

nutrition  
**UP 65**



nutrition  
**UP 65**

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

[nutritionup65@fcna.up.pt](mailto:nutritionup65@fcna.up.pt)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação  
Universidade do Porto  
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341  
4200-465 Porto PORTUGAL

[nutritionup65.up.pt](http://nutritionup65.up.pt)

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

# Hipertensão Arterial



Financiado pela Islândia,  
Liechtenstein e Noruega

**U. PORTO**



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

[www.eeagrants.org](http://www.eeagrants.org)

## Hipertensão—o que é?

A **hipertensão arterial** é uma doença crónica, determinada por uma pressão demasiado elevada nas artérias, fazendo com que o coração tenha que bater com mais esforço.

## Tenho hipertensão?

Valores de tensão arterial superiores a **140-90** mmHg são, geralmente, indicadores de hipertensão.



Consulte o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico para conhecer a sua tensão arterial.

## Riscos da hipertensão

A **hipertensão arterial** não tem sintomas. É uma doença “silenciosa”, mas aumenta muito o risco de vir a sofrer de outras doenças como os **AVCs** ou o **enfarte do miocárdio**.

## Causas da hipertensão

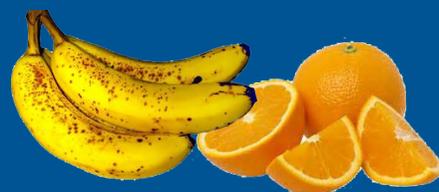
A hipertensão pode ter várias causas, mas quase todas estão relacionadas com uma alimentação desequilibrada:

- **Sal em excesso**
- **Gorduras saturadas em excesso**
- **Obesidade**
- **Alimentação pobre em cálcio**

## Prevenção e Controlo

Uma alimentação equilibrada ajuda a prevenir e a controlar a hipertensão:

- Coma **hortícolas** frescos e cozinhados, em saladas, sopas ou a acompanhar os seus pratos.



- Coma **fruta**, 2 a 3 vezes por dia.

- Prefira cereais integrais, como os do pão integral ou de mistura. Evite alimentos doces.



## Prevenção e Controlo

- Coma **leguminosas** como o feijão e o grão-de-bico, e carne de **aves**. Evite carnes vermelhas.
- Consuma laticínios magros diariamente, como **leite** e **iogurte** magros e **queijo fresco**. Evite alimentos gordos como a manteiga.



## Controlar o Sal

- Evite alimentos que já trazem sal, como **batatas fritas** de pacote, **enchidos**, **fumados**, **folhados**, **refeições pré-feitas**.
- Não ponha o saleiro na mesa.
- Em vez de sal, use **ervas aromáticas** e **especiarias** para temperar a comida.



O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribuiu com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudo; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition  
UP 65