

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

**RECOMENDAÇÕES DE DIFERENTES GUIDELINES ACERCA DA ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA PARA O TRATAMENTO DE HAS E AVC.**

**Recommendations from Different Guidelines Regarding Adequate Nutrition for the
Treatment of Hypertension and Stroke.**

Autores: RABELO, Thamiris Santos*; XAVIER, Gabrieli Queiroz*
REIS, Henrique Nogueira**

RESUMO

Tendo em vista que as doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o acidente vascular cerebral (AVC), representam alto índice de mortalidade recorrente e estão relacionadas a fatores modificáveis como a alimentação, pesquisa-se sobre as recomendações nutricionais para o tratamento e prevenção dessas doenças, a fim de analisar guidelines quanto à abordagem nutricional. Para tanto, é necessário identificar os principais nutrientes relacionados à hipertensão arterial sistêmica e ao acidente vascular cerebral, comparar as recomendações alimentares entre diferentes guidelines e discutir suas semelhanças e diferenças. Realiza-se, então, uma pesquisa de revisão bibliográfica, realizada entre fevereiro e maio de 2025. Diante disso, verifica-se que há consenso sobre a importância da redução do consumo de sódio, o aumento da ingestão de potássio, fibras, ácidos graxos MUFA e PUFA, bem como a limitação de gorduras saturadas e trans, o que impõe a constatação de que a alimentação adequada é uma estratégia essencial e convergente entre os guias avaliados, contribuindo significativamente para a prevenção e o controle de HAS e do AVC. O resultado destaca a necessidade de uma alimentação adequada, orientada e instruída muitas vezes por profissionais baseada em fontes confiáveis, como ferramenta essencial na redução dos riscos e na melhora da qualidade de vida para casos que tenham como diagnóstico ou predisposição a essas condições, além de novas formações de políticas públicas e intervenções educativas para promover hábitos alimentares mais saudáveis, através das orientações dadas no Guia Alimentar e outras diretrizes.

PALAVRAS CHAVE: Hipertensão Arterial Sistêmica, Acidente Vascular Cerebral, Guidelines, Recomendações Nutricionais, Alimentação.

*Discente do curso Técnico em Nutrição e Dietética na ETEC Irmã Agostina - rabelo_thamiris31@yahoo.com

**Docente do curso Técnico em Nutrição e Dietética na Etec Irmã Agostina - henrique.reis32@etec.sp.gov.br

ABSTRACT

Given that cardiovascular diseases, such as systemic arterial hypertension (SAH) and stroke, represent a high rate of recurrent mortality and are related to modifiable factors such as diets, nutritional recommendations for the treatment and prevention of these diseases are being researched in order to analyze guidelines regarding nutritional approaches. To this end, it is necessary to identify the main nutrients related to systemic arterial hypertension and stroke, compare dietary recommendations among different guidelines, and discuss their similarities and differences. A bibliographic review research is then conducted, carried out between February and May 2025. As a result, there is consensus on the importance of reducing sodium intake, increasing the intake of potassium, fiber, MUFA, and PUFA fatty acids, as well as limiting saturated and trans fats, which leads to the conclusion that the Adequate nutrition is an essential and converging strategy among the evaluated guidelines, significantly contributing to the prevention and control of hypertension and stroke. The results emphasize the necessity of adequate nutrition, often guided and instructed by professionals based on reliable sources, as an essential tool in reducing risks and improving the quality of life for cases diagnosed with or predisposed to these conditions. Additionally, it highlights the need for new public policy formations and educational interventions to promote healthier eating habits, through the guidelines provided in the Dietary Guide and other directives.

KEY-WORDS: Systemic Arterial Hypertension, Stroke, Guidelines, Nutritional Recommendations, Food.

1 INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistemática (HAS) é uma das principais causas de risco para doenças cardiovasculares, incluindo o Acidente Vascular Cerebral (AVC). À vista disso, o Ministério da Saúde (MS) aponta em média 68 mil mortes acontecem por conta do AVC a cada ano. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) o AVC é identificado por um surgimento rápido de sinais clínicos que possam apontar distúrbios cerebrais, tendo capacidade de alterar funções cognitivas e sensoriais conforme a área que evidencia a lesão cerebral (BRASIL, 2013).

