e em seguida foi feita uma enquete com os trabalhadores, o mesmo era convidado a responder a uma questão baseada no relatório da Anvisa: “O rótulo dos alimentos permite a fácil identificação da quantidade de sódio presente no produto?”. Dos trabalhadores que deixaram sua opinião na pesquisa, 96,5% responderam que “não”. Esse dado reforça a necessidade de mudança nos rótulos dos alimentos. Visando incentivar o consumo de alimentos *in natura*, ocorreu concomitantemente à ação educativa uma feira agroecológica com produtores de Santo Aleixo, do município de Magé-RJ e uma caminhada orientada pelo Educador Físico Bruno Macedo.

### Cantinho saudável

#### BOLO GELADO DE PRESTÍGIO

O cantinho conta com uma receita elaborada pelo trabalhador Fernando Victor Cavalcante, da Cogepe, uma receita linda e apetitosa, provando que as receitas saudáveis podem ser saborosas. Esta preparação foi realizada no fim de 2018 e assim que ele postou, nossa equipe logo pensou, temos que convidar o Fernando para compartilhar esta receita com todos os trabalhadores. Aqui está:

##### Massa:

##### Ingredientes:

3 ovos  
 ½ xícara de manteiga derretida  
 ½ xícara de açúcar mascavo ou xilitol  
 1 e ½ xícara de farinha de aveia  
 3 colheres de sopa de cacau em pó  
 1 colher de sopa de fermento.

##### Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, deixando o fermento por último. Adicione o fermento e bata novamente. Untar uma forma/assadeira com manteiga e cacau em pó, despejando a massa em seguida. Assar em forno pré-aquecido à 180° por 25 minutos.

Após retirar do forno, corte em duas partes, umedeça com leite e adicione o recheio. Deixe na geladeira para que o recheio fique mais consistente (cerca de 2 horas).

##### Recheio:

##### Ingredientes:

3 xícaras de leite em pó;  
 1 xícara de água quente;  
 1 xícara de açúcar demerara (para o caso de optar por xilitol usar ¼ de xícara)  
 6 colheres de sopa de coco ralado seco;  
 1 colher de sopa de manteiga;  
 ½ caixa de creme de leite.

##### Modo de preparo:

bata o leite em pó, o açúcar demerara e a água quente no liquidificador por cerca de 3 minutos. Despeje em uma panela e misture em fogo baixo (até desgrudar do fundo e sem deixar queimar).

##### Cobertura

##### Ingredientes:

100 gramas de chocolate amargo  
 50 gramas de creme de leite.

##### Modo de preparo:

Derreta os dois em forno de micro-ondas ou em banho-maria, passando por cima do bolo.

Baixe um leitor de QR-Code e acesse um conteúdo exclusivo sobre o Circuito Saudável



#### Expediente

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da Cogepe. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Lorhane Meloni; estagiárias de nutrição Thammires Rodrigues, Miriã Almeida. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um e-mail com a palavra EXCLUIR no campo assunto.

Contato: nutricaoust@fiocruz.br. Fotos e ilustrações: internet, Ascom/Cogepe, Nutrição/CST e acervo pessoal