

HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA LEITURA ACERCA DOS FATORES DE RISCO

Bruna Sabedra Bordin¹
Roselita Sebold²

Resumo

Os acidentes cardiovasculares são uma das principais causas de morte no mundo, um dos principais fatores que leva a ocorrência desses acidentes é a hipertensão arterial. Existem fatores de risco que estão diretamente associados ao aumento e presença de hipertensão arterial, como: obesidade, consumo de álcool, diabetes, consumo excessivo de sal, consumo excessivo de gorduras, tabagismo e sedentarismo. Atualmente a hipertensão arterial afeta pessoas de ambos os sexos e todas as faixas etárias. Na literatura há vários estudos que abordam esse assunto. Este trabalho apresentou como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sintética a respeito do tema, apresentando estudos que abordam a relação desses fatores de risco com a presença de hipertensão arterial, em vista disso, foram avaliados os fatores de risco, sendo a influência de cada fator separado em tópicos dentro do trabalho. Pelos estudos foi possível perceber que a hipertensão arterial é causada por fatores multivariáveis, percebeu-se que ela não está presente somente em idosos, mas sim em pessoas de todas as idades, sendo um problema de saúde pública muito relevante, dessa forma, os trabalhos apontam que a hipertensão arterial deve ser tratada com prioridade pelos governantes, pois causa a morte de muitas pessoas e além disso perdas irreparáveis para toda a sociedade.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial. Obesidade. Fatores de Risco.

THE PROCESS OF DEVELOPMENT OF THE SCIENTIFIC ARTICLE

Abstract

Cardiovascular accidents are one of the leading causes of death in the world, one of the main factors that leads to the occurrence of such accidents is hypertension. There are risk factors that are directly associated with the increase and presence of hypertension, such as: obesity, alcohol consumption, diabetes, excessive salt intake, excessive consumption of fats, smoking and sedentary lifestyle. Currently hypertension affects people of both sexes and all age groups. In the literature there are several studies that approach this subject. The objective of this study was to perform a synthetic bibliographic review regarding the subject, presenting studies that address the relationship of these risk factors with the presence of arterial hypertension, in view of which, the risk factors were evaluated, being the influence of each factor separately on topics within the work.

¹ Nutricionista. UNIASSELVI. E-mail: brunabordin@gmail.com

² Cirurgiã-Dentista. UNIASSELVI. E-mail: roselita_sebold@yahoo.com.br

From the studies it was possible to perceive that hypertension is caused by multivariable factors, it was observed that it is not present only in the elderly, but in people of all ages, being a very relevant public health problem, point out that this hypertension should be treated with priority by the rulers, because it causes the death of many people and also irreparable losses for the whole society.

Keywords: Arterial hypertension. Obesity. Risk factors.

1. INTRODUÇÃO

As doenças crônicas ocorrem por vários fatores, atingem não somente indivíduos idosos, mas também adolescentes e adultos jovens. Essas doenças não são transmissíveis e causam milhares de mortes todos os anos. Entre as principais pode-se destacar a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o diabetes melitus tipo 2 (COSTA et al., 2012).

Com relação às doenças cardiovasculares, essas são as principais causas de morte no mundo, sendo isso justificado pela alta prevalência e pelo controle defasado dos fatores de risco cardiovascular (SILVEIRA et al., 2018). A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é considerada não somente uma doença, mas também um fator de risco sendo, dessa forma um grande desafio para os profissionais da saúde pública (MAGRINI; MARTINI, 2012).

Pode-se destacar que a Hipertensão Arterial é considerada uma doença crônica. A mesma é definida como sistólica com valores de pressão arterial maiores que 160 mm Hg e diastólica com valores de pressão arterial maiores que 95 mm Hg. A hipertensão limítrofe é aquela que apresenta valores sistólicos de 140 a 160 mm Hg e diastólicos de 90 a 95 mm Hg (KOCHAR; WOODS, 1990). Atualmente aproximadamente 30% das pessoas adultas no Brasil apresentam hipertensão arterial (COSTANZI et al., 2009). Além disso, a sua prevalência vem aumentando nos países em desenvolvimento, pois é uma doença assintomática em suas fases iniciais, some-se a isso a falta de informação e o baixo grau de controle da doença (TIBAZARWA; DAMASCENO, 2014).

