

5. REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 Pressão arterial

A pressão arterial é a pressão que é exercida pelo sangue ao percorrer as paredes dos vasos sanguíneos em cada batimento cardíaco. Pressão essa que contribui para o fluxo do sangue pelo corpo (MedlinePlus, 2014).

5.2 Como medir a pressão arterial

Comumente, uma faixa denominada manguito é enrolada no braço para medir a pressão arterial. Depois, inflando o manguito com ar, a pressão arterial é medida conforme o ar for liberado do manguito (MedlinePlus, 2014).

A pressão arterial é composta por dois números.

- O primeiro número é o mais alto e corresponde à pressão sistólica.

É a pressão exercida pelo sangue nos vasos sanguíneos quando o coração bate para bombeá-lo.

- O segundo número é o mais baixo e corresponde à pressão diastólica.

É a pressão exercida pelo sangue nos vasos sanguíneos quando o coração repousa entre os batimentos cardíacos.

5.3 Pressão arterial normal

A pressão arterial é considerada normal quando tem pressão sistólica de 120 e a diastólica de 80 ou menos, ou seja 12 por 8. Mas, a pressão arterial varia de acordo com a pessoa e também de uma hora para outra e de um dia para o outro, na mesma pessoa. (MedlinePlus, 2014).

5.4 Pressão arterial alta

A pressão arterial é considerada alta, também conhecida como hipertensão, quando a pressão é de 14 por 90 ou mais. Onde o seu diagnóstico só pode ser estabelecido depois que a pressão arterial for medida várias vezes se mantendo alta (MedlinePlus, 2014).

5.5 Tratamento

A maioria dos estudos atuais mostram que a restrição moderada de sódio na dieta tem efeitos benéficos na saúde e redução dos níveis de pressão arterial (SARNO, 2010, p. 8), e risco de AVC (acidente vascular cerebral).

Segundo orientações dos EUA, recomendasse a ingestão de sódio de <2,300 mg / d para pessoas normais. Já para indivíduos hipertensos é ideal manter um controle dietético de forma a se consumir < 1500 mg /d. No entanto, o limite ideal inferior de sal na dieta permanece mal definido devendo ser avaliado de acordo com o caso (JAMES et al, 2014, p. 12).

O sal de cozinha é uma combinação de sódio (Na) e cloro (Cl), resultando no cloreto de sódio (NaCl). Onde 1 g de sal tem 400 mg de sódio. E a recomendação de sódio é de 1,6 a 2,4 g por dia (Papini, 2014).

Os valores máximos padrões de ingestão diários de sal no aplicativo serão de 5g de sal para usuários normotensos e 3,75 g de sal para hipertensos. Ou seja, 2000 mg de sódio para normotensos e 1500 mg de sódio para hipertensos, respectivamente. No entanto, esses valores poderão ser configurados no aplicativo.

Tabela 1: Valores padrões para ingestão de sódio

Valores padrões do Aplicativo			
Normotenso		Hipertenso	
Cloreto de Sódio - Sal (g/d)	Sódio (mg/d)	Cloreto de Sódio - Sal (g/d)	Sódio (mg/d)
5	2000	3,75	1500