

REFERENCIAL TEÓRICO

1.7 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).

1.8 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 bombealo.

- 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.

1.9 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).

1.10 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).

1.11 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 sistema 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 sistema.

1.11.1 Valores padrões para ingestão de sódio

Valores padrões do Sistema			
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