Alguns fatores são considerados de risco a hipertensão arterial, pois associados entre si favorecem o desenvolvimento da mesma, entre os principais cabe destacar: sexo, idade, antecedentes familiares, obesidade, estresse, raça, sedentarismo, alcoolismo, tabagismo, anticoncepcionais, alimentação, principalmente rica em gorduras e sódio (PESSUTO; CARVALHO, 1998). Nascente et al., (2010) também identificaram a associação dos fatores: consumo de álcool, ingestão de sódio, estresse, diabetes, obesidade e sedentarismo são fatores de risco para a hipertensão arterial.

Nesse cenário a atenção primária de saúde é muito importante, pois a identificação precoce e o diagnóstico de hipertensão arterial são formas de prevenção desse tipo de agravo. Ainda, a atenção primária pode identificar fatores de risco que contribuem com o desenvolvimento dessa patologia, o que aumenta a qualidade do atendimento preventivo e prestando assistência de qualidade e maior efetividade no atendimento (MENDES; SILVA; FERREIRA, 2018).

Este trabalho se caracteriza por um tipo de revisão bibliográfica, onde são destacados os principais fatores que influenciam a Hipertensão Arterial, entre eles: Diabetes, Sedentarismo, Sódio, Tabagismo, Obesidade e DCV.

Dessa maneira, o presente artigo apresenta como objetivo principal realizar uma pequena revisão bibliográfica acerca dos principais fatores de risco que podem influenciar a hipertensão arterial, visto que se trata de um problema sério, que afeta milhões de brasileiros e influencia diretamente a saúde pública no nosso Brasil. A Hipertensão Arterial é um dos principais problemas de saúde pública (YAMAMOTO; ARAUJO; LIMA, 2017). Os fatores de risco estudados são: obesidade, diabetes, sedentarismo, uso de álcool, tabagismo, elevado consumo de sódio, elevado consumo de gorduras e doenças cardiovasculares. As informações são apresentadas de forma sintetizada, divididas por fator de risco, facilitando a pesquisa, leitura e compreensão do trabalho.

2. MÉTODO

O tipo de pesquisa se caracteriza como do tipo básica pura, que é geralmente utilizada no meio acadêmico, sem qualquer intenção de alterar a realidade, apenas como ampliação do conhecimento (SIGNIFICADOS, 2018). Assim, o pesquisador com esse tipo de pesquisa busca complementar algum aspecto ou particularidade dessa pesquisa, sendo a pesquisa apresentada como uma revisão bibliográfica sobre o tema e as ideias são apresentadas de modo organizado e sistematizado. A pesquisa básica pura não tem como objetivo alterar a realidade, o objetivo é totalmente acadêmico, não há preocupação em utilizar os resultados posteriormente.

3. FATORES DE RISCO ASSOCIADOS A HIPERTENSÃO ARTERIAL

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) vem sendo considerada por diversos pesquisadores como um agravante a saúde da população, apresentando prevalência assustadora a nível nacional e mundial, além de ser causadora de índices elevados de morbidade e mortalidade (MENDES; SILVA; FERREIRA, 2018).

Nesta seção é apresentada uma sintética revisão bibliográfica acerca dos principais fatores de risco associados à hipertensão arterial, cada subitem corresponde a um fator de risco, sendo eles apresentados na seguinte ordem: obesidade, diabetes, sedentarismo, uso de álcool, tabagismo, elevado consumo de sódio, elevado consumo de gorduras e doenças cardiovasculares

3.1 Obesidade como fator de risco para hipertensão arterial

A obesidade vem apresentando constante aumento, atingindo na última década níveis alarmantes em diversos países do mundo, sendo relatada em todos os grupos étnicos, faixas etárias e em ambos os sexos. Esse aumento da obesidade apresenta ligação com o aumento da morbidade e mortalidade por hipertensão arterial e suas complicações (CUNHA E SILVA et al., 2014).

