

# Hipertensão

(Pressão Sanguínea Alta)



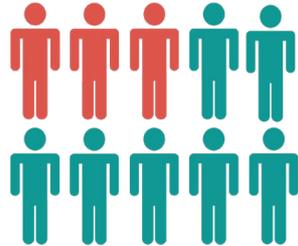
PLANT-BASED  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Claire Lynch Nutricionista Registrada

## Porque interessa a pressão sanguínea?

A hipertensão (HTN) ou pressão sanguínea alta, afeta cerca de **30%** dos adultos em Inglaterra



(e **60%** dos adultos com mais de 65 anos) -aproximadamente **um terço** dessas pessoas não estão diagnosticadas e **metade** não estão tratadas (não tomando medicamentos).

## O que é Hipertensão?



fluxo sanguíneo

A **pressão arterial** é a força que o sangue exerce nas paredes das artérias à medida que é bombeado pelo coração. Quanto **maior a pressão**, mais **força o coração tem de fazer para bombear**.

A pressão arterial é escrita com 2 números. O **primeiro número (pressão sistólica)** representa a **pressão nos vasos sanguíneos quando o coração contrai ou bombeia**. O **segundo número (pressão diastólica)** representa a **pressão nos vasos quando o coração relaxa entre batimentos**. Ambos são medidos em milímetros de mercúrio (mmHg).

Hipertensão é o **factor de risco modificável** mais importante para:

AVC  
demência vascular

doença cardíaca coronária (que leva a angina, ataques cardíacos e insuficiência cardíaca)

doença renal crónica

cérebro

coração

rins

É uma das causas de morte prematuras mais **preveníveis e tratáveis** no mundo inteiro.

Há forte evidência de que **agir para reduzir a pressão arterial reduz o risco destas condições**. Isto acontece porque se a **pressão arterial for demasiado alta**, coloca **pressão adicional** no **coração** e nos **vasos sanguíneos do coração e de outros órgãos**, como o **cérebro**, **rins** e **olhos**.

A hipertensão **diagnostica-se** quando a pressão arterial atinge **140/90 mmHg ou superior** (se a leitura foi realizada na farmácia ou consultório de medicina geral), e **135/85 mmHg ou superior** (quando medida em casa).

# Hipertensão



PLANT-BASED  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

## Sintomas

Tensão muito alta pode **causar sintomas** como dor de cabeça, visão turva, dor no peito, náuseas e vômitos, hemorragia no nariz, e confusão.

**No entanto, a hipertensão geralmente não provoca sintomas; por isso, é importante medir regularmente a sua pressão arterial.**

O Serviço Nacional de Saúde Britânico recomenda que **todas as pessoas acima de 40 anos** o façam a **cada 5 anos**, e que as pessoas de ascendência **Africana, Afro-Caribenha ou Indiana** que podem ter **pressão alta numa idade mais precoce**, meçam a tensão arterial antes disso.

Pode fazer isso **em casa com o seu próprio medidor de pressão arterial**, ou numa **farmácia local**, ou falar com o seu **médico de família**, que também pode **avaliar o seu risco juntamente com outras condições de saúde associadas**.

Se estiver preocupado(a) com quaisquer sintomas ou se as suas leituras foram altas, **fale sempre com o seu médico.**



O que **aumenta** o **risco** de ter **pressão alta?**

- 1** Excesso de peso ou obesidade
- 2** Sedentarismo (não ser fisicamente ativo)
- 3** Consumir demasiado sal na dieta
- 4** Beber demasiado álcool
- 5** Fumar



**6** Cafeína

**7** Stress

**8** Etnicidade (ascendência Africana, Afro-Caribenha ou Indiana)

**9** Genética

**10** Idade avançada



**Prevenção** **Mudanças positivas no estilo de vida podem reduzir a probabilidade de ter hipertensão ou podem ajudar a reduzir a pressão arterial se já estiver elevada.**



Podem até, por vezes, **eliminar a necessidade de fármacos.**



Como pode ver, na lista acima, os **primeiros 7** dos **10 fatores de risco** listados podem ser modificados com **mudanças no estilo de vida.**

Aumentar a atividade física, reduzir ou eliminar o álcool, gerir o stress e parar de fumar podem **reduzir o risco de hipertensão.**

Ter um peso corporal saudável **reduz o risco de HTN** e sabemos que **consumir uma dieta saudável, de base vegetal, ajuda as pessoas a alcançar esse objectivo.**

# Hipertensão



PLANT-BASED  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

## Qual o impacto da **dieta** na pressão arterial?

As pessoas que seguem uma **dieta de base vegetal** têm habitualmente **pressão arterial mais reduzida** que aqueles que consomem produtos animais.