Decorrente as condições de risco do AVC, acha-se a HAS. As Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (DBHA) (2020), recita que é uma doença crônica não transmissível e é definida pela elevação de níveis da pressão arterial (PA), vista um dos principais motivos de risco para doenças cardiovasculares e cerebrovasculares. Também envolve outros fatores como genética, obesidade, dentre outros; os níveis podem se elevar e as decorrências das lesões são propícias a se tornarem gravemente altas. Dentre esses fatores, Mota et al (2019) também cita que o número de casos de HAS vem aumentando 90%, tendente a ser visto em países subdesenvolvidos; essas doenças crônicas não transmissíveis caracteriza como as principais mortes e de incapacidade no país (Barella et al, 2019). Uma vez que, o cenário mundial constatou um aumento expressivo de indivíduos que sejam hipertensos entre os anos de 1990 e 2019, estando relacionado a pessoas de baixa ou média renda, o que ressalta a privação de acesso a uma alimentação saudável e qualidade de vida sem pormenorizar (Arnhold et al, 2023).

Conseqüentemente, com base em orientações com foco na melhora nutricional daqueles pacientes com risco e pós-alta, seguindo recomendações nutricionais de cada patologia, é de grande importância fornecer uma educação adequada com o objetivo de realizar uma oportuna reabilitação a cada um (Pinheiro et al, 2024).

Assim, a procura de recomendações confiáveis existe os guidelines, que traduzindo são diretrizes que seguem propósitos, destinados em melhorar a qualidade de atendimento e fácil acesso para aqueles profissionais que querem adquirir melhor informação. Esses guidelines são sistemas mais amplos que fornecem referências ou padrões do que os indivíduos podem seguir, como por exemplo segurança alimentar, medicamentos e entre outros (Kredo et al, 2016). Dentre guidelines que possam ser usados em prevenção as doenças cardiovasculares, nesse contexto a Organização Mundial de Saúde (OMS) se mostra ser um exemplo, publicando diretrizes que possam ajudar no tratamento desses adultos, enfatizando a importância de políticas de saúde que não apenas olhe para o tratamento, mas que priorizem no controle e prevenção contra essas doenças (Campbell et al, 2023).

Em suma, visando garantir uma alimentação saudável para a sociedade, tendo como proposta assegurar metodologias acessíveis para aqueles que sofram dessas patologias, no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), elaborado pelo Ministério da Saúde destaca que a alimentação saudável influencia na ajuda contra o fator de risco excesso de peso, controlando a hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Visto que, uma alimentação saudável com sua baixa ingestão de sódio e gordura saturadas é capaz de evitar a obesidade e o colesterol elevado, dado que são contribuintes no desenvolvimento dessas patologias HAS e AVC (Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, 2020).

Deste modo o Guia Alimentar (2014), tal como um modelo de guideline, seu intuito é evidenciar a importância da adoção em uma alimentação saudável, baseando-se em hábitos de vida da população brasileira que vem apresentando alterações altas em casos que podem ter a influência da alimentação; sendo uma alternativa rápida de um exemplo de guideline, de modo em que seja um conjunto em si que se torna essencial para a prevenção dessas doenças crônicas.

A HAS e o AVC são responsáveis pelos principais casos de mortalidade e insuficiência no país, expondo que esses acontecidos refletem no assentimento de novas práticas de tratamento e prevenção dessas doenças. Portanto, tendo em vista que existam métodos de apoio para a sociedade sendo um deles os guidelines, muitos ainda não têm a devida informação ou entendimento de suas recomendações, o que justifica nossa pesquisa.

1.1 Objetivo Geral

Identificar as principais recomendações nutricionais acerca da prevenção e tratamento de HAS e AVC presentes em guidelines.

1.2 Objetivos Específicos

- Evidenciar como está a informação da população sobre estes guidelines, e como promover um melhor reconhecimento;
- Identificar através dos guidelines o que eles recomendam para o tratamento de HAS e AVC;

Pergunta da pesquisa: O que tem de recomendação nos guidelines acerca de alimentação que seja preventiva ou para o tratamento de HAS e AVC?

2. METODOLOGIA

Este estudo foi criado através de uma revisão dos principais guidelines publicados para as patologias estudadas, de diversas associações de saúde e órgãos especializados. Teve como

propósito analisar as recomendações e distinguir suas orientações relacionadas à alimentação apropriada para o tratamento e a prevenção da Hipertensão Arterial Sistemática e do Acidente Vascular Cerebral.

Para isso, foram obtidas informações e diretrizes nutricionais, as quais são voltadas aos guidelines, buscando identificar consensos e incompatibilidades entre suas recomendações. As bases de dados que foram utilizadas ao longo da pesquisa incluem: Google Acadêmico, PubMed, Scopus, Scielo. Além disso, a revisão foi baseada em publicações de órgãos governamentais e documentos sobre as doenças, como os do Ministério da Saúde e as Diretrizes de Cardiologia e Hipertensão Arterial.

