

FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À HIPERTENSÃO

RISK FACTORS ASSOCIATED WITH HYPERTENSION

Maryangela Melo Peixoto ¹

Giovanna Lopes Costa ²

Isabela Castro Borges ³

Anna Júlia Souza Fernandes ⁴

Nicole Eulália de Mendonça Moura ⁵

Marina Elias Rocha ⁶

Resumo: A hipertensão arterial sistêmica é uma patologia associada ao aumento da pressão arterial aferida em milímetros de mercúrio, essa afeta parte significativa da população mundial. Sendo assim, conhecer os fatores de risco que acarretam ao desenvolvimento da doença é relevante para abordar as medidas resolutivas de diminuição de novos casos e ampliar melhor qualidade de vida aos afetados. No presente artigo foram utilizados dados bibliográficos de 2019 à 2024 retirados das bases Scielo, PubMed e BVS. O objetivo desse trabalho baseia-se em conhecer e relacionar os principais fatores acarretantes dessa patologia e a influência desses no espectro patológico. Os resultados demonstram que há diversos fatores de risco para a hipertensão. Dessa forma, foi discutido que eles são intrínsecos ao indivíduo (sexo e idade), mas também estão associados aos hábitos de vida, como a má alimentação, sedentarismo, etilismo, sobrepeso e obesidade, sendo eles comprovadamente relacionados ao aumento dos níveis pressóricos. Além disso, notou-se uma relação direta entre esses fatores e os aspectos socioeconômicos. A construção deste artigo visa entender como os fatores de risco ligados à hipertensão arterial podem causar danos irreversíveis, destacando a associação desses fatores aos maus hábitos de vida dos pacientes hipertensos.

¹ Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade, marymelo1222@gmail.com

² Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade, giovannalcosta06@gmail.com

³ Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade, isabelaborges2701@gmail.com

⁴ Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade, annajuliasouzafernz@gmail.com

⁵ Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade, nicoleculalia16@gmail.com

⁶ Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade, marinaeliasrochaenf@unifimes.edu.br

Observou-se que a hipertensão arterial é mais prevalente em países de médio e baixo rendimento econômico, sugerindo uma ligação entre baixa renda, educação deficiente e adoecimento da população.

Palavras-chave: Hipertensão. Fatores de risco. Influência. Indivíduo. Níveis Pressóricos.

Abstract: Systemic arterial hypertension is a pathology associated with increased blood pressure measured in millimeters of mercury, which affects a significant part of the world's population. Therefore, knowing the risk factors that lead to the development of the disease is relevant to address resolving measures to reduce new cases and improve the quality of life for those affected. In this article, bibliographic data from 2019 to 2024 was used, taken from the Scielo, PubMed and VHL databases. The objective of this work is based on knowing and relating the main factors causing this pathology and their influence on the pathological spectrum. The results demonstrate that there are several risk factors for hypertension. Thus, it was discussed that they are intrinsic to the individual (sex and age), but are also associated with lifestyle habits, such as poor diet, physical inactivity, alcoholism, overweight and obesity, and are proven to be related to increased blood pressure levels. Furthermore, a direct relationship was noted between these factors and socioeconomic aspects. The construction of this article aims to understand how risk factors linked to high blood pressure can cause irreversible damage, highlighting the association of these factors with the bad lifestyle habits of hypertensive patients. It was observed that high blood pressure is more prevalent in countries with medium and low economic income, suggesting a link between low income, poor education and population illness.

Keywords: Hypertension. Risk factors. Influence. Individual. Pressure Levels.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial é uma patologia associada a uma das principais causas de mortalidade prematura no mundo, além de sua disseminação em escala mundial, o que fez com que em cerca de 40 anos mais de um bilhão de novos casos fossem detectados no mundo (MALTA, 2019). No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, mais de 30 milhões de indivíduos eram hipertensos, resultando em um aumento de 3,5% nos últimos 15 anos.

Essa condição clínica consiste em um problema circulatório pressórico (ARAÚJO, 2021), tratando-se de uma condição multifatorial relacionada a fatores como epigenética, cultura e aspectos sociais, que apresenta valores de pressão sistólica superiores a 140 mm/Hg e pressão diastólica acima de 90 mm/Hg. (BARROSO, 2021).