A Pressão Arterial Elevada é considerada o principal fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Com relação a obesidade, geral e abdominal são fatores predisponentes para o surgimento da Pressão Arterial Elevada. Além disso, o acúmulo excessivo de gordura corporal ao longo da vida, principalmente nas fases iniciais da vida está diretamente ligada ao aparecimento de doenças cardiovascular e metabólico na vida adulta (VASQUES et al., 2012).

A obesidade não é um problema somente de adultos, cada vez mais tem se observado que a prevalência em crianças e adolescentes tem aumentado em todo o mundo, um problema que antes acometia somente adultos tem agora acompanhado jovens cada vez mais cedo. Como possíveis soluções para este problema pode-se dizer que deve investigar o estilo de vida das

crianças e jovens, pois este está diretamente ligado ao aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade. Nesse sentido surgem programas/medidas com o propósito de diminuir os índices antropométricos, como: reeducação alimentar, aumento de programas de educação física, desenvolvimento de cardápios nutricionais (HOEHR et al., 2014).

Yamamoto; Araujo; Lima (2017) estudaram a prevalência de hipertensão arterial em mulheres com sobrepeso e obesidade após diagnóstico de síndrome metabólica (SM) no período da pós-menopausa. Como resultado se verificou que a prevalência de hipertensão arterial em mulheres com síndrome metabólica variou de 73,24% e 85,51% baseado no critério utilizado. Assim os resultados do trabalho demonstraram que existe uma elevada ocorrência de hipertensão arterial em mulheres que apresentam sobrepeso e obesidade após a menopausa. O trabalho aponta como solução investimentos em medidas preventivas para os fatores de risco associados a Doenças Cardiovasculares, essas medidas preventivas podem contribuir para a redução do impacto negativo sobre a saúde feminina e consequentemente a melhoria da qualidade de vida.

Moreira et al. (2013) identificaram a prevalência de fatores associados à hipertensão arterial sistêmica em adolescentes. No estudo foram avaliados 1716 adolescentes, de 10 a 16 anos. Foram considerados hipertensos os adolescentes que apresentaram pressão arterial sistólica e/ou diastólica acima de um percentil de 95. A partir do estudo pode-se concluir que a obesidade foi o principal fator de risco que está associado com a hipertensão arterial em adolescentes. O trabalho sugeriu a implementação de políticas de saúde pública que deveriam ser instituídas para a prevenção e o controle do tratamento da hipertensão arterial sistêmica e da obesidade na adolescência, com o propósito de reduzir os prejuízos na saúde em curto e longo prazo.

Outro estudo desenvolvido por Corrêa-Neto et al. (2014) apresentou como objetivo identificar a prevalência de hipertensão arterial sistêmica em adolescentes estudantes do 3º ano do ensino médio de escolas públicas estaduais dentro do município do rio de Janeiro. Os adolescentes apresentavam idade entre 17 e 19 anos, foi investigado a associação da hipertensão arterial sistêmica com obesidade e níveis de atividade física. Foram avaliados 854 indivíduos. Os resultados apontaram que houve uma prevalência de 19,4% em adolescentes, sendo esse um valor altamente significativo. O sobrepeso e a obesidade apresentaram associação positiva e significativa com a Hipertensão Arterial Sistêmica, contudo a prática de atividade física não apresentou associação significativa com a Hipertensão Arterial Sistêmica.

Avaliando a população idosa, verifica-se que a obesidade também os afeta diretamente. Esta tem sido descrita como um fator de risco que compromete muito a qualidade de vida dos idosos. No trabalho desenvolvido por Esperandio et al. (2013) se verificou uma associação positiva entre a hipertensão arterial e a obesidade tanto para o sexo masculino, quanto para o sexo feminino, os resultados encontrados evidenciam que o fator de risco obesidade interfere diretamente na hipertensão, sendo que 100% dos homens obesos e 97,2% das mulheres obesas eram hipertensas. Segundo o estudo, nos últimos anos o Brasil registrou avanços pela implementação de políticas que abrangem as doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco. Essas políticas, geralmente, são direcionadas a população em geral, sem oferecer uma ênfase maior à população idosa, sendo esta uma população mais vulnerável.

