

## Cartilha do Hipertenso nº 6 de 8

Informações: Sociedade Brasileira de Hipertensão  
Tel. (11) 284-0215 – Fax (11) 289-3279  
E-mail: [sbh@uol.com.br](mailto:sbh@uol.com.br)  
Homepage: <http://www.sbh.org.br>

Redação: Prof. Dr. Décio Mion Jr., Profa. Dra. Angela M.G. Pierin, Dra. Katia Coelho Ortega – Liga de Hipertensão do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Apoio:

**AstraZeneca** 

**CARDIOVASCULAR**

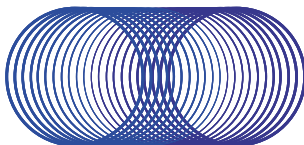
*Segurança. Com a responsabilidade do líder*

# HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA

## INFLUÊNCIA DO ÁLCOOL

CARTILHA DO  
HIPERTENSO  
Nº 6 ■ 2001

DEPARTAMENTO DE  
LIGAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL



SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO

## Como o álcool pode alterar a pressão arterial?

As bebidas alcoólicas elevam a pressão arterial. Portanto, a redução do consumo de álcool é eficaz para diminuir a pressão arterial e pode prevenir a pressão alta. Sabe-se que entre cinco e dez por cento dos homens com pressão alta têm como causa do problema o alto consumo de bebidas alcoólicas. As bebidas alcoólicas possuem etanol, substância tóxica que lesa órgãos como o cérebro, o coração, o fígado e o pâncreas. Além disso, elas podem piorar a gastrite, dificultar a perda de peso (pois possuem muitas calorias) e retardar os reflexos, dificultando dirigir automóvel. E quem exagera corre o risco de desenvolver dependência e arruinar a própria vida. Para saber quanto pode consumir de bebidas alcoólicas, siga as dicas abaixo.

### Dicas sobre consumo de bebida alcoólica

- 1 Preferencialmente, deve-se evitar ingerir bebidas alcoólicas, porém seu consumo em pequena quantidade é permitido. Beber pouco

corresponde a beber de 10 a 30 g/dia, no máximo, de etanol.

**2** A quantidade de 10 g de etanol equivale a uma lata de 330 ml de cerveja (4% de etanol), a um copo de 110 ml de vinho (12% de etanol) ou a uma dose de 30 ml de um destilado (40% de etanol) como uísque, pinga ou vodca.

**3** Quem quer perder peso deve evitar as bebidas alcoólicas, porque uma garrafa de cerveja tem 300 calorias; um copo de vinho, 100 calorias; e uma dose de uísque, pinga ou conhaque, 120 calorias.

**4** As bebidas alcoólicas, em grande quantidade, podem aumentar os efeitos dos remédios que baixam a pressão, reduzindo-a exageradamente. Não deixe de tomar os remédios para poder beber.

**5** A palavra-chave é “moderação”. Evite os excessos de bebida alcoólica para conseguir controlar a pressão alta.