As elaborações terapêuticas de cuidado tanto farmacológico quanto não medicamentoso é de detrimento das elaborações de políticas públicas de cuidado (MORAES, 2022). Haja vista que o cunho das possíveis complicações da hipertensão está pautado no conhecimento dos hábitos de vida e dos marcadores cotidianos na vida dos pacientes hipertensos estão relacionados à Atenção Básica de Cuidado sendo fundamental delimitar os níveis vigentes da doença na sociedade (ADEODATO, 2021).

Dessa forma, a avaliação dos fatores de risco relacionados à Hipertensão Arterial Sistêmica corrobora para a detecção de uma qualidade de vida melhor aos pacientes portadores na comunidade de ação da Atenção em Saúde (MELO, 2023). Torna-se posto que os mecanismos de análise do panorama ativo da estratificação dos fatores que ameaçam a qualidade de vida da população brasileira são contingentes para formular medidas que alterem a quantidade de afetados, bem como viabilize menor sobrecarga financeira do sistema público de saúde (ARAÚJO, 2021).

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura com o intuito de analisar estudos que atendam ao debate acerca dos fatores de risco associados à hipertensão arterial sistêmica. A estratégia utilizada durante o estudo será a divisão das pesquisas em 4 passos, sendo eles: identificação de palavras-chaves; coleta de textos; definição de critérios de inclusão e exclusão; análise dos artigos coletados.

Para responder ao problema norteador serão estabelecidas as seguintes palavras-chave: hipertensão arterial; fatores desencadeantes; comorbidades prévias; estratificação de riscos. Em seguida, foi utilizado como base a combinação destes termos para coletar os textos mediante as plataformas: Scientific Electronic Library Online (SciELO); Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana de Ciência da Saúde (Lilacs).

Portanto, foram definidos os critérios base para a determinação dos textos coletados que serão utilizados na revisão literária. Os parâmetros para inclusão serão: data de publicação de 2019 a 2024; adotar como foco a hipertensão arterial e seus fatores de risco; ter como modalidade de produção científica: estudos de caso e revisão de literatura. Em relação

aos critérios para exclusão foram: artigos que fogem da linha cronológica escolhida; falta de formatação adequada e textos com subjetividade.

Após leitura dos artigos coletados, foi notado que alguns se repetiram em diferentes bases e outros não preencheram os critérios estabelecidos para esse estudo. Logo, foram selecionadas 8 produções científicas para o desenvolvimento desta revisão de literatura.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

- Analisar os fatores de risco associados ao desenvolvimento da hipertensão arterial sistêmica

Objetivos Específicos:

- Compreender os principais fatores de risco desencadeantes de hipertensão arterial.
- Observar como as comorbidades prévias influenciam no desenvolvimento de hipertensão arterial.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mais relevantes encontrados foram que os principais fatores de risco associados à hipertensão arterial estão relacionados com o sexo, a idade, a raça, os hábitos de vida como a alimentação e o consumo de álcool, a prática de exercícios físicos e as condições socioeconômicas. No entanto, percebe-se que, de acordo com a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2020), os hábitos de vida e as condições socioeconômicas são fatores mais relevantes do que a etnia, a genética pode influenciar entre 30-50% dos casos e o envelhecimento é significativo, já que cerca de 65% dos idosos apresentam HA.

Quadro 01: Análise dos fatores de risco desencadeantes de hipertensão arterial

Nº	Autor	Título do artigo	Metodologia	Principais resultados
01	MALTA et al., 2022	Hipertensão arterial e fatores associados: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019	Foram analisados dados de 88.531 indivíduos de 18 anos ou mais que responderam à Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. O desfecho estudado foi a hipertensão arterial autorreferida. Como exposições, foram consideradas variáveis sociodemográficas, condições clínicas e de estilo de vida.	A prevalência da hipertensão arterial autorreferida se mostrou mais alta em mulheres, idosos, entre a população com baixa escolaridade e de raça negra