Ainda com respeito à população idosa, a prática de exercício físico e hábitos alimentares saudáveis devem ser percebidos como terapêuticas e não como farmacológicas, sendo fundamentais para tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica, e complementares aos anti-hipertensivos. Outro ponto a destacar que as ações de enfermagem com os idosos hipertensos e familiares incluem estratégias de promoção de estilos de vida saudáveis e de encorajamento,

fazendo interagir a responsabilidade pessoal na capacitação para o autocuidado e melhoria da qualidade de vida (ALICE et al., 2013).

Um trabalho desenvolvido por Cunha e Silva et al. (2014) apresentou como objetivo analisar a distribuição espacial da obesidade e hipertensão arterial no estado de São Paulo entre os anos de 2000 a 2010, a partir de registros hospitalares e internação do Sistema de Informações Hospitalares do Sistema Único de Saúde (SIH - SUS). Essa técnica permitiu comparações no tempo e entre os municípios do Estado, por meio de uma série de índices de associação espacial, gráficos e mapas. Esse trabalho se mostra muito interessante, pois a partir da associação desses dados é possível compreender a dinâmica espacial dos dados e dessa forma pode-se contribuir para o estabelecimento de hipóteses e implantação de políticas que levem em conta uma melhoria da saúde pública no país.

3.2 Diabetes como fator de risco para hipertensão arterial

No Brasil, os altos índices de óbitos causados por doenças crônicas decorrem do estágio atual da transição demográfico/epidemiológica pela qual passa a população brasileira, resultando no envelhecimento populacional (MARTINS, et al., 2007). Dentre as doenças crônicas, a hipertensão arterial e o Diabetes mellitus são as mais comuns, cujo tratamento e controle exigem alterações de comportamento em relação à dieta, ingestão de medicamentos e o estilo de vida. Estas alterações podem comprometer a qualidade de vida, se não houver orientação adequada quanto ao tratamento ou o reconhecimento da importância das complicações que decorrem destas patologias (INTERNATION DIABETES FEDERATION, 2006).

O estudo desenvolvido por Miranzi et al. (2008) objetivou descrever o perfil epidemiológico e avaliar a qualidade de vida dos indivíduos que apresentam Diabetes mellitus e hipertensão arterial associados. Os dados foram coletados no 1º semestre de 2006, foram entrevistados 30 indivíduos, sendo 75% do tipo 2 e 25% do tipo 1. A faixa etária média dos entrevistados foi de 56 anos, além disso, 80,6% faziam uso de medicamentos, 27,8% não praticavam exercícios físicos, 19,4% apresentavam hábito de fumar e 47,2% eram obesos. Os dados do trabalho demonstraram que os participantes apresentaram uma avaliação positiva com relação a qualidade de vida geral, envolvendo os seguintes aspectos: relações sociais, meio ambiente, entre outros. O trabalho destaca a importância de conhecer a qualidade de vida dos indivíduos que apresentam hipertensão arterial e diabetes, pois isso pode auxiliar no planejamento e na implementação de ações públicas pelas entidades governamentais, com embasamento em informações científicas.

A avaliação da qualidade de vida da população idosa é um fator muito importante, visto que essa população é considerada vulnerável. O trabalho desenvolvido por Banegas et al. (2007) avaliou efeitos cumulativos dos fatores de risco em doenças cardiovasculares em população idosa, em especial a obesidade e o diabetes. Foram avaliados 3567 participantes, com 60 anos ou mais. Os dados foram coletados a partir de entrevistas domiciliares e das medidas da pressão arterial e outras variáveis antropométricas. As conclusões indicaram que a obesidade em mulheres idosas e diabetes em homens idosos são os fatores mais decisivos que afetam negativamente a qualidade de vida relacionada à saúde. A associação com pior qualidade de vida relacionada à saúde é especialmente acentuada nas mulheres com todos os três fatores, tornando-os um grupo que requer estudo e atenção especial.

3.3 Sedentarismo como fator de risco para hipertensão arterial

Sabe-se que a hipertensão arterial sistêmica é uma doença multifatorial, de alta prevalência na população brasileira e mundial e constitui o principal fator de risco tratável para as doenças cardiovasculares (CARVALHO et al., 2016).