Para a escolha dos artigos utilizados na pesquisa, foram analisadas as datas de publicação no período de 2020 a 2025, a fim de conduzir uma busca mais objetiva e atualizada. Estudos anteriores a esse período serão descartados, com exceção de alguns documentos mais antigos que contenham materiais relevantes para o estudo.

3. DESENVOLVIMENTO

Tabela 1: Análise comparativa de guidelines sobre recomendações nutricionais.

GUIDELINES	Ano	Órgão pertencente	Recomendação Nutricional	Corpo editorial	Resumo
Guideline for the Prevention of Stroke in Patients With Stroke and Transient Ischemic Attack.	2021	American Heart Association (AHA)	Possui	Não tem	Consumir mais gordura monoinsaturada, peixe, alimentos de origem vegetal, frutas, azeite de oliva extra virgem, nozes e fibras. Reduzir consumo de sódio.
Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial.	2020	Sociedade Brasileira de Cardiologia	Possui	Não tem	Consumir mais frutas, verduras, legumes, cereais, leite e derivados; fibras, fonte de vitamina C, ômega 3 e potássio, Reduzir quantidade de gordura, sal e sódio.

Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório.	2023	Sociedade Brasileira de Cardiologia	Não possui	Não tem	-
Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial.	2020	Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo	Possui	Não Tem	Redução de sódio, bebida alcoólica e alimentos ultra processados. Consumir + fonte de potássio, alimentos in natura, frutas, vegetais, laticínios c/ baixo teor de gordura.
Guidelines for acute ischemic stroke treatment – part I.	2012	Sociedade Brasileira de Doenças Cerebrovasculares (SBDVC)	Não possui	Não tem	-
Guidelines for acute ischemic stroke treatment – part II: stroke treatment.	2012	SBDVC e Departamento Científico de Doenças Cerebrovasculares da Academia Brasileira de Neurologia	Não possui	Não tem	-
ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: Executive Summary.	2017	American College of Cardiology (ACC) e American Heart Association (AHA)	Não possui	Não tem	-
Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults.	2017	American College of Cardiology (ACC)	Não possui	Não tem	-
Guidelines for Adult Stroke Rehabilitation and Recovery.	2016	American Heart Association (AHA) e American Stroke Association (ASA)	Não Possui	Não tem	-

Protocolo Acidente Vascular Cerebral Isquêmico (AVCI).	2020	Hospital do Coração (HCor) – Associação Beneficente Síria	Possui	Não tem	Adaptação de textura e consistência conforme a capacidade de deglutição, e implementação de nutrição enteral e parenteral
Diretrizes de Atenção à Reabilitação da Pessoa com Acidente Vascular Cerebral.	2013	Ministério da Saúde do Brasil	Não Possui	Não tem	-

Fonte: autores, 2025.

A alimentação do ser humano é um dos fatores essenciais para o bom funcionamento, manutenção do corpo e mecanismos nele presente, dentre ela há todas as funções e papéis cruciais desenvolvidos e fundamentados por cada nutriente assim que está dentro do corpo, podendo ter ações ruins ou boas. A relação dentre os alimentos e o modo de reação do organismo é totalmente proporcional; de modo em que se há o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados (que possuem baixa qualidade nutricional e uma alta densidade energética), haverá séries de consequências, dentre elas o aumento do nível da pressão arterial (Santana et al, 2024).

De acordo com Gonçalves et al (2022), o processo de transformação desses alimentos é crucial, pois o principal objetivo levado em conta é aumentar seu tempo de armazenamento, preservação e conservação por um tempo maior. Porém, com todos os processos ao decorrer há uma grande perda de nutrientes, perdendo então sua composição natural e sendo adicionado cada vez mais aditivos, açúcares, gorduras, sódio e diversos tipos de conservantes.

Cada vez mais a população está substituindo alimentos in natura por alimentos totalmente industrializados, processados e ultraprocessados que já estão prontos para serem consumidos, que na maioria das vezes são de fácil acesso. Porém, essa facilidade vem impactando diretamente na dieta dos indivíduos, sendo associado com o aumento de risco de desenvolver HAS e outras doenças derivadas. A ingestão excessiva de gorduras, principalmente das classificadas como saturadas e trans, está associada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, especialmente em indivíduos com predisposição genética e histórico familiar de hipertensão arterial sistêmica (HAS) e acidente vascular cerebral (AVC) (Gonçalves et al, 2022).

