



Hipertensão arterial: promoção da saúde e prevenção para o controle de agravos

Arterial hypertension: health promotion and prevention for disease control

Hipertensión arterial: promoción y prevención de la salud para el control de enfermedades

Gustavo dos Santos Jardim Lucena¹, Maria Gabriela De Steffani Miranda¹, Juliana Carneiro Souza¹, Lucas Siqueira Marinho¹, Mozart Maçú José Manoel Almeida Lacerda¹, Victoria Costa De Souza Paixão¹, Amanda Lamyly Soares Leite¹, Mariana Rania Amorim Oliveira¹, Vinicius Assis Mattos da Silva¹, João Paulo Maia Rodrigues¹.

RESUMO

Objetivo: Identificar na literatura formas de assistência e prevenção da hipertensão arterial. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa, com artigos publicados entre 2015 e 2025 nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola e com o conteúdo disponibilizado na íntegra. Como pergunta norteadora, utilizou-se: “Quais as formas de promoção e prevenção da hipertensão arterial na literatura médica?”. A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados MedLine, LILACS, e IBECs durante os meses de novembro e dezembro de 2024 e janeiro de 2025. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Hypertension”, “Health Promotion” e “Disease Prevention” com o operador booleano “AND”. **Resultados:** As 10 publicações enquadradas nos critérios de inclusão e exclusão revelam que existem diversas maneiras de promover a saúde e prevenir o desenvolvimento da hipertensão arterial para controle de agravos. **Considerações finais:** Adesão a hábitos como não fumar, consumo moderado de álcool, prática de atividade física e alimentação balanceada, são medidas associada à redução da mortalidade por doenças cardiovasculares. Os profissionais e organizações de saúde têm um papel essencial na promoção da saúde pública, incentivando exames regulares e mudanças no estilo de vida.

Palavras-chave: Hipertensão arterial, Promoção de saúde, Prevenção.

ABSTRACT

Objective: To identify in the literature forms of assistance and prevention of high blood pressure. **Methods:** This is an integrative review, with articles published between 2015 and 2025 in Portuguese, English and Spanish and with the content available in full. As a guiding question, the following was used: “What are the ways of promoting and preventing high blood pressure in medical literature?”. The bibliographic research was carried out in the MedLine, LILACS, and IBECs databases during the months of November and December 2024 and January 2025. The Health Sciences Descriptors (DeCS) were used: “Hypertension”, “Health Promotion” and “Disease Prevention” with the Boolean operator “AND”. **Results:** The 10 publications that met the inclusion and exclusion criteria reveal that there are several ways to promote health and prevent the

¹ Faculdade de Ciências Médicas do Pará (FACIMPA), Marabá - PA.

development of high blood pressure to control conditions. **Final considerations:** Adherence to habits such as not smoking, moderate alcohol consumption, physical activity and a balanced diet are measures associated with reducing mortality from cardiovascular diseases. Health professionals and organizations play an essential role in promoting public health by encouraging regular checkups and lifestyle changes.

Keywords: Hypertension, Health promotion, Prevention.

RESUMEN

Objetivo: Identificar en la literatura formas de asistencia y prevención de la hipertensión arterial. **Métodos:** Se trata de una revisión integradora, con artículos publicados entre 2015 y 2025 en portugués, inglés y español y con el contenido disponible en su totalidad. Como pregunta orientadora se utilizó la siguiente: “¿Cuáles son las formas de promover y prevenir la hipertensión arterial en la literatura médica?”. La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos MedLine, LILACS e IBECs durante los meses de noviembre y diciembre de 2024 y enero de 2025. Se utilizaron los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS): “Hipertensión”, “Promoción de la Salud” y “Prevención de Enfermedades” con el operador booleano “Y”. **Resultados:** Las 10 publicaciones que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión revelan que existen varias formas de promover la salud y prevenir el desarrollo de la hipertensión arterial para controlar las afecciones. **Consideraciones finales:** La adherencia a hábitos como no fumar, el consumo moderado de alcohol, la actividad física y una dieta equilibrada son medidas asociadas a la reducción de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Los profesionales y organizaciones de la salud desempeñan un papel esencial en la promoción de la salud pública fomentando controles periódicos y cambios en el estilo de vida.

Palabras clave: Hipertensión, Promoción de la salud, Prevención.

INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma condição crônica, multifatorial e silenciosa, que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo, representando um dos maiores problemas de saúde pública. A hipertensão está associada a graves complicações, como doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal crônica e insuficiência cardíaca (PICCINI RX, et al., 2012).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a HAS é uma das principais causas de morbimortalidade, especialmente em países de baixa e média renda, como o Brasil, onde sua prevalência varia entre 22% e 44% da população adulta, podendo atingir mais de 70% entre os idosos (RABELO LM, et al., 2019).