Muitos componentes de uma dieta com base em alimentos vegetais integrais (WFPB) podem contribuir para isto - desde **aumentar nutrientes que beneficiam o controlo da pressão arterial**, até **eliminar ou reduzir os componentes nocivos de alimentos de origem animal ou ultra-processados** que prejudicam a pressão arterial.

### Efeitos positivos dos alimentos

**Alimentos vegetais integrais** geralmente têm **pouca gordura** e são **ricos em fibra**, por isso são mais **saciantes** e ajudam a manter um peso saudável, o que **reduz o risco de HTN**.

**Aumentar** a quantidade de plantas consumidas irá **aumentar a ingestão de folato**. Pessoas com ingestão maior de folatos demonstram ter um **risco menor de desenvolver HTN**.

**Polifenóis** e outros **fitonutrientes** (nutrientes das plantas) encontrados apenas em alimentos vegetais minimamente processados estão associados com **níveis de pressão arterial melhorados**. Isto acontece através de vários mecanismos, incluindo o efeito **anti-oxidante** e **proteção das paredes dos vasos sanguíneos**. Estes compostos são **encontrado em abundância** em alimentos como **frutos vermelhos, vegetais de cores intensas, cacau, chá verde, frutos secos e cereais integrais**.

**Nitratos** dos vegetais, especialmente da **beterraba** e **vegetais folhosos escuros** (ao contrário dos encontrados em carnes processadas) **promovem o relaxamento e a dilatação dos vasos sanguíneos**, o que **reduz a pressão arterial**.

**Ácidos gordos ómega-3** encontrados em **nozes, sementes de cânhamo, linhaça e chia**, também ajudam a **relaxar e dilatar os vasos sanguíneos**. Também podemos **suplementar com ácidos gordos ómega-3 de cadeia longa**, através de suplementos de ómega-3 derivados de algas.

O **magnésio** tem **efeitos benéficos semelhantes nos vasos sanguíneos**, ajudando a **prevenir e tratar a hipertensão**. O magnésio encontra-se em **vegetais folhosos, feijões e lentilhas, sementes, frutos secos e cereais integrais**.

Ingerir **muitos vegetais** com e sem amido, e outros alimentos como **tofu, abacate, bananas e feijões** fornece **potássio**. **Aumentar a proporção de potássio relativamente ao sódio na nossa dieta melhora** o controlo da pressão arterial.



**fibra**

**ácidos gordos ómega-3**



**folato**  
**polifenóis**

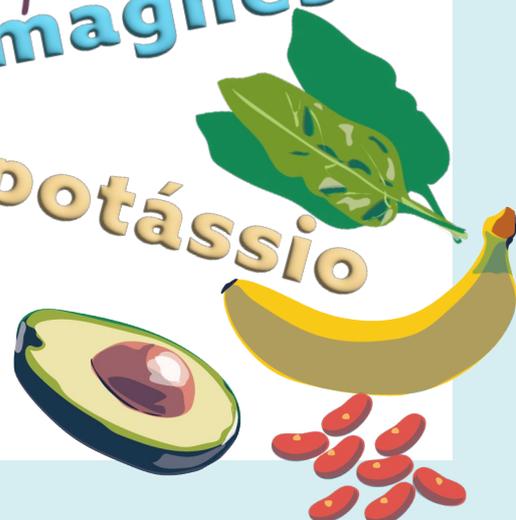


**nitratos**



**magnésio**

**Potássio**



# Hipertensão



PLANT-BASED  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

## O que significa isto?

## O que devo comer?

Isto inclui:



Fruta



Vegetais



Cereais integrais



Ervas e especiarias



Leguminosas



Frutos secos e sementes

(feijões, lentilhas, soja, e grãos-de-bico)

Pondere sempre se há algum **alimento vegetal integral** que possa adicionar à sua refeição, ou qualquer **troca** que possa fazer para evitar os alimentos menos saudáveis e **incluir mais plantas**.