As gorduras saturadas e trans estão localizadas e concentradas, principalmente, em alimentos ultraprocessados e comidas gordurosas, como queijos amarelos, manteiga, carnes com alto teor de gordura, biscoitos recheados, salgadinhos, margarinas e outros produtos industrializados. Portanto, esse tipo de alimentação desbalanceada contribui para processos inflamatórios no organismo, favorecendo consequências como o entupimento dos vasos sanguíneos, a instabilidade nos níveis de colesterol e o aumento da pressão arterial (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2021).

Tal como o sódio, podendo ser um fator de risco quando se é consumido em alta quantidade, trazendo consequências como o aumento da pressão arterial (PA), tendo em conta que, o sódio eleva o volume dentro dos vasos sanguíneos, estendendo a uma pressão arterial. Se houver casos contínuos de PA, à grandes chances de desenvolver uma Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Além disso, o excesso de sódio em uma alimentação favorece no aumento do volume sanguíneo (decorrente do aumento de líquido ou fluido no sangue, como sal e água, causando volemia), o que leva a um maior ritmo de batimentos cardíacos e dificuldade na dilatação nas paredes dos vasos, agravando casos de hipertensão e dificultando no tratamento da pressão arterial (Nascimento; Guimarães, 2017).

A partir disso, Salomão et al (2020) aponta que o consumo excessivo de sódio poderá contribuir a uma maior rigidez na região das artérias e no crescimento de gordura em suas paredes, dificultando o fluxo sanguíneo, especialmente nas artérias do coração, cérebro, rins e pernas, induzindo a complicações graves como, AVC, insuficiência renal e até mesmo amputações. O consumo exagerado de sódio provoca uma série de complicações no organismo que influencia diretamente na saúde cardiovascular, sendo identificado como uma das principais causas e vilões no controle da pressão arterial (Salomão et al, 2020).

Decorrente a isso, o Potássio mostra ser um método eficaz em regular a pressão arterial além de manter a saúde cardiovascular a longo prazo. Estudos evidenciaram o efeito positivo desse mineral, onde ocasionou efeitos positivos em lesões cerebrais estimulado pela Hipertensão Arterial. Além disso, demonstrou-se uma redução na mortalidade por acidente vascular cerebral (AVC), comprovando que esse efeito não teve relação direta com a redução da pressão arterial (Santos et al, 2018).

Segundo Gomes (2018), um dos principais mecanismos desse mineral é a capacidade de auxiliar na diminuição do sódio existente no corpo, favorecendo a redução da retenção de líquidos e contribuindo para o controle da pressão arterial. Dado isso, são bem vistas que diversas diretrizes recomendam alimentos ricos em potássio para hipertensos ou pessoas que contenham

risco. Dito isso, Santos et al (2018) também cita que, além do efeito hipotensor, o consumo de uma alimentação rica em potássio é propícia para um melhor desempenho das células musculares dos vasos sanguíneos, assim, progredindo a vasodilatação e o fluxo sanguíneo.

Em concordância, uma dieta rica em nutrientes pode ser benéfica na promoção de uma saúde cardiovascular melhor. Com isso, alimentos fontes de ácido graxo ômega 3, podem promover uma maior redução de inflamação sistêmica e a progressão da neuroproteção (Simão et al, 2024). O ômega 3 formado por ácidos graxos poli-insaturados essenciais, pode ser visto em diversas fontes vegetais, como a soja, além de peixes e crustáceos marinhos (Letro et al, 2021).

Para reforçar essas demonstrações e a relação positiva entre o ômega 3 e a saúde cardiovascular, Letro et al (2021) mencionam um estudo que analisou uma população que consumia uma dieta rica em frutos do mar. Os resultados destacaram uma possível diminuição no índice de doenças cardíacas, níveis reduzidos de colesterol e triglicérides, além de promover efeitos anti-inflamatórios e de pressão arterial, além de outros fatores vasculares.

Adicionalmente, foi observado em tratamentos pós AVC, a utilização de ômega 3 junto a uma alimentação fonte de fibras, ambos demonstram um baixo índice de pressão arterial, que tende a ser uma das principais causas para doenças cardiovasculares, prevenindo o risco de recorrência (Santos; Caram; Sinico, 2022).

Mesmo que seus efeitos sejam discretos, é possível ver resultados na substituição parcial de carne vermelha por peixes que contêm autovalor de ômega 3, trazendo resultados benéficos ao estabilizar o ritmo cardíaco, redução de casos de HAS e morte. Porém, para que este resultado seja visível, é necessária uma maior ingestão de alimentos ricos ou suplementação, desde que sejam evitados peixes defumados ou que possam ser prejudiciais à saúde (Santos; Caram; Sinico, 2022).