Com sua alta prevalência mundial, a HAS representa um grave desafio para os sistemas de saúde, especialmente em países em desenvolvimento como o Brasil. A prevalência da hipertensão aumenta com a idade, sendo particularmente alarmante entre a população idosa, que apresenta taxas superiores a 60% de acometimento (RABELO LM, et al., 2019). Amorim JS, et al. (2024) explicam que a doença é frequentemente chamada de “assassina silenciosa” devido à sua natureza muitas vezes assintomática, o que leva os indivíduos a desconhecê-la ou ignorá-la até que complicações graves surjam. O diagnóstico precoce e o manejo adequado são essenciais para prevenir essas complicações em longo prazo.

Diante disso, a prevenção e promoção da saúde no contexto da HAS são essenciais, uma vez que a doença tem um início muitas vezes insidioso e é exacerbada por fatores de risco modificáveis, como dieta inadequada, sedentarismo, tabagismo, estresse e obesidade (SANTO AS e LIMA P, 2008). No entanto, a adesão ao tratamento é um desafio significativo, uma vez que muitos pacientes não seguem as recomendações terapêuticas devido à falta de percepção sobre a gravidade da doença, à resistência à mudança de estilo de vida ou à desinformação sobre as complicações associadas (GAVAZZI LLS, et al., 2017).

Gavazzi LLS, et al. (2017) esclarece que a prevenção envolve não apenas mudanças individuais, mas também políticas públicas de saúde combinadas com ações das sociedades médicas e da mídia, para conscientizar a população e reduzir as taxas de não adesão ao tratamento, o que, por sua vez, contribuiria

para a redução da prevalência da hipertensão. Para superar essas barreiras, é fundamental a implementação de estratégias de educação em saúde, que promovam o engajamento dos pacientes e incentivem a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios, controle do peso e alimentação balanceada (SARAIVA L, et al., 2013).

Por isso, a educação em saúde é uma estratégia essencial para promover essas mudanças. A educação em saúde, especialmente em grupos, facilita a participação dos indivíduos e da comunidade, capacitando-os a melhorar seu nível de saúde (SANTOS ZM e LIMA P, 2008). Através da implementação de estratégias educacionais, é possível aumentar a participação ativa dos pacientes no controle de sua saúde, promover a adoção de comportamentos saudáveis e reduzir as taxas de não adesão ao tratamento (SARAIVA L, et al., 2013). A atuação de profissionais de saúde é crucial na promoção da saúde e na prevenção da hipertensão.

O cuidado contínuo, a capacitação dos profissionais e o acompanhamento regular dos pacientes são determinantes no controle da doença (DÍAZ PIÑERA, et al., 2022). Além disso, é importante que a prevenção da hipertensão envolva tanto ações individuais quanto políticas públicas, que integrem esforços de diferentes setores da sociedade para reduzir a prevalência da doença (MACHADO LE e CAMPOS R, 2014). Em face dessa realidade, este trabalho teve como objetivo entender as estratégias mais eficazes para reduzir o impacto da doença na população e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica elaborado conforme as fases da revisão integrativa propostas por Whitemore R e Knafl K (2005) e atualizadas por Souza MT, et al. (2010). Apresentando como foco a temática abordada e considerando as respectivas fases, foram realizadas a elaboração da pergunta norteadora, a busca na literatura, a coleta de dados, a análise crítica dos estudos incluídos, a discussão dos resultados obtidos e, por fim, a apresentação dos dados coletados.

A pergunta norteadora do estudo foi: Quais as formas de promoção e prevenção da hipertensão arterial na literatura médica? A pesquisa foi realizada utilizando os descritores “Hypertension”, “Health Promotion”, “Disease Prevention” e associados ao operador booleano “AND” em três bases de dados: MEDLINE, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e IBECS. Encontrou-se um total de 1763 publicações.

A partir disso, critérios de inclusão foram aplicados aos filtros de busca das referidas bases de dados, sendo selecionados os artigos escritos nas línguas portuguesa, inglesa ou espanhola, publicados no período de 2015 a 2025 e com o conteúdo disponibilizado na íntegra. Os artigos que não se enquadraram nos critérios salientados foram excluídos.