O sedentarismo é uma condição que aumenta a morbimortalidade destes pacientes, já que a atividade física reduz a incidência de HAS e o risco de doença cardiovascular (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010).

Sem dúvida as comorbidades associadas a hipertensão merecem uma atenção especial, dessa forma, o trabalho de Carvalho et al. (2016) verificou a prevalência, para ambos os sexos, dos comportamentos de risco e das comorbidades associadas à hipertensão em pacientes atendidos no Centro de Viçosa, MG. Essa análise avaliou 172 prontuários de hipertensos, todos maiores de 18 anos e não diabéticos. Observou-se uma prevalência maior de homens entre os hipertensos analisados e as taxas de etilismo e tabagismo foram significativamente maiores neste grupo. As mulheres, por sua vez, apresentaram uma taxa maior de obesidade. Os fatores sedentarismo e dislipidemia estiveram presentes em 77% e 44% dos pacientes, respectivamente, sem diferença entre os sexos. Um dado alarmante apresentado pelo estudo é que 71% dos pacientes eram classificados como hipertensos resistentes e que apresentavam uma combinação de comportamentos e fatores de risco que conferem um alto risco de complicações cardiovasculares. O estudo demonstra que existem fatores de risco que podem ser modificados, entre eles o sedentarismo.

3.4 Uso de álcool como fator de risco para hipertensão arterial

As bebidas alcoólicas são consumidas regularmente pela maioria das sociedades humanas no mundo. No entanto, seu abuso é um grande problema de saúde pública no mundo. O consumo crônico de etanol em altas doses causa mais frequentemente lesões hepáticas, gastrointestinais, nervosas e cardiovasculares, levando a disfunções fisiológicas (LIEBER, 1998).

A associação entre alto consumo de álcool e hipertensão vem sendo estudada, no entanto, o mecanismo pelo qual o álcool aumenta a pressão arterial permanece indefinido. Diversos mecanismos possíveis têm sido propostos, como desequilíbrio do sistema nervoso central, comprometimento dos barorreceptores, aumento da atividade simpática, estimulação do sistema renina-angiotensina-aldosterona, aumento dos níveis de cortisol, aumento da reatividade vascular devido ao aumento dos níveis de cálcio intracelular, estimulação do endotélio para libertar vasoconstritores e perda de relaxamento devido à inflamação e lesão oxidativa do endotélio, levando à inibição da produção de óxido nítrico dependente do endotélio (HUSAIN; ANSARI; FERDER, 2014).

Para a prevenção da hipertensão induzida pelo álcool é necessário reduzir a quantidade de ingestão de álcool. O condicionamento físico / treinamento físico é uma das estratégias mais importantes para prevenir / tratar a hipertensão induzida por álcool em base fisiológica (HUSAIN; ANSARI; FERDER, 2014).

3.5 Tabagismo como fator de risco para hipertensão arterial

Há evidências crescentes indicando que o tabagismo é um fator de risco independente para a hipertensão. Um estudo transversal mostrou que o tabagismo atual foi positivamente e significativamente associado com hipertensão sistólica elevada (HALIMI et al., 2002).

Com o propósito de avaliar a relação existente entre o tabagismo e a hipertensão novecentos e oitenta e quatro fumantes chineses foram entrevistados sobre sociodemografia, tabagismo e outras condições crônicas e variáveis relacionadas à saúde. Foi verificado uma associação positiva entre o tabagismo e a hipertensão (FENG et al., 2013).

Evidências crescentes sugerem que o tabagismo ativo é um fator de risco para hipertensão, mas pouco se sabe sobre os efeitos do tabagismo passivo nessa condição. Na China, o tabagismo passivo feminino é generalizado e grave devido à alta proporção de homens que fumam, particularmente nas áreas rurais. O estudo de Li et al. (2015) avaliou se o tabagismo passivo está associado ao aumento do risco de hipertensão entre mulheres não fumantes na China rural. Um total de 392 mulheres não fumantes de uma área rural da província de Shanxi (norte da China) participaram do trabalho. No total, 162 dos 392 participantes eram hipertensas (41,3%); 118 participantes (30,1%) relataram exposição ao tabagismo passivo, das quais 88,4% foram expostas ao fumo em casa. Como conclusão se observou que nas áreas rurais do norte da China, o tabagismo passivo feminino em casa é prevalente. A exposição frequente ao fumo passivo é um fator de risco para a hipertensão em mulheres não fumantes, o que sugere que medidas devem ser tomadas para evitar o tabagismo passivo entre essa população.