Em síntese, mesmo que resultados possam ser minimamente visíveis após o consumo de ômega 3, é notável que apenas sua ingestão não é suficiente para conter novas possibilidades. Contudo, ressaltar que um bom estilo de vida, além de suplementações, pode oferecer um bom controle na saúde cardiovascular (Letro et al, 2021).

De acordo com Teixeira (2022), a alimentação farta em hortos frutícolas trouxe um efeito protetor e preventivo quando tratado de casos de AVC, se tornando recomendável a promoção do consumo; dietas ricas em frutas e hortaliças estão interligadas à redução do risco de doenças crônicas. Porém, ainda não existe algo concretizado sobre o mecanismo exato; a importância

específica deste benefício, nem a quantidade descrita idealmente e nem quais mecanismos específicos responsáveis por seus efeitos.

As dietas ricas em frutas e hortícolas (como a dieta DASH, que se caracteriza pelo elevado consumo de hortícolas, frutas e alimentos com baixo teor de gordura e sódio) tem mostrado a redução significativa da pressão arterial e o risco de AVC, que estão intercaladas diretamente com o efeito hipotensor (aumento da pressão arterial), onde é possível enxergar uma melhoria do perfil lipídico, redução do estresse oxidativo, etc. Os principais mediadores parecem ser vitamina C, vitamina E, e fibras (Teixeira, 2022).

De acordo com Bernaud e Rodrigues (2013), uma ingestão adequada de fibras está relacionada à diminuição do risco de AVC isquêmico. Estudos mostram que quem consome mais fibras pode ter até 26% menos chances de sofrer esse tipo de AVC em comparação com aqueles que têm uma dieta menos rica em fibras, especialmente quando se trata de grãos integrais, frutas e vegetais. Além disso, indicações sugerem que as dietas ricas em fibras podem ajudar a reduzir a pressão arterial, principalmente em pessoas hipertensas.

As gorduras monoinsaturadas, também conhecidas como ácidos graxos monoinsaturados, como ácido oleico, são reconhecidas por promover benefícios à saúde cardiovascular. Diferenciando-se do consumo excessivo de gorduras saturadas, que podem ser prejudiciais (Melo; Pereira, 2025). Os ácidos graxos (AG) são denominados dependendo da quantidade de suas ligações em sua cadeia. Quando houver uma ligação dupla na cadeia, o AG pode ser dito como monoinsaturado; se conter duas ou mais, são os poli-insaturados. As gorduras monoinsaturadas são mais estruturadas para resistir a oxidação, ajudando a reforçar as partículas de LDL – c, diminuindo nos casos de oxidação do colesterol. Através da substituição de gorduras saturadas para monoinsaturadas, é possível observar o aumento do HDL – c, e reduzir o colesterol “ruim” (Rocha, 2015).

Segundo Melo e Pereira (2025), dietas ricas em gorduras monoinsaturadas promovem à redução de processos insaturados. A dieta mediterrânea, através de artigos, rica em Ácido Graxo Monoinsaturado (MUFA), evidencia resultados pequenos no aumento do HDL – c, porém contribui com um valor considerável na redução das triglicérides. Dado estudos epidemiológicos, a substituição de gordura saturada para a monoinsaturada, possivelmente colabora na redução da pressão arterial, sendo controlada através de uma dieta, como a mediterrânea, que contém diversos vegetais ricos em MUFA, para que o consumo não seja em excesso.

Foi observado também que castanhas, fonte de MUFA e ácidos graxos poli-insaturados (PUFA), contém seus benefícios através de seu consumo, como redução no possível desenvolvimento de diabetes. Efeitos benéficos em diversos mecanismos relacionados à aterosclerose, além de redução em efeitos inflamatórios, parcialmente foram vistos com o uso do azeite de oliva. Isso mostra que diversos estudos de larga escala, após serem feitos, com foco no consumo em alimentos fonte de MUFA, teve resultados na diminuição de risco de eventos cardiovasculares (Santos et al, 2013).

Embora tenha a ausência de estudos referente a este assunto, foi possível ver a contribuição que os MUFA promovem ao controlar os principais fatores de risco cardiovascular, contudo, utilizando o mesmo em vez das gorduras saturadas. Santos et al (2013), cita que a dieta mediterrânea vem se mostrando uma boa aliada para uma promissora prevenção dessas doenças.