**Cereais integrais** ou **vegetais com amido**, tais como **batatas-doces** ou **batatas assadas**, são uma boa base para uma refeição - lembre-se de **manter a pele nas batatas** e **evitar molhos ricos em gordura** como manteiga e queijo.

Alimentos que mostraram **diminuir a pressão arterial** incluem **cereais integrais**; **beterraba** e **sumo de beterraba**; **vegetais verdes** como couves de Bruxelas, **kale** e **brócolos**; **aveia**; **chá** - particularmente **hibisco** e **chá verde**; **cacau** (na forma de **pó** ou **pedaços de cacau**, ou **chocolate preto**), **sementes de linhaça** e **alho**.

Escolher **alimentos vegetais integrais** irá naturalmente aumentar a sua ingestão de fibra. Lembre-se de escolher **versões integrais** de **pão**, **arroz**, e **massa**, e não se esqueça de experimentar outros cereais também, como **trigo-sarraceno**, **quinoa**, **aveia** e **centeio**.

Lembre-se de **incluir fontes de ácidos gordos ómega-3** — pelo menos **1 colher de sopa de sementes de linhaça** ou de **chia moídas**, **2 c.s. de sementes de cânhamo**, ou pelo menos **6 metades de noz**. Podem ser colocados por cima dos pequenos-almoços, sopas ou saladas.

Use muitas **ervas (frescas e secas)**, e **especiarias** em vez de **demasiado sal** para dar sabor aos alimentos, e adicione **citrinos** ou **vinagre** para avivar o sabor.

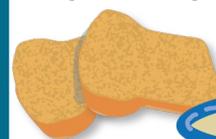
## Alimentos principais para baixar a pressão arterial

**Linhaça** - pelo menos 30 g por dia



**Cereais integrais** - 3 porções por dia

exemplo de porção de arroz integral



**Pão de farinha integral**



**Papa de aveia**



**Sumo de beterraba** - 250 ml por dia



**Chá de hibisco** - 2 a 3 copos por dia

# Hipertensão



PLANT-BASED  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

## O que devo evitar ou limitar?

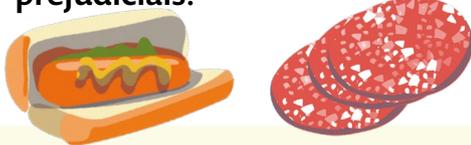
**Limitar sódio a 2,5 gramas/dia - igual a 6 gramas (colher de chá) de sal de mesa.** Sais como o sal rosa dos Himalaias, sal do mar (p.ex. sal do mar Maldon) e sal grosso consistem todos de cerca de **99% cloreto de sódio**, o que é o mesmo que o sal de mesa.

Seja qual for a cor ou o preço do sal, é o conteúdo de **sódio** que interessa. O excesso de sódio **altera o balanço de fluidos, aumentando a pressão arterial.** A maior parte do sódio alimentar vem de **alimentos processados, carnes, queijos, molhos**, e não de refeições cozinhadas em casa.



Comer **alimentos vegetais integrais naturalmente reduz** a ingestão de sódio e **umenta** a do potássio. **Evite** adicionar **grandes quantidades** de sal durante a cozedura e mantenha os condimentos **salgados fora da mesa.** Se necessário, **use sal de potássio, excepto se o seu médico não o aconselhar devido a problemas renais.**

**Eliminar carne vermelha e processada** como bacon, salsichas, presunto, hambúrgueres, carnes enlatadas e salame. Sabemos que são uma **causa direta de cancro** e também têm **muito sal, gordura saturada**, e outros compostos prejudiciais.



**A gordura saturada** contribui para a rigidez e estreitamento das paredes dos vasos sanguíneos o que **umenta** a pressão arterial.

**Eliminar todos os outros produtos animais** — aves, peixe, ovos e laticínios. Os produtos animais **não têm fibra**, têm **muita gordura saturada** e não contêm muitos dos nutrientes benéficos encontrados em plantas.



**Limitar** alimentos altamente processados, hidratos de carbono refinados e bebidas açucaradas para reduzir a ingestão de sódio, frutose e gordura saturada.



Estes alimentos **afetam** diretamente a pressão arterial, e têm **poucos nutrientes e fibras** mas **muitas calorias**, contribuindo para o ganho de peso.