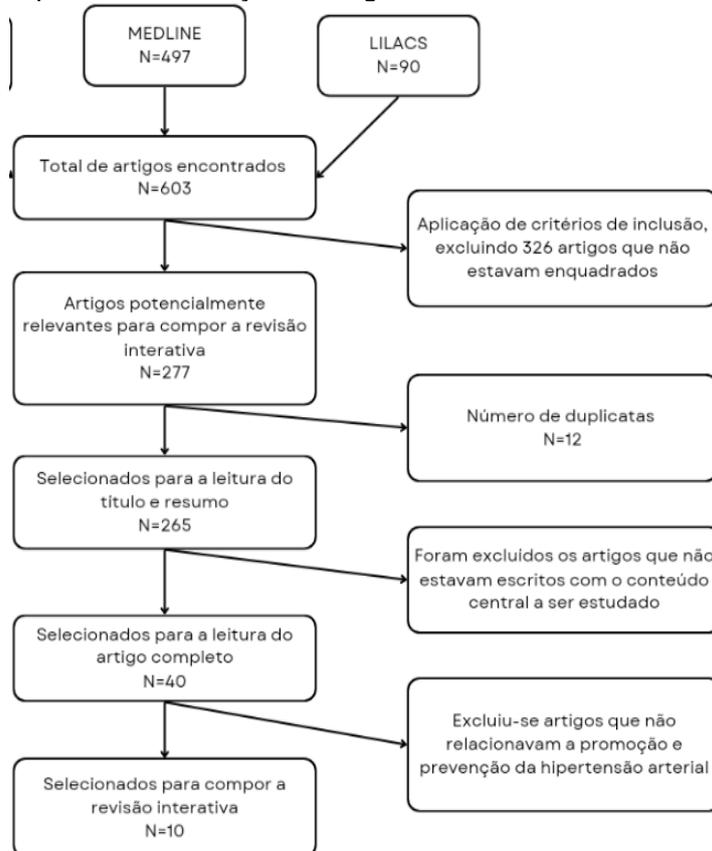
Com a filtragem das buscas, 603 artigos foram dispostos para as próximas fases de análise, as quais correspondem às respectivas etapas: exclusão de duplicatas, leitura do título e resumo e leitura do artigo completo. Por fim, foram selecionados 10 artigos para compor esta revisão integrativa, após serem excluídas 326 publicações que não relacionavam, diretamente, com a promoção e prevenção da hipertensão arterial.

RESULTADOS

Após a busca nas bases de dados ser efetivada, 1763 publicações foram localizadas. Estas foram analisadas de maneira sistemática. Do total, 1150 artigos foram excluídos por não estarem enquadrados nos critérios de inclusão definidos previamente e, após isso, 12 publicações foram eliminadas devido a duplicidade, restando 1138 obras para leitura do título e resumo.

Dentre tais artigos, excluiu-se 326, a priori, por não estarem escritos com o conteúdo central a ser estudado e, a posteriori, mais 283 também foram excluídos por não relacionarem com a promoção e a prevenção da hipertensão arterial, obtendo-se uma amostra final de 10 artigos, conforme esquematizado no fluxograma da (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção de artigos.



Fonte: Lucena GSJ, et al., 2025.

De forma sintetizada, o **Quadro 1** expõe as publicações selecionadas na amostra final para compor esta revisão integrativa. Ele inclui os autores e o ano de cada publicação, além do tipo de estudo, objetivos e conclusões.

Quadro 1 - Artigos selecionados para esta revisão integrativa.

Nº	Autores (Ano)	Principais achados
1	Mai LX, et al. (2024)	Estudo observacional. Esse trabalho teve como objetivo avaliar a adesão a hábitos de vida saudáveis na prevenção de doenças cardiovasculares e promoção de saúde. Para isso, foi analisaram 19.969 indivíduos da região de Guangxi Zhuang, entre os anos de 2015 a 2019, examinando hábitos de estilo de vida saudável como: não fumar, nenhuma ou quantidade moderada de álcool, atividade física de lazer e uma dieta balanceada. Concluiu-se que as pessoas que seguiam os três hábitos de vida saudáveis tinham chances reduzidas de morte por todas as causas e morte relacionada a problemas cardiovasculares em um período médio de 3,5 anos.
2	Yang X, et al. (2024)	Estudo transversal. Investigou-se o conhecimento geral dos estudantes do ensino médio e ensino fundamental quanto à prevenção de doenças cardiovasculares. Para isso, entrevistaram um total de 17.731 alunos, pontuando sobre o conhecimento, atitude e prática na prevenção de doenças cardiovasculares. Concluiu-se que a maioria dos estudantes não possuem conhecimento suficiente sobre doença cardiovascular, sendo essencial fortalecer a educação em saúde envolvendo estudantes, pais, professores e comunidades, com o intuito de promover o conhecimento e as práticas de saúde entre os adolescentes
3	Arnaiz P, et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado. Investigou-se os efeitos de curto prazo da intervenção física sobre os fatores de risco cardiometabólicos e as mudanças de