3.1 Guidelines: Origem e Relevância

A criação dos guidelines veio a partir de uma resposta ao cenário de transição epidemiológica e nutricional, na qual foi marcado por um número elevado de caso de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes. Sua elaboração teve como finalidade o dever de oferecer aos países, diretrizes com orientações claras e objetivas, culturalmente adequadas e com referências científicas que sejam atualizadas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) foi uma das maiores referências de guias, com propósito de diminuir eventos com números significantes de mortes e doenças crônicas (LIMA, 2023).

O primeiro Guia Alimentar voltado para a população brasileira foi publicado pelo Ministério da Saúde no ano de 2006, com o principal objetivo de ajudar as pessoas a fazerem escolhas mais saudáveis no dia a dia. Porém, o guia não obteve muito sucesso, pois, além de sua linguagem ser mais técnica, baseava-se em recomendações referentes às quantidades de nutrientes, o que dificultava o entendimento por parte da população. Logo após, surgiu a atual versão do Guia Alimentar publicada no ano de 2014, com uma linguagem de fácil entendimento e uma proposta mais voltada à realidade da população, valorizando cada alimento e destacando as mudanças e diferenças entre os alimentos mais naturais e os industrializados. Essa nova versão propõe uma reflexão sobre nossa alimentação, promovendo conhecimento e cultura, e abrindo as portas para escolhas mais conscientes (BRASIL, 2014).

As Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial de 2020 foram elaboradas pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), criada em 1943 com o propósito de reduzir os casos de doenças cardiovasculares no Brasil. Assim, foi criada diversas diretrizes com objetivo de atualizar

estratégias e medidas preventivas, além de auxiliar em diagnósticos e tratamentos. Essa atualização substituiu a versão de 2010, com novos conhecimentos e diversas abordagens sobre a HAS, afim de garantir a saúde da população.

Decorrente a isso, as Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório foram criadas através da SBC em 2023, igualmente a anterior, afim de revisar e atualizar as orientações anteriores sobre a monitorização da pressão arterial.

O Protocolo Acidente Vascular Cerebral Isquêmico (AVCI), foi criado no ano de 2020 pelo Hospital do Coração (HCor); este guideline agiliza o atendimento ao paciente com AVC isquêmico para torná-lo mais rápido e organizado. O HCor é uma instituição fundada em 1976, com diversas atuações, destacada em cardiologia juntamente ao Sistema Único de Saúde (SUS). Desde 2006, o hospital é certificado por padrões internacionais de qualidade.

Publicado pelo Ministério da Saúde em 2013, as Diretrizes de Atenção à Reabilitação da Pessoa com Acidente Vascular Cerebral orientam os serviços de saúde do quão importante é o cuidado para às pessoas que sofreram AVC, abordando aspectos emocionais, físicos e sociais para uma boa reintegração do paciente à sua vida.

Logo, entende-se que a importância dos guias alimentares vai além de orientar indivíduos sobre uma simples alimentação benéfica; esses documentos possuem um papel notável em criações de políticas públicas que visam promover o bem-estar por meio do desenvolvimento, o nutrir, e a proteção da saúde para com sua população, através de uma segurança alimentar e nutricional. É interessante ressaltar que, após a adoção de classificação do grau de processamento ao alimento nos guias alimentares do Brasil, teve um avanço significativo em relação a sua importância, conforme foi dito, “os guias induzem, de forma consciente, uma concepção que visa, acima de tudo, à garantia da saúde e nutrição da população brasileira e supera, conseqüentemente, a ideia reducionista de serem apenas uma fonte para ações de educação alimentar e nutricional” (Bortolini et al, 2019).

Adicionalmente, Bortolini et al (2019) cita que, sua importância foi além de apenas um contexto nacional, uma vez que, foram vistos mais de 100 países desenvolvendo seu próprio guideline. Os guias alimentares não foram feitos com um único propósito de orientar práticas alimentares, como também se mostra uma ferramenta pública, podendo ser acessado por todos, outrossim um direito humano à alimentação adequada. A partir disso, o Brasil se destacou após dar início a uma criação de rede internacional, a fim de apoiar na elaboração de outros guias dando

ênfase nesse propósito, buscando promover uma alimentação saudável embasada em alimentos in natura e minimamente processados.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo, foi possível analisar as diversas recomendações nutricionais sobre guidelines nacionais e internacionais acerca da alimentação adequada para o tratamento da hipertensão arterial sistêmica e prevenção do acidente vascular cerebral.