3.6 Consumo de sódio como fator de risco para hipertensão arterial

A redução moderada da ingestão de sal na dieta é geralmente uma medida eficaz para reduzir a pressão arterial. Uma redução no sal dietético da ingestão atual de 9-12 g / dia para o nível recomendado de menos de 5-6 g / dia terá efeitos benéficos importantes sobre a saúde cardiovascular. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou fortemente reduzir o consumo de sal na dieta como uma das ações prioritárias para enfrentar a crise global de doenças não transmissíveis e convidou os países membros a tomar medidas para reduzir o consumo de sal na população para diminuir o número mortes por hipertensão, doença cardiovascular e acidente vascular cerebral (HA, 2014).

Avaliar a relação que existe entre o consumo de sódio e aumento da hipertensão arterial é uma questão importante e pode apresentar uma questão de saúde pública muito importante. No trabalho de Del Carmen Bisi Molina et al. (2003) foi selecionada uma amostra randômica de 2.268 residentes de Vitória, ES, entre 25 e 64 anos de idade. Os indivíduos foram escolhidos por amostragem domiciliar realizada em 1999/2000, dos quais 1.663 (73,3%) compareceram ao hospital para a realização de exames padronizados. Os resultados apontaram que foi observada uma correlação linear positiva entre a excreção urinária de Na⁺ e pressão arterial sistólica ($r=0,15$) e diastólica ($r=0,19$). Indivíduos hipertensos apresentaram maior excreção urinária de Na⁺ e relação Na/K, quando comparados com indivíduos normotensos. Um padrão alimentar mais balanceado e saudável deve ser incentivado por promover, em longo prazo, mudanças mais consistentes no perfil antropométrico da população. Atualmente, há evidências epidemiológicas de que a melhoria da alimentação apresenta um grande potencial para prevenir as doenças da atualidade.

3.7 Consumo de gorduras como fator de risco para hipertensão arterial

O consumo de gordura saturada e trans é classicamente relacionado com elevação do LDL-c plasmático e aumento de risco cardiovascular. A substituição de gordura saturada da dieta por mono e poli-insaturada é considerada uma estratégia para o melhor controle da hipercolesterolemia e conseqüente redução da chance de eventos clínicos. As repercussões da ingestão de gordura, no entanto, não se restringem ao metabolismo lipídico; o tipo de gordura

ingerida pode influenciar também outros fatores de risco, como a resistência a insulina e a pressão arterial (SANTOS et al., 2013).

Uma das principais doenças cardiovasculares é o Infarto agudo do miocárdio que se dá pela oclusão de uma artéria coronária pela formação de um trombo que é partido ou rompido da placa ateromatosa, fazendo assim, o menor aporte do fluxo de sangue no tecido muscular cardíaco, gerando uma isquemia do mesmo (JUNIOR; BUENO; MAIA, 2017).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do trabalho foi possível verificar que vários são os fatores de risco que estão associados às doenças cardiovasculares, doenças que apresentam a maior causa de morte no mundo. Os estudos apresentados envolveram pacientes reais e evidenciaram que existe uma ligação entre os fatores estudados e a prevalência de hipertensão arterial elevada.

Importante destacar que a educação em saúde na Atenção Básica, principalmente na Estratégia da Saúde da Família pode ser um dos principais elementos para desenvolvimento e promoção da saúde, principalmente pelo fato de os profissionais apresentarem conhecimento dos fatores de risco, entre elas a Hipertensão Arterial. Assim, para melhora da saúde como um todo é necessário que os usuários sejam sujeitos ativos do processo de mudança, alterando seus hábitos e contribuindo para uma melhor qualidade de vida de toda a população. As principais estratégias para promover um envelhecimento saudável da população seriam: prática de atividades físicas, cessão do uso do álcool e do tabagismo, redução do peso, redução do consumo de sal, diminuição no consumo de alimentos gordurosos e aumento no consumo de frutas e hortaliças, entre outros (MAGRINI; MARTINI, 2012).