**Evitar** o álcool. **Aumenta** o risco de doença cardíaca hipertensiva, e outras **condições críticas** causadas pela pressão arterial alta como AVC hemorrágico ou aneurismo da aorta. O **prejuízo** do álcool **supera quaisquer benefícios** dos compostos vegetais em bebidas como vinho tinto. É melhor obter estes **benefícios comendo diretamente as uvas.**



### Cafeína

A evidência sobre a cafeína é **pouco clara**: algumas **pesquisas** mostram que **umenta a pressão arterial**, especialmente em quem tem **tendência para HTN**, enquanto outros estudos sugerem que os **polifenóis no café** podem ser **protectores**. Esta variação poderá dever-se a diferenças **genéticas no metabolismo da cafeína**. Portanto, procure conselho individualizado, mas **poderá ser útil tentar reduzir a ingestão de cafeína se tiver pressão arterial alta.**



# Hipertensão



PLANT-BASED  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

## Suplementos alimentares

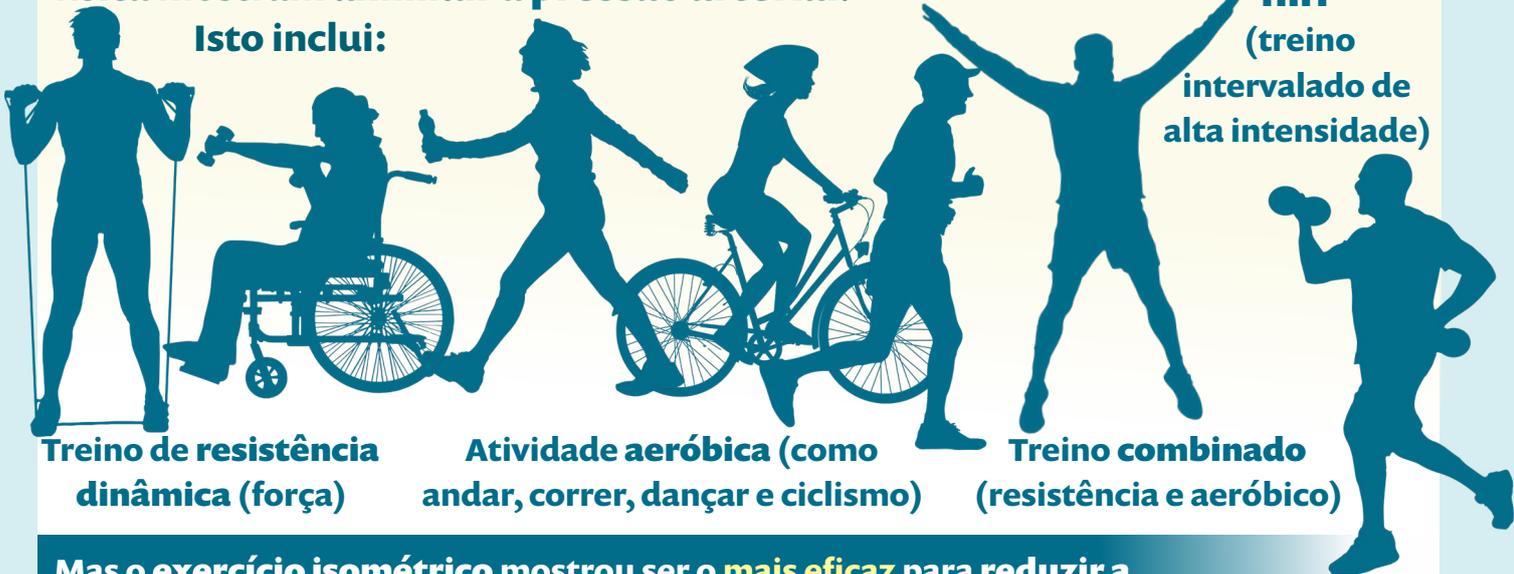
Por favor consulte o nosso [Guia Eatwell de Base Vegetal](#) para obter informação sobre quais os suplementos que recomendamos se seguir uma **dieta 100%** ou **predominantemente de base vegetal**.

## Outros fatores de **estilo de vida**

### Atividade física

Incorporar **mais movimento** e **atividade física planeada** na sua rotina tem **benefícios positivos** na pressão arterial. Todas as formas de atividade física mostram **diminuir a pressão arterial**.