Nota-se que os guidelines surgiram a partir de uma crescente necessidade de repassar informações confiáveis para a população, tendo em vista o aumento no índice de doenças crônicas não transmissíveis, dentre elas o AVC. Assim, o objetivo geral dos guias visa aumentar o conhecimento e a orientação nutricional da população para a adoção de hábitos mais saudáveis e apontasse na diminuição de casos no índice de doenças cardiovasculares.

Os resultados apresentados neste estudo foram satisfatórios, a partir da análise comparativa entre guidelines, mostraram que apesar de variações entre as diretrizes apontadas, há um consenso quanto à importância de padrões alimentares saudáveis que contenham nutrientes contribuintes no tratamento e seu número significativo no diagnóstico do indivíduo. Uma alimentação rica em frutas, fibras alimentares, gordura mono e poli-insaturadas, e com baixo teor de sódio e gorduras saturadas, mostra-se capaz na prevenção da hipertensão e, portanto, do AVC. Em concordância, é visível a importância do seguinte estudo ao entender que isso se trata de uma questão de saúde pública, e que deve ser válida pois contribui a criações de novas políticas públicas que promovam a aproximação da população às informações nutricionais direcionadas a elas, contribuindo para a redução da incidência dessas doenças.

No entanto, tal pesquisa mostrou-se uma dificuldade em encontrar publicações referente aos guidelines específicos sobre essas doenças cardiovasculares, especialmente no contexto nacional. Essa ausência denota a importância de novos estudos equitativamente a este, visto que há um vasto campo de pesquisa que possam contribuir com o debate acadêmico e científico.

REFERÊNCIAS

ARNHOLD, Carla Ritter et al. A educação em saúde contribuindo para o controle da hipertensão arterial sistêmica. **Saúde e Conhecimento - Jornal de Medicina Univag**, Mato Grosso, Vol. 11, 2023.

BARELLA, Rudieri Paulo et al. Perfil do Atendimento de Pacientes com Acidente Vascular Cerebral em um Hospital Filantrópico do Sul de Santa Catarina e Estudo de Viabilidade para Implantação da Unidade de AVC. **Arq. Catarinenses de Medicina**, Santa Catarina, Vol. 48, p. 131-143, 2019.

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 2021. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf>. Acesso em: 06 out. 2024.

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arq Bras Cardiol**. 2021; 116(3):516-658.

BERNAUD, Fernanda Sarmiento Rolla; RODRIGUES, Ticiania C. Fibra alimentar: ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 57, n. 6, p. 397-405, ago. 2013.

BORTOLINI, Gisele Ane, et al. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. **Rev. Panam Salud Publica** 43. Washington – Estados Unidos, 2019.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. Reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Diretrizes de atenção à reabilitação da pessoa com acidente vascular cerebral / Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CAMPBELL, Norman R.C. et al. Diretrizes de 2021 da Organização Mundial da Saúde sobre o tratamento medicamentoso da hipertensão arterial: repercussões para as políticas na Região das Américas. **Rev Panam Salud Publica**. 2022;46:e55. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.55>. Acesso em: 24 abr. 2025.

COSTA, Gabriel Dalla. Protocolo de Acidente Vascular Cerebral Isquêmico (AVCI). **Hospital do Coração – HCor**. São Pulo, 2024. Disponível em: https://www.hcor.com.br/wpcontent/uploads/2024/05/hcor_protocolo_de_acidente_vascular_cerebral_isquemico.pdf. Acesso em: 14 mar. 2025.

FEITOSA, A. C. B. et al. Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório – 2023. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 120, n. 3, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20240113>. Acesso em: 15 mar. 2025.

GOMES, Marianna Lourrany Justino. Consumo alimentar de sódio e potássio e estado nutricional de gestantes como fator de risco para hipertensão gestacional: uma revisão de literatura. **SISTEMOTECA - Sistema de Bibliotecas da UFCG**. Paraíba, 2018.

GONÇALVES, Raquel de Souza, et al. A relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o risco da hipertensão arterial. 2022. **Rev. Científica Interdisciplinar**, v. 7, n. 2, p. 1-15. Santa Catarina, abr/jun de 2022.

IZAR, Maria Cristina de Oliveira, et al. Posicionamento sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular – 2021. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, n. 1, p. 160-212. 2021.

KLEINDORFER, D. O. et al. 2021 Guideline for the Prevention of Stroke in Patients With Stroke and Transient Ischemic Attack. **American Heart Association Journal**, Greenville. v. 52, n. 7, p. 364–e467, 2021.