A identificação dos fatores de risco é fundamental para a realização de atividades orientativas, com destaque para implantação de programas que apresentam ações preventivas de educação e de promoção da saúde e que incentivam a adesão e a mudança de hábitos de vida com enfoque mais saudável (SILVEIRA et al., 2018).

Alguns trabalhos apresentaram soluções com relação aos fatores de risco associados a hipertensão arterial, soluções estas que podem ser utilizadas como programas de saúde pública, muitas vezes abordando populações que precisam de uma maior assistência, como é o caso de idosos, crianças, mulheres idosas, entre outros. Além disso, alguns trabalhos também apontam uma relação sinérgica entre os fatores de risco, evidenciando que eles não se encontram sozinhos nos pacientes, mas sim associados.

Dessa forma, esse estudo atingiu seus objetivos que foi apresentar de forma sucinta a associação de alguns fatores de risco com o desenvolvimento de hipertensão arterial. Portanto é importante destacar que o governo deve adotar medidas preventivas em relação a esses fatores para evitar o aumento do número de casos de hipertensão.

REFERÊNCIAS

ALICE, M. et al. OBESIDADE EM IDOSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA. **Rede de Revistas Científicas da América Latina**, v. 22, n. 3, p. 797–803, 2013.

BANEGAS, J. R. et al. Relationship between obesity, hypertension and diabetes, and health-related quality of life among the elderly. **European journal of cardiovascular prevention and**

rehabilitation : official journal of the European Society of Cardiology, Working Groups on Epidemiology & Prevention and Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology, v. 14, n. 3, p. 456–462, 2007.

CARVALHO, C. J. DE et al. Altas taxas de sedentarismo e fatores de risco cardiovascular em pacientes com hipertensão arterial resistente. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 49, n. 2, p. 124–133, 2016.

CORRÊA-NETO, V. G. et al. Hipertensão arterial em adolescentes do Rio de Janeiro: prevalência e associação com atividade física e obesidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 6, p. 1699–1708, 2014.

COSTA, J. V. et al. Análise de fatores de risco para hipertensão arterial em adolescentes escolares. **Revista Latino-Americana Enfermagem**, v. 20, n. 2, 2012.

COSTANZI, C. B. et al. Associated factors in high blood pressure among schoolchildren in a middle size city, southern Brazil. **Jornal de Pediatria**, v. 85, n. 4, p. 335–340, 2009.

CUNHA E SILVA, D. C. DA et al. Análise da relação entre a distribuição espacial das morbidades por obesidade e hipertensão arterial para o estado de São Paulo, Brasil, de 2000 a 2010. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 6, p. 1709–1719, 2014.

DEL CARMEN BISI MOLINA, M. et al. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. **Revista de Saude Publica**, v. 37, n. 6, p. 743–750, 2003.

ESPERANDIO, E. M. et al. Prevalence and factors associated with hypertension in the elderly from municipalities in the Legal Amazon region, MT, Brazil. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 16, n. 2, p. 481–493, 2013.

FENG, D. et al. The association between smoking quantity and hypertension mediated by inflammation in Chinese current smokers. **Journal of Hypertension**, v. 31, n. 9, p. 1798–1805, 2013.

HA, S. K. Dietary Salt Intake and Hypertension. **Electrolytes & Blood Pressure**, v. 12, n. 1, p. 7–18, 2014.

HALIMI, J. M. et al. The risk of hypertension in men: Direct and indirect effects of chronic smoking. **Journal of Hypertension**, v. 20, n. 2, p. 187–193, 2002.

HOEHR, C. F. et al. Prevalência de obesidade e hipertensão arterial em escolares : estudo comparativo entre escolas rurais do município de Santa Cruz do Sul / RS. **Revista de Epidemiologia e controle de infecção**, v. 4, n. 2, p. 122–126, 2014.

