



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO GAFFRÉE E GUINLE (HUGG)

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS À GESTANTES DE RISCO: CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial na gravidez acontece por um aumento da pressão arterial (acima de 140 x 90 mmHg). A gestante hipertensa precisa ter um rigoroso acompanhamento de equipe interdisciplinar no pré-natal, para que a gravidez aconteça de maneira mais segura, com menos riscos de consequências negativas (como pré-eclâmpsia e eclâmpsia) para a mãe e o bebê. É fundamental que a gestante hipertensa tenha bons hábitos alimentares (com menor ingestão de sódio) e de estilo de vida (não fumar ou utilizar outras drogas).

PARA O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL:

EVITAR:

- **Uso excessivo de sal** no preparo de alimentos;
- **Adicionar sal nos alimentos já prontos** (não utilizar o saleiro à mesa);
- **Produtos industrializados** como, por exemplo, enlatados, conservas em salmoura, azeitonas, picles, mostarda, ketchup, macarrão instantâneo, salgadinhos e batatas “de pacotes”, sopas prontas e sopas desidratadas; **Queijos ou margarinas com sal;**
- **Embutidos** (salsicha, linguiça, presunto, salaminho e mortadela), **hambúrgueres, nuggets, steaks de frango ou peixe, carnes salgadas e defumadas** (carne seca, carne de sol, charque) e **bacon;**
- **Consumo excessivo de café, chá preto, chá verde, chá mate e de refrigerantes.**
- **Utilizar temperos industrializados** (caldos de carne ou de galinha industrializados, tempero realçador de sabor famoso que costuma ser colocado na pipoca; tempero pronto de alho e sal);
- **Bebidas alcoólicas.**

PREFERIR CONSUMIR:

- **Leite e derivados desnatados, queijos ou margarinas sem sal;**
- **Pães, biscoitos, cereais e massas integrais;**
- **Carnes vermelhas magras** (patinho, alcatra, coxão mole ou duro) **ou peito de frango sem pele ou peixe filé ou posta sem pele ou sardinha fresca ou ovo**, sempre **assados, cozidos ou grelhados;**
- **Frutas, verduras e legumes** (observar a quantidade recomendada de cada item pelo Nutricionista);
- **Temperos naturais** (salsa, cebolinha, orégano, alho, cebola, entre outros sempre naturais);
- **Para controle de Peso, a gestante pode usar Adoçante** (é importante ler a composição do rótulo). **Usar adoçante durante o período gestacional à base de: sucralose ou stévia ou aspartame. Não usar adoçante a base de: sacarina e ciclamato de sódio. Usar no máximo 2 sachês ou 10 gotas/dia.**

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Seguir a dieta prescrita pelo Nutricionista, comer a quantidade indicada dos grupos de alimentos;
- Ingerir as medicações prescritas pelo Médico no horário determinado;
- Verificar diariamente o nível de pressão arterial e Manter o peso ideal.

AUTORES: Valéria Cristina Soares Furtado Botelho¹, Regina Rocco², Jéssica Govea Camilo³, Júlia Silva³, Rebecca Caetano dos Santos³.

¹Coordenadora/Orientadora do Projeto de Atendimento Nutricional à Gestantes de Risco do Ambulatório de Obstetrícia do HUGG, Profa Dra da Escola de Nutrição da UNIRIO/HUGG, ²Vice-coordenadora do Projeto, Profa. Dra da Escola de Medicina e Cirurgia da UNIRIO/HUGG, ³Graduandas da Escola de Nutrição da UNIRIO. **Ano: 2022.**