KREDO, Tamara et al. Guide to Clinical Practice Guidelines: The Current State of Play. **International Journal for Quality in Health Care (ISQUA)**, Oxford, v. 28, p. 122-128, 2016.

LETRO, Clara Balmant, et al. Ômega 3 é doenças cardiovasculares: uma revisão à luz das atuais recomendações. **Rev. Eletrônica Acervo Científico**, v. 16, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/7398> Acesso em: 24 mar. 2025.

LIMA, Hatanne Carla Fialho Moraes e. O saudável como construção: história e cultura nas representações sobre a comida presentes no guia alimentar para a população brasileira (2014). **Universidade Federal de Viçosa**, Minas Gerais, 2023. Disponível em: <https://locus.ufv.br/server/api/core/bitstreams/d8dff9395f1941c1b643902a80cb6dd2/content>. Acesso em: 18 abr. 2025.

MARTINS, S. C. O. et al. Guidelines for acute ischemic stroke treatment: part II. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 70, n. 11, p. 885–893, 2012.

MELO, Hugo Christiano Soares; PEREIRA, Saulo Gonçalves. Conteúdo lipídico da manteiga de cacau: Entre benefícios nutricionais e riscos metabólicos. **ALTUS CIÊNCIA**, v. 26, n. 1. Minas Gerais, 2025.

MOTA, Beatriz Amaral Moreira et al. Efetividade da Consulta de Enfermagem na Adesão ao Tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica. **Rev. Salud Pública**, Distrito Federal, Vol. 21, p. 324-332, 2019.

NASCIMENTO, Camila Colle; GUIMARÃES, Paula Rosane Vieira. Conhecimento de portadores de hipertensão arterial sistêmica sobre a presença de sódio em alimentos industrializados. **Nutrição Brasil**, v. 16, n. 1. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/nb.v16i1.733>. Acesso em: 11 abr. 2025.

OLIVEIRA-FILHO, J. et al. Guidelines for acute ischemic stroke treatment: part I. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 70, n. 8, p. 621–629, ago. 2012.

PINHEIRO, Débora Fernandes; ADAMI, Eliana Rezende; MORO, Ana Claudia Lunelli. Manual Prático de Orientações de Alta com Enfoque Nutricional e Dietoterápico. **Rev. Extensão em Foco (UFPR)**, Paraná, Vol. 12, 2024.

ROCHA, Suellem Maria Bezerra de Moura. BENEFÍCIOS FUNCIONAIS DO AÇAÍ NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES. **Journal of Amazon Health Science**, v. 1, n. 1. Acre, 2015.

SALOMÃO, Joab Oliveira et al. Obesidade, ingestão de sódio e estilo de vida em hipertensos atendidos na ESF. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, No. 6. Paraná, 2020.

SANTANA, Ayana Gabriela de Oliveira et al. Estudo Comparativo do Guia Alimentar Com A Alimentação da População Brasileira. **Repositório Institucional do Conhecimento do Centro Paula Souza**. São Paulo, 2024.

SANTOS, Ana Paula Lupo dos; CARAM, Ana Lúcia Alves; SINICO, Maria Claudia. Efeito terapêutico dos ácidos graxos ômega 3 na prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14. São Paulo, 2022.

SANTOS, Alejandro, et al. A Importância do potássio e da alimentação na regulação da pressão arterial. **Direção Geral da Saúde - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável**. Portugal, 2018.

SANTOS R.D., GAGLIARDI A.C.M., XAVIER H.T., MAGNONI C.D., CASSANI R., LOTTENBERG A.M. et al. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. **Sociedade Brasileira de Cardiologia. Arq Bras Cardiol.** 2013;100(1Supl.3):1-40

SIMÃO, Salma Sarkis, et al. Hábitos de vida e suas implicações no prognóstico do paciente pós – AVC. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 8, p. 5664 – 5679. Amapá, 2024.

TEIXEIRA, Ana Sofia Vidal. O papel dos hortofrutícolas na prevenção do acidente vascular cerebral. Porto, 2022. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/143604/2/574683.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2025.

WHELTON, Paul K. et al. Guideline Made Simple – 2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. **American College of Cardiology**, 2017.

WHELTON, Paul K. et al. 2017 High Blood Pressure Clinical Practice Guideline: Executive Summary. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 71, n. 19, p. 2199–2269, 2018.

WINSTEIN, Carolee J. et al. Guidelines for Adult Stroke Rehabilitation and Recovery: A Guideline for Healthcare Professionals From the American Heart Association/American Stroke Association. **Stroke**, v. 47, n. 6, p. e98–e169, 2016.