HUSAIN, K.; ANSARI, R. A.; FERDER, L. Alcohol-induced hypertension: Mechanism and prevention. **World Journal of Cardiology**, v. 6, n. 5, p. 245, 2014.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **What is diabetes?**. Brussels (BE): IDF; 2006. Disponível em: <<http://www.idf.org/home/index.cfm?node=2>>. Acesso em 10 de janeiro de 2018.

JUNIOR, A.; BUENO, A. B. DE; MAIA, J. L. **EFEITO DO EXERCÍCIO COMBINADO NO PERFIL LIPÍDICO EM INFARTADOS HIPERTENSOS: UMA META-ANÁLISE** Curitiba, 2017.

- KOCHAR, M. S.; WOODS, K. D. **Controle da hipertensão: para enfermeiras e demais profissionais de saúde**. 2. ed. São Paulo: Andrei, 317 p., 1990.
- LI, N. et al. Effects of passive smoking on hypertension in rural Chinese nonsmoking women. **Journal of Hypertension**, v. 33, n. 11, p. 2210–2214, 2015.
- LIEBER, C. S. Hepatic and other medical disorders of alcoholism: from pathogenesis to treatment. **Journal of Studies on Alcohol**, v. 59, n. 1, p. 9–25, 1998.
- MAGRINI, W.; MARTINI, G. Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia Hipertensão arterial: principais fatores de risco modificáveis na estratégia saúde da família. **Enfermería Global**, v. 11, n. Abril, p. 344–353, 2012.
- MARTINS, J. J; ALBUQUERQUE, G. L; NASCIMENTO, E. R. P; BARRA, D. C. C; SOUZA, W. G. A; PACHECO, W. N. S. Necessidades de educação em saúde dos cuidadores de pessoas idosas no domicílio. **Texto Contexto Enferm**. 16(2):254-62, 2007.
- MENDES, F. D. A.; SILVA, M. P. DA; FERREIRA, C. R. S. Diagnósticos de enfermagem em portadores de hipertensão arterial na atenção primária. **Estação Científica (UNIFAP)**, v. 8, n. 1, p. 91, 2018.
- MIRANZI, S. DE S. C. et al. QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS E HIPERTENSÃO ACOMPANHADOS POR UMA EQUIPE DE SAÚDE DA FAMÍLIA. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 672–679, 2008.
- MOREIRA, N. F. et al. Obesidade: principal fator de risco para hipertensão arterial sistêmica em adolescentes brasileiros participantes de um estudo de coorte. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 57, n. 7, p. 520–526, 2013.
- NASCENTE, F. M. N. et al. Hipertensão arterial e sua correlação com alguns fatores de risco em cidade brasileira de pequeno porte. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 95, n. 4, p. 502–509, 2010.
- PESSUTO, J.; CARVALHO, E. C. DE. Fatores de risco em indivíduos com hipertensão arterial. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 6, n. 1, p. 33–39, 1998.
- SANTOS, R. et al. **I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular**. [s.l: s.n.]. v. 100
- SIGNIFICADOS, 2018. Tipos de pesquisa. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/tipos-de-pesquisa/>>. Acesso em: 20 de janeiro de 2019.
- SILVEIRA, E. L. et al. Prevalência e distribuição de fatores de risco cardiovascular em portadores de doença arterial coronariana no Norte do Brasil. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 20, n. 3, p. 167–173, 2018.
- SOCIEDADE BRASIELIRA DE CARDIOLOGIA; Sociedade Brasileira de Hipertensão; Sociedade Brasileira de Nefrologia. **VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Arq Bras Cardiol; 95 (1 supl.1): 1-51, 2010.
- TIBAZARWA, K. B.; DAMASCENO, A. A. Hypertension in developing countries. **Canadian Journal of Cardiology**, v. 30, n. 5, p. 527–533, 2014.

VASQUES, C. et al. Prevalence of overweight/obesity and its association with sedentary behavior in children. **Revista Portuguesa de Cardiologia**, v. 31, n. 12, p. 783–788, 2012.

YAMAMOTO, H. H.; ARAUJO, J. M.; LIMA, M. R. R. Síndrome metabólica após a menopausa: prevalência da hipertensão arterial em mulheres com sobrepeso e obesidade obesity women. **Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo**, v. 62, n. 1, p. 1–6, 2017.