Isto inclui:



Treino de resistência  
dinâmica (força)

Atividade aeróbica (como  
andar, correr, dançar e ciclismo)

Treino combinado  
(resistência e aeróbico)

HIIT  
(treino  
intervalado de  
alta intensidade)

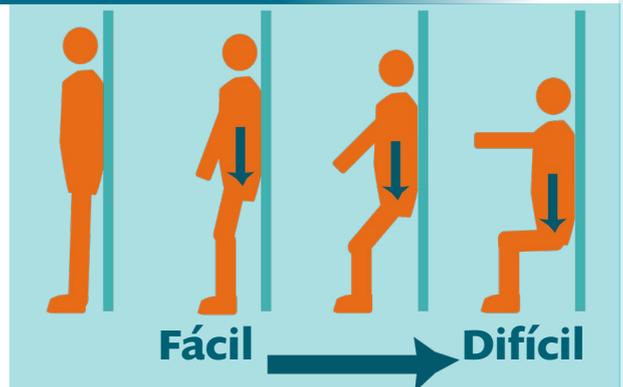
Mas o exercício isométrico mostrou ser o **mais eficaz** para reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica.

### O que é o exercício isométrico?

Significa simplesmente **manter certas posições ativamente** durante um curto período de tempo, descansar e repetir.

Um bom exemplo é o agachamento contra a parede. Mantemos simplesmente uma posição de cadeira (ou num ângulo menos severo) enquanto as costas estão encostadas a uma parede. Pode selecionar o seu próprio **ângulo do joelho** de acordo com capacidade e a percepção de esforço. Pode **começar com uma TEP** (taxa de esforço percebido) de **3-4/10**, gradualmente aumentando para **8-9/10** no **quarto agachamento**.

Podem ser encontrados **vídeos** online para **exercícios isométricos em casa** que podem ser realizados **sem equipamento** ou com **equipamento mínimo** como **bandas de resistência**. Este tipo de treino de força (e outras formas) não só **beneficiará a pressão arterial** mas também ajudará a **manter a massa muscular**, a **força dos ossos**, e a **estabilidade** à medida que envelhece.



Um exemplo de protocolo é **manter a posição** durante **2 minutos**, **descansar 1-4 minutos**, e depois **repetir 4x, 3 vezes por semana**.

**E lembre-se, para saúde geral devemos incluir movimentos aeróbicos, de resistência e de equilíbrio todas as semanas.**

# Hipertensão



**PLANT-BASED**  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

**As melhores atividades são as de que mais desfruta e que portanto irá fazer consistentemente.**

Fazer atividades com outras pessoas pode **reduzir o stress** e afetar **positivamente** a pressão arterial. Tente atividades de grupo como dançar, bowling, caminhadas, ou aulas no ginásio para construir **ligações sociais**.



A atividade física **diminui** a pressão arterial mais **significativamente** em pessoas que já sofrem de hipertensão, tornando-a um **tratamento e intervenção muito eficaz**.

## Gerir o stress

O stress contribui para alta pressão arterial. Stress crónico ou a longo prazo é **particularmente nocivo**.



**Aprenda a gerir o stress** passando tempo na natureza; praticando mindfulness, meditação, yoga, ou mantendo um diário; e encontrando outras atividades que ajudam a relaxar e acalmar.

Criar **relações saudáveis** e **gerir as expectativas** de si e dos outros é um **pilar essencial** de um estilo de vida saudável.

## Pare de fumar

Os **químicos** no fumo do tabaco podem **danificar o seu coração e vasos sanguíneos**. Fale com o seu **médico de família** sobre qual o apoio local disponível para o ajudar a **deixar de fumar** e peça ajuda e **encorajamento** aos seus entes queridos.



### Por favor note:

Se planear introduzir melhorias significativas na qualidade da sua dieta e estilo de vida, **fale com os seus profissionais de saúde para que o possam apoiar**.

É possível que **possa necessitar de reduzir a sua medicação para a pressão arterial (ou para outras condições)**, e poderá até ser capaz de **deixar de os tomar**, ao longo do tempo.



