



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



## CORRELAÇÃO ENTRE HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA E PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA POPULAÇÃO IDOSA BRASILEIRA

Tainara Cristina Godoy De Moraes<sup>1</sup>

João Edilson De Oliveira Filho<sup>2</sup>

Classificado como uma situação clínica multifatorial, o aumento do nível pressórico sistólico maior ou igual a 140 mmHg e diastólico maior ou igual a 90 mmHg, é considerado Hipertensão Arterial (HA), sendo essa a doença crônica não transmissível com maior prevalência entre os idosos, com crescimento atrelado ao avançar da idade. Relacionado ao envelhecimento populacional, é comum ocorrerem mudanças fisiológicas durante o processo de senescência, incluindo aquelas que afetam o sistema cardiovascular e contribuem para a comorbidade já mencionada. Sendo assim, o objetivo do trabalho foi analisar a associação dos hábitos saudáveis de vida na prevenção de HA em pessoas idosas, por meio de uma revisão bibliográfica com coleta de dados primários e secundários. As buscas foram realizadas nas bases de dados bibliográficas, SciELO, Google Scholar e PubMed, utilizando-se os descritores “Hipertensão Arterial”, “Saúde do idoso” e “Doença Crônica não transmissível”. Foram selecionados os artigos mais recentes e descartados aqueles que não estavam de acordo com o tema proposto. Segundo dados preliminares do DATASUS, em 2020, o Brasil apresentou 37.600 mortes por HA. Deste total, 31.259 mortes foram de idosos acima de 60 anos. Verifica-se, assim, a importância do estudo baseado nessa faixa etária. Nesse sentido, há, entre outras alterações, o risco de desenvolvimento de insuficiência renal, acidente vascular cerebral e alterações visuais. O processo de envelhecimento tem vínculo, similarmente, com outras doenças crônicas não transmissíveis, como, obesidade e Diabetes Mellitus. Estas, por sua vez, estão diretamente relacionadas com a ocorrência de HA. Sabe-se que os hábitos de vida, como uma alimentação equilibrada – com diminuição do consumo de alimentos com altas taxas de sal e gorduras, além do controle de peso corporal, rotina de exercícios, e o não consumo de tabaco e álcool, são determinantes na prevenção da HA. Diante do exposto, os

<sup>1</sup>Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros/Unifimes. Email: tainaragodoy@academico.unifimes.edu.br

<sup>2</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros/Unifimes. Email: contato.joaofilho@academico.unifimes.edu.br



PESQUISA  
UNIFIMES

**UNIFIMES**  
Centro Universitário de Mineiros

# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

**2023**

**08 A 10 DE MAIO**

*A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo*



resultados preliminares do presente estudo demonstram que o estilo de vida saudável está diretamente relacionado com o controle da HA na população idosa, uma vez que associado ao uso de medicamentos anti-hipertensivos, acarreta em uma redução da pressão arterial sistólica/diastólica, visto que hábitos não saudáveis reforçam o comportamento senescente em todos sistemas do corpo humano. Nesse sentido, políticas públicas de conscientização são necessárias, bem como atenção para a qualidade de vida e fonte de renda da população, no sentido de promover condições de autocuidado e planejamento do envelhecimento.

**Palavras-chave:** Doença Crônica Não Transmissível. Saúde do Idoso. Hipertensão Arterial. Hábitos saudáveis.