		<p>longo prazo, em crianças de alto risco de comunidades marginalizadas. Para isso, realizaram um ensaio clínico em 8 escolas primárias de Gqberha, com crianças com sobrepeso, pressão arterial elevada, pré-diabetes e dislipidemia, introduzindo atividade física durante o ambiente escolar e avaliadas 2 anos depois. Concluiu-se que a atividade física teve um efeito benéfico durante o horário escolar para crianças fisicamente inativas e entre meninas ativas e inativas, no entanto mudanças estruturais são necessárias para garantir que intervenções eficazes alcancem populações escolares marginalizadas.</p>
4	Hu Z, et al. (2023)	<p>Estudo randomizado controlado. Investigou-se o efeito do estilo de vida saudável para redução da ocorrência de hipertensão. Para tanto, 24.396 participantes foram incluídos no trabalho, sendo 75% dos indivíduos do grupo de intervenção e os 25% restante o de controle. Os funcionários no grupo de intervenção receberam um programa de intervenção de prevenção primária baseado no local de trabalho de 2 anos para melhorar sua saúde cardiovascular, incluindo (1) educação em saúde cardiovascular, (2) uma dieta razoável, (3) cessação do tabagismo, (4) promoção do ambiente físico, (5) atividade física, (6) gerenciamento do estresse e (7) triagem de saúde. Concluiu-se que o programa de intervenções de prevenção primária para doenças cardiovasculares baseado no local de trabalho foi eficaz na promoção de um estilo de vida saudável e na redução da incidência de HTN entre os funcionários</p>
5	Spiteri, G. et al. (2025)	<p>Estudo intervencionista. Investigou-se a prevalência de consumo de sal e a eficácia de uma intervenção em curto prazo. Para isso, uma pesquisa online foi realizada avaliando o consumo diário de sal por meio de um questionário, sendo enviado para 4911 profissionais de saúde. Os indivíduos com alto consumo de sal, associado a obesidade ou hipertensão foram convidados a realizarem um exame médico e aconselhamento individual. Concluiu-se que mais da metade dos profissionais de saúde tinham ingestão excessiva de sal, no entanto, uma breve intervenção educacional no ambiente de trabalho da área da saúde pode reduzir substancialmente hábitos alimentares pouco saudáveis, promovendo a perda de peso e o controle da pressão arterial.</p>
6	Yen Sin Koh, et al. (2023)	<p>Estudo transversal. Investigou-se a atividade física específica de domínio, como trabalho, transporte e lazer, e o comportamento sedentário estavam relacionados a hipertensão arterial e diabetes tipo 2. Para tanto, realizaram uma pesquisa com 2867 indivíduos em Cingapura entre fevereiro de 2019 e março de 2020. Sendo assim, estimaram a atividade física específica de domínio e o tempo sedentário em horas, além de associar os dados com idade, sexo, educação, etnia, renda pessoal, índice de massa corporal, dieta, hipertensão e diabetes tipo 2. Conclui-se que indivíduos com >826 MET-minutos (equivalente metabólico da tarefa) de atividade física relacionada ao lazer por semana tiveram menores chances de ter DM2 e hipertensão do que aqueles sem atividade física relacionada ao lazer. Indivíduos com >8 horas de tempo sedentário diariamente tiveram maiores chances de ter hipertensão do que aqueles com 0-5 horas de tempo sedentário.</p>
7	Belay DG, et al. (2022)	<p>Estudo transversal. Investigou-se a prevalência de hipertensão e fatores associados entre pacientes adultos. Para isso, selecionaram de forma aleatória um total de 449 participantes, sendo que 44,91% apresentavam hipertensão. Após coleta e análises de dados, evidenciou que idade maior que 60 anos, ter exercícios físicos inadequados, consumir óleo cru, histórico familiar de hipertensão e histórico de diabetes mellitus tipo 2, tiveram uma associação forte com hipertensão arterial. Concluiu-se que Fatores como idade avançada, comportamento inadequado de exercícios físicos, consumo de óleo cru e histórico familiar de DM e hipertensão tiveram uma associação estatística positiva significativa com hipertensão. Programas de triagem baseados na comunidade para hipertensão devem ser projetados e implementados para prevenir essa doença assassina silenciosa. Educação e promoção da saúde com foco em nutrição saudável e exercícios físicos devem ser oferecidos.</p>
		<p>Estudo Piloto. Investigou-se impacto no perfil de risco cardiovascular de uma intervenção interdisciplinar de 18 meses sobre hábitos de vida. Para isso,</p>

8	Lontano A, et al. (2022)	recrutaram pacientes com escore de risco cardiovascular igual a ou superior a 3%, incluindo em um programa de aconselhamento nutricional, físico e psicológico. As avaliações do estado de saúde dos pacientes foram conduzidas na linha de base, 6, 12 e 18 meses por um nutricionista, um fisioterapeuta, um psicólogo, e um enfermeiro comunitário. Concluiu-se o escore de risco cardiovascular médio mostrou uma redução significativa entre a linha de base e 12 meses, tanto o colesterol total quanto a pressão arterial sistólica (PAS) diminuíram significativamente em 6 meses de acompanhamento.
9	Bdair IA. (2022)	Estudo transversal. Investigou-se o conhecimento sobre doenças cardiovasculares e fatores de risco entre a população adulta na região sul da Arábia Saudita. Para isso, realizaram uma pesquisa baseada na web com 1.049 participantes, sendo realizado um questionário com fatos sobre doenças cardíacas de 25 itens. Concluiu-se que revelaram que o conhecimento sobre doenças cardiovasculares é inadequado, com alta prevalência de fatores de risco entre a população da Arábia Saudita. Profissionais e organizações de saúde têm um papel crucial na conscientização pública sobre promoção da saúde, exames regulares e modificações no estilo de vida.
10	Wang YP, et al. (2025)	Estudo coorte retrospectivo. Investigou-se avaliar a resposta da PA após intervenção de exercícios de 12 semanas e, em seguida, identificar os fatores potenciais dos respondedores no controle da PA. Para isso, analisaram 136 participantes, sendo 47 homens e 89 mulheres com idade média de 73 anos. Após a intervenção de 12 semanas, houve uma melhora significativa na PAS, PAD, nível de colesterol total e IMC. Concluiu-se que estilo de vida ativo combinado com exercícios pode beneficiar a população idosa.