## Referências

<https://www.bhf.org.uk/information-support/risk-factors/high-blood-pressure>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt-and-sodium/>

<https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/>

<https://cks.nice.org.uk/topics/hypertension/management/management/>

Arora M, ElSayed A, Beger B, et al. The Impact of Alcohol Consumption on Cardiovascular Health: Myths and Measures. *Global Heart*. 2022; 17(1): 45. doi: <https://doi.org/10.5334/gh.1132>

Borghi C. Coffee and blood pressure: exciting news! *Blood Press*. 2022 Dec; 31(1):284-287. doi: 10.1080/08037051.2022.2136621.

Borgi L, Curhan GC, Willett WC, et al. Long-term intake of animal flesh and risk of developing hypertension in three prospective cohort studies. *J Hypertens*. 2015; 33(11): 2231-8. doi: 10.1097/HJH.0000000000000722.

Edwards JJ, Deenmamode AHP, Griffiths M, et al. Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Sports Med*. 2023; 57(20): 1317-1326. doi: 10.1136/bjsports-2022-106503.

Ellis LR, Zulfiqar S, Holmes M, et al. A systematic review and meta-analysis of the effects of Hibiscus sabdariffa on blood pressure and cardiometabolic markers. *Nutr Rev*. 2022; 80(6): 1723-1737. doi: 10.1093/nutrit/nuab104.

Ettehad D, Emdin CA, Kiran A, et al. Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2016 Mar 5; 387(10022):957-967. doi: 10.1016/S0140-6736(15)01225-8.

Forman JP, Rimm EB, Stampfer MJ, et al. Folate intake and the risk of incident hypertension among U.S. women. *JAMA*. 2005; 293:320-329.

Grillo A, Salvi L, Coruzzi P, et al. Sodium Intake and Hypertension. *Nutrients*. 2019 Aug 21; 11(9):1970. doi: 10.3390/nu11091970.

Grosso G, Godos J, Currenti W, et al. The Effect of Dietary Polyphenols on Vascular Health and Hypertension: Current Evidence and Mechanisms of Action. *Nutrients*. 2022 Jan 27; 14(3): 545. doi: 10.3390/nu14030545.

Iwahori T, Miura K, Ueshima H, et al. Urinary sodium-to-potassium ratio and intake of sodium and potassium among men and women from multiethnic general populations: the INTERSALT study. *Hypertens Res*. 2019; 42:1590-8.

Jalal DI, Smits G, Johnson RJ, Chonchol M. Increased fructose associates with elevated blood pressure. *J Am Soc Nephrol*. 2010 Sep; 21(9): 1543-9. doi: 10.1681/ASN.2009111111

Kapil V, Khambata RS, Robertson A, et al. Dietary nitrate provides sustained blood pressure lowering in hypertensive patients: a randomized, phase 2, double-blind, placebo-controlled study. *Hypertension*. 2015; 65(2): 320-7. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.114.04675.

Lichtenstein AH, Appel LJ, Vadiveloo M, et al. 2021 dietary guidance to improve cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2021; 144:e472-87.

Li L, Li H, Gao Y, et al. Effect of flaxseed supplementation on blood pressure: a systematic review, and dose-response meta-analysis of randomized clinical trials. *Food Funct*. 2023; 14(2): 675-690. doi: 10.1039/d2fo02566c.

Nurminen ML, Niittynen L, Korpela R, Vapaatalo H. Coffee, caffeine and blood pressure: a critical review. *Eur J Clin Nutr*. 1999 Nov; 53(11):831-9. doi: 10.1038/sj.ejcn.1600899.

Tighe P, Duthie G, Vaughan N, et al. Effect of increased consumption of whole-grain foods on blood pressure and other cardiovascular risk markers in healthy middle-aged persons: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr*. 2010; 92(4): 733-40. doi: 10.3945/ajcn.2010.29417.

Williams B, Mancia G, Spiering W, et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *Eur Heart J*. 2018; 39:3021-104. 13.

Wood AM, Kaptoge S, Butterworth AS, et al. Emerging Risk Factors Collaboration/EPIC-CVD/UK Biobank Alcohol Study Group. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. *Lancet*. 2018; 391(10129):1513-1523. doi: 10.1016/S0140-6736(18)30134-X. Erratum in: *Lancet*. 2018; 391(10136):2212.

Zehr KR, Walker MK. Omega-3 polyunsaturated fatty acids improve endothelial function in humans at risk for atherosclerosis: A review. *Prostaglandins Other Lipid Mediat*. 2018 Jan; 134:131-140. doi: 10.1016/j.prostaglandins.2017.07.005.