Fonte: Lucena GSJ, et al., 2025.

DISCUSSÃO

Com o intuito de relacionar os principais fatores de risco para desenvolver hipertensão, Belay DG, et al. (2022) investigou a prevalência e os fatores associados à hipertensão entre pacientes adultos atendidos em dois hospitais primários na zona de Wolkait Tegedie, no noroeste da Etiópia. Realizado entre setembro e outubro de 2021, o estudo transversal envolveu 449 participantes selecionados aleatoriamente. A prevalência de hipertensão entre os pacientes foi de 44,91%, com 63,92% dos casos sendo novos diagnósticos. Os resultados revelaram que fatores como idade superior a 60 anos (AOR = 1,81), exercícios físicos inadequados (AOR = 1,74), consumo de óleo cru (AOR = 15,22), histórico familiar de hipertensão (AOR = 13,02) e histórico de diabetes mellitus (AOR = 8,05) estavam fortemente associados à hipertensão. A análise estatística indicou que esses fatores contribuíram significativamente para o risco de desenvolvimento da doença.

O estudo concluiu que a prevalência de hipertensão entre os adultos na região é relativamente alta e que fatores como idade, estilo de vida inadequado e histórico familiar são determinantes importantes. Os autores sugerem a implementação de programas de triagem comunitária, além de estratégias de educação e promoção da saúde focadas em nutrição saudável e atividade física, como medidas essenciais para prevenir a hipertensão. Para analisar se medidas de promoção de saúde beneficia na redução de agravos, o estudo de Mai LX, et al. (2024) investigou a relação entre hábitos de vida saudáveis e mortalidade cardiovascular no período de 2015 a 2019 na Região de Guangxi Zhuang, em pessoas de 35 a 75 anos. A pesquisa foi realizada com 19.969 indivíduos, examinando quatro hábitos de estilo de vida saudáveis: não fumar, nenhuma ou quantidades moderadas de álcool, atividade física de lazer suficiente e uma dieta balanceada.

O estudo mostrou que a adesão a hábitos como não fumar, consumo moderado de álcool, prática de atividade física e alimentação balanceada está associada à redução da mortalidade. Embora 77,3% dos participantes não fumassem e 96,7% tivessem consumo controlado de álcool, apenas 24,5% praticavam atividade física suficiente e 5,5% seguiam uma dieta balanceada. Fatores como sexo, idade, nível educacional e presença de doenças como hipertensão e diabetes foram associados a uma maior adesão aos hábitos saudáveis. Aqueles que seguiram pelo menos três dos quatro hábitos apresentaram uma redução significativa na mortalidade por causas gerais (34%) e por doenças cardiovasculares (77%).

Os resultados indicam que, apesar de algumas práticas saudáveis já estarem em curso, a adesão geral a esses hábitos é baixa. Assim, o estudo destaca a urgência de políticas públicas e programas de promoção da saúde para incentivar hábitos saudáveis, especialmente entre as populações mais vulneráveis, com o objetivo de prevenir a hipertensão e reduzir as doenças cardiovasculares. Para analisar se a prática de atividade física beneficia na prevenção de agravos em relação à hipertensão arterial, Wang YP, et al. (2022) avaliou a resposta da pressão arterial (PA) após uma intervenção de exercícios de 12 semanas e identificou fatores relacionados ao controle da PA entre a população idosa. O estudo incluiu 136 participantes com uma média de idade de 73 anos, sendo 47 homens (34,6%) e 89 mulheres (65,4%).

A maioria dos participantes tinha nível educacional superior ao ensino médio (70,6%) e 44,1% relataram histórico de hipertensão (HAS). Os resultados mostraram que após a intervenção, houve uma melhoria significativa na PA sistólica (PAS) e na PA diastólica (PAD), além de uma redução nos níveis de colesterol total (CT) e índice de massa corporal (IMC). No entanto, não houve alteração significativa nos níveis de glicose plasmática em jejum. A intervenção foi eficaz em 81,62% dos participantes, que foram classificados como "respondedores no controle da PA", enquanto 18,38% não responderam ao controle da PA. Fatores como um estilo de vida ativo e maior nível educacional foram associados ao sucesso na redução da PA.

Os participantes com hipertensão diagnosticada e que tomaram mais medicamentos também mostraram melhores resultados. O estudo concluiu que a combinação de um estilo de vida ativo com exercícios pode ser benéfica para o controle da PA entre idosos. Além disso, destacou que fatores relacionados à saúde, como o uso de medicamentos e o nível educacional, também desempenham um papel importante no sucesso da intervenção. Ainda sobre atividade física, o trabalho de Arnaiz P, et al. (2023) avaliou os efeitos a curto e longo prazo de uma intervenção de atividade física e saúde, chamada KaziKidz, em crianças de comunidades marginalizadas da África do Sul, com risco de doenças não transmissíveis (DNTs). O ensaio clínico randomizado foi realizado em oito escolas primárias e focou em crianças com sobrepeso, hipertensão, pré-diabetes ou dislipidemia. Os resultados mostraram que, durante o período de intervenção, houve um aumento significativo na atividade física (AF) durante o horário escolar, especialmente entre meninas e crianças fisicamente inativas.

Além disso, a intervenção teve efeitos positivos na redução de glicose e lipídios em crianças com níveis normais de glicose e colesterol. Contudo, no acompanhamento realizado dois anos após a intervenção, os efeitos benéficos não foram sustentados. As crianças em risco apresentaram um declínio na prática de atividade física, aumento no índice de massa corporal (IMC) para idade, pressão arterial média (PAM), glicose (HbA1c) e razão colesterol total/HDL. Esses resultados destacam que, embora as intervenções escolares sejam promissoras para melhorar a saúde, mudanças estruturais nas escolas são necessárias para garantir que os efeitos sejam sustentáveis em longo prazo, especialmente para populações vulneráveis. O estudo sugere a necessidade de abordagens mais robustas e contínuas para promover a saúde em crianças em risco de DNTs.

Outro estudo que aborda essa temática é o de Yen Sin KOH, et al. (2023), uma vez que investigou as associações entre a atividade física, o comportamento sedentário e o risco de diabetes tipo 2 (DM2) e hipertensão, com foco na moderação desses efeitos por sexo e idade. Realizado em Cingapura, o estudo transversal envolveu 2.867 participantes e utilizou questionários para avaliar a atividade física em diferentes contextos (trabalho, transporte e lazer) e o tempo sedentário. A pesquisa encontrou que indivíduos que realizavam mais de 826 MET-minutos de atividade física relacionada ao lazer por semana apresentaram menores chances de desenvolver DM2 (OR 0,46) e hipertensão (OR 0,59) em comparação com aqueles que não praticavam atividade física de lazer.

Além disso, o tempo sedentário superior a 8 horas por dia foi associado a maiores chances de hipertensão (OR 1,69) em relação a aqueles que passavam 0-5 horas sedentários diariamente. A análise por faixa etária revelou que a associação entre atividade física de lazer e hipertensão foi significativa para pessoas de 18 a 34 anos e de 50 a 64 anos, enquanto a relação entre tempo sedentário e hipertensão foi mais acentuada para indivíduos de 18 a 34 anos. Os resultados do estudo reforçam a importância de promover um estilo de vida ativo para reduzir a prevalência de DM2 e hipertensão, especialmente em populações jovens e de meia-idade.

Para avaliar se o conhecimento, atitudes e práticas previnem doenças cardiovasculares (DCV), Yang X, et al. (2024) realizou uma pesquisa entre alunos do ensino fundamental e médio na China. Com uma amostra de 17.731 estudantes, os resultados mostraram que o conhecimento dos alunos sobre DCV era insuficiente, com uma taxa de aprovação de apenas 56,89%. A menor pontuação de conhecimento foi sobre a definição de pressão arterial em adolescentes, com apenas 6,83% dos alunos cientes dessa informação. Embora as atitudes em relação à saúde fossem em geral positivas, a percepção sobre os perigos do sedentarismo prolongado obteve a menor pontuação (73,55%).

A seção de práticas revelou uma taxa de aprovação mais alta (89,30%), embora 40,27% dos alunos passassem mais de uma hora por dia em telas e apenas um terço dormisse antes da meia-noite. O estudo também identificou que o contexto socioeconômico, o ambiente familiar e os níveis educacionais influenciam os comportamentos de saúde cardiovascular. As diferenças nas pontuações de conhecimento e prática entre alunos do ensino fundamental e médio foram significativas, destacando a necessidade de estratégias de educação em saúde direcionadas. Assim, o estudo enfatiza a importância de programas de saúde escolar que envolvam estudantes, pais, professores e comunidades para promover melhores práticas de prevenção de DCV entre adolescentes.

Outro estudo que aborda sobre como o conhecimento pode possuir benefício na promoção de saúde, Lontano A, et al. (2022) avaliou o impacto de uma intervenção interdisciplinar de 18 meses sobre os hábitos de vida e o perfil de risco cardiovascular (CRS) de pacientes com risco moderado para doenças cardiovasculares (DCVs). Realizado entre setembro de 2018 e maio de 2020, o estudo incluiu 76 pacientes de um bairro de Roma, com idades médias de 54,6 anos. Esses pacientes participaram de um programa que oferecia aconselhamento nutricional, físico e psicológico, conduzido por médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde. O CRS foi estimado em avaliações realizadas na linha de base, aos 6, 12 e 18 meses, com base no algoritmo italiano Progetto Cuore.

Os resultados mostraram uma redução significativa do CRS entre a linha de base e os 12 meses, de 4,9 para 3,8. Além disso, houve uma redução significativa no colesterol total e na pressão arterial sistólica (PAS) após 6 meses de acompanhamento. No entanto, a diminuição do colesterol não foi mantida ao longo do tempo, enquanto a redução da PAS foi mantida. O estudo foi impactado pela pandemia de COVID-19, o que dificultou a análise dos efeitos nos últimos 6 meses da intervenção. O estudo conclui que a intervenção interdisciplinar pode melhorar o perfil de risco cardiovascular e ser útil para pacientes que podem se beneficiar de mudanças no estilo de vida.

Outro estudo que aborda sobre essa temática é o trabalho de Bdair IA, et al. (2021), em que avaliou o conhecimento sobre doenças cardiovasculares (DCVs) e seus fatores de risco entre a população adulta da região sul da Arábia Saudita. Utilizando uma pesquisa transversal online com 1.049 participantes, incluindo 526 homens (50,1%) e 523 mulheres (49,9%), a pesquisa foi conduzida em agosto de 2021. A média de idade dos participantes foi de 36 anos, com um desvio padrão de 12 anos. Para coletar os dados, foi utilizado um questionário de 25 itens sobre DCVs. A pontuação média total de conhecimento dos participantes foi de 65,7 \pm 20,80. Os resultados mostraram que os participantes tinham um conhecimento inadequado sobre as DCVs, embora estivessem mais cientes de fatores de risco como tabagismo, sobrepeso, envelhecimento, colesterol alto, hipertensão, diabetes e histórico familiar. A alta prevalência de fatores de risco na população foi destacada.

O estudo concluiu que os profissionais e organizações de saúde têm um papel essencial na promoção da saúde pública, incentivando exames regulares e mudanças no estilo de vida. O estudo também sugere que mais pesquisas intervencionistas são necessárias para avaliar a magnitude real das DCVs e desenvolver estratégias para combatê-las. Além disso, para analisar medidas de prevenção da hipertensão arterial e promoção de saúde no local de trabalho, Hu Z, et al. (2023) avaliou a eficácia de um programa de prevenção primária de doenças cardiovasculares no local de trabalho, focando na redução da incidência de hipertensão (HTN) entre trabalhadores chineses. A análise post hoc de um ensaio clínico randomizado por cluster incluiu 24.396 participantes, divididos em grupos de intervenção (n = 18.170) e controle (n = 6.226), e teve duração de 24 meses.

O programa de intervenção, com sete componentes (educação em saúde cardiovascular, dieta, cessação do tabagismo, atividade física, gerenciamento do estresse, ambiente físico e triagem de saúde), foi associado a uma redução significativa na incidência de HTN, com 8,0% no grupo de intervenção e 9,6% no grupo controle (risco relativo de 0,66, $p < 0,001$). Além da diminuição da hipertensão, o programa também resultou em melhorias nos níveis de pressão arterial sistólica (-0,7 mm Hg) e diastólica (-1,0 mm Hg), bem como em hábitos de saúde, como maior prática de exercícios regulares e redução do consumo de alimentos gordurosos e sal. A intervenção foi particularmente eficaz em subgrupos com maior nível educacional, trabalhadores braçais e administrativos e funcionários de locais de trabalho com hospitais afiliados.

O estudo concluiu que programas de prevenção cardiovascular no ambiente de trabalho podem promover mudanças saudáveis e reduzir a incidência de hipertensão, sendo uma estratégia eficaz para a saúde da população trabalhadora. Outro estudo que abordou medidas de promoção de saúde no local de trabalho é o de Spiteri G, et al. (2025), em que investigou a prevalência do consumo excessivo de sal e a eficácia de uma intervenção educacional de curto prazo no ambiente de trabalho entre profissionais de saúde em um hospital italiano. A pesquisa online foi realizada com 4.911 trabalhadores da saúde, utilizando o questionário MINISAL-SIIA para avaliar o consumo diário de sal. A intervenção foi direcionada a aqueles com consumo alto ou moderado de sal, associados à obesidade ou hipertensão, que foram convidados a realizar exames médicos e participar de aconselhamento individual.

Os resultados mostraram que 40,9% dos participantes tinham ingestão moderada e 12,6% tinham alta ingestão de sal. A alta ingestão foi mais prevalente entre homens, fumantes e indivíduos obesos. Após a intervenção, houve uma redução significativa no consumo diário de sal, que caiu de 10 g para 7 g ($p < 0,001$). Além disso, os participantes apresentaram melhorias na pressão arterial sistólica (de 130 para 120 mmHg) e na perda de peso (uma média de 3 kg). O estudo concluiu que intervenções educacionais breves no ambiente de trabalho podem efetivamente reduzir o consumo de sal e melhorar hábitos alimentares, com benefícios para o controle da pressão arterial e a perda de peso. No entanto, os autores sugerem que mais estudos com acompanhamento de longo prazo são necessários para avaliar a sustentabilidade desses efeitos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura é vasta e aponta claramente a importância de medidas de promoção de saúde e prevenção para hipertensão arterial. As formas de alcançar esse objetivo é por meio da adesão a hábitos como não fumar, consumo moderado de álcool, prática de atividade física e alimentação balanceada, uma vez que essas medidas estão associada à redução da mortalidade por doenças cardiovasculares. Além disso, os profissionais e organizações de saúde têm um papel essencial na promoção da saúde pública, incentivando exames regulares e mudanças no estilo de vida. Ademais, intervenções educacionais breves no ambiente de trabalho podem efetivamente reduzir o consumo de sal e melhorar hábitos alimentares, com benefícios para o controle da pressão arterial e a perda de peso.

REFERÊNCIAS

1. AMORIM JS, et al. Vista do Hipertensão Arterial Sistêmica: Uma revisão da literatura atual. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences* 2024; 6(7): 2549-2563.
2. ARAÚJO TME DE, et al. Prevalência da hipertensão arterial sistólica entre caminhoneiros que trafegam pela cidade de Teresina. *SANARE - Revista de Políticas Públicas* 2015; 14 (1).
3. ARNAIZ P, et al. Intervention effects and long-term changes in physical activity and cardiometabolic outcomes among children at risk of noncommunicable diseases in South Africa: a cluster-randomized controlled trial and follow-up analysis. *Frontiers in public health*, 2023; 11.
4. BDAIR IA. Assessment of Cardiovascular Diseases Knowledge and Risk Factors Among Adult Population in the South Region of Saudi Arabia. *Clinical Nursing Research*, 2021; 105477382110606.
5. BELAY DG, et al. Prevalence and associated factors of hypertension among adult patients attending the outpatient department at the primary hospitals of Wolkait tegedie zone, Northwest Ethiopia. *Front Neurol*, 2022; 943595–943595.

6. CHRISTINE I, et al. Promoção de saúde e prevenção de hipertensão arterial e diabetes mellitus em idosos de uma associação civil do bairro Atalaia: educação em saúde para idosos: prevenção de hipertensão arterial e diabetes mellitus. *Semana de Extensão – SEMEX*, 2024; 2(2).
7. DÍAZ PIÑERA e ADDYS MARÍA et al. Intervención multicomponente para la reducción de las brechas en el proceso de atención y control de la hipertensión. *Rev. Finlay*, 2022; 184–195.
8. GAVAZZI LLS, et al. A importância das ações de prevenção da hipertensão arterial sistêmica e de suas complicações. *Revista Rede de Cuidados em Saúde* 2017; 1982-6451.
9. HU Z, et al. Workplace-based primary prevention intervention reduces incidence of hypertension: a post hoc analysis of cluster randomized controlled study. *BMC Med*, 2023; 214–214.
10. LONTANO A, et al. A real opportunity to modify cardiovascular risk through primary care and prevention: A pilot study. *Front Public Health*, 2022; 1009246–1009246.
11. MACHADO LE e CAMPOS R. O impacto da diabetes melito e da hipertensão arterial para a saúde pública. *Revista Interdisciplinar: Saúde e Meio Ambiente*, 2014; 3(2): 53-61.
12. MAI L.-X, et al. The correlation between healthy lifestyle habits and all-cause and cardiovascular mortality in Guangxi. *BMC Public Health*, 2024; 2226–2226.
13. PICCINI RX, et al. Promoção, prevenção e cuidado da hipertensão arterial no Brasil. *Revista Saúde Pública*, 2012; 46(3): 543-50.
14. RABELO LM, et al. Papel do enfermeiro na prevenção da hipertensão arterial sistêmica em idosos. *Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde*, 2019; 6(12): 22-28.
15. SANTOS ZM DE AS e LIMA H DE P. Tecnologia educativa em saúde na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores: análise das mudanças no estilo de vida. *Texto & Contexto – Enfermagem*, 2008; 17(1): 90–97.
16. SARAIVA DA SILVA L, et al. Estratégias de promoção da saúde e prevenção primária para enfrentamento das doenças crônicas: revisão sistemática. *Rev Panam Salud Publica* 2013; 34(5).
17. SPITERI G, et al. Reduction of Excessive Dietary Sodium Consumption: Effectiveness of a Prevention Intervention among Health Workers in a Large Italian Hospital. Disponível em: <<https://pesquis.a.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-37107760>>. Acesso em: 24 jan. 2025.
18. WANG Y.-P, et al. Factors Related to Blood Pressure Response after Community-Based Exercise Program in the Elderly Population. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-33803874>>. Acesso em: 25 jan. 2025.
19. YANG X, et al. Knowledge, attitudes, and practices regarding cardiovascular disease prevention among middle school students in China: a cross-sectional study. *Front Public Health*, 2024; 1301829–1301829.
20. YEN SIN KOH, et al. Benefits of leisure-related physical activity and association between sedentary time and risk for hypertension and type 2 diabetes. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 2023; 52(4): 172–181.