02	OLIVEIRA, 2022	Incidência, fatores associados e desfechos relacionados à hipertensão arterial em idosos de São Paulo: Estudo SABE	Um estudo longitudinal com dados do estudo SABE - Saúde, Bem-estar e Envelhecimento, que possui uma amostra probabilística representativa de idosos residentes na cidade de São Paulo para estimar a incidência de HA em idosos em 6 anos e seus fatores de risco, avaliar a associação entre diferentes níveis de HA e desfechos relacionados em idosos após 6 anos além da associação entre HA e a mortalidade em idosos entre 2000 e 2016	A mortalidade por doenças cerebrovasculares manteve-se associada de maneira significativa à presença de HA entre 2000 e 2016, sendo que mais de um terço dos idosos sem hipertensão se tornou hipertenso em 6 anos, sendo essa progressão mais comum entre aqueles que já possuíam um pior estado geral de saúde
03	ARAÚJO et al., 2021	Fatores associados ao desenvolvimento de hipertensão arterial em uma comunidade quilombola	Estudo transversal, realizado com 74 participantes. Os dados foram coletados por meio do preenchimento de dois formulários, sendo eles: sociodemográfico/socioeconômico e sobre estilo de vida. Realizou-se análise estatística descritiva e inferencial.	Houve uma predominância em mulheres negras, casadas, ensino fundamental incompleto e a classe econômica C2. Houve também maiores percentuais de não obesos, não tabagistas, não alcoólatras e praticantes de algum tipo de atividade física. Quanto aos hábitos alimentares, observou-se o consumo de frutas, legumes, hortaliças, temperos industrializados, alimentos ultraprocessados e processados.
04	DE MELO et al., 2022	Perfil bioquímico de pessoas com diabetes mellitus e hipertensão na atenção primária à saúde	Estudo descritivo e transversal feito com 345 participantes no município de Santarém-PA, divididos em grupos conforme o diagnóstico	Predominou pessoas do sexo feminino, casados, pardos, com renda até dois salários, com 4-7 anos de estudo, não tabagistas e não estilistas.
05	PEREIRA et al., 2022	Hipertensão arterial na infância - seus aspectos multifatoriais	Foi feito um relato de caso a partir de uma paciente de sete anos, encaminhada por provável HAS	A obesidade e a HAS em crianças confirmam o impacto negativo da obesidade e dos maus hábitos de saúde desde os primeiros anos de vida
06	GEBAUER et al., 2022	Perfil dos pacientes com crise hipertensiva atendidos em uma unidade de pronto atendimento	Trata-se de um estudo transversal descritivo, realizado por meio da análise de 80 prontuários de pacientes com crises hipertensivas	A faixa etária adulta, o sexo feminino e a cor branca prevaleceram nos atendimentos na UPA. Também foi constatado que a média das PAS foi significativamente maior em homens em relação às mulheres
07	MORAES, BEZERRA, 2022	Efeitos do autocuidado apoiado sobre o perfil	Trata-se de um ensaio clínico randomizado realizado no município de	Houve efeitos positivos da consulta de

		pressórico e cardiometabólico de hipertensos: ensaio clínico randomizado	Cajazeiras-PB, junto a 78 hipertensos, com a finalidade de verificar os efeitos do autocuidado apoiado	enfermagem baseada no autocuidado aos perfis pressórico e cardiometabólico de hipertensos: redução do peso, da circunferência abdominal, da relação cintura/quadril e do IMC, além da melhora da PA
08	ADEODATO et al., 2022	Relação entre hábitos de vida, aspectos clínicos e pressão arterial média de pacientes com hipertensão	Trata-se de um estudo transversal realizado com 116 pacientes com hipertensão, com o intuito de analisar a relação dos hábitos de vida e aspectos clínicos com a pressão arterial média	A variação do IMC e o consumo de alimentos ricos em sódio explicam a variação da pressão arterial média entre os participantes, tendo a prevalência de 54,31% de índices pressóricos alterados

Fonte: BVS (SciELO/Lilacs).

Nota-se que, de acordo com a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2020), a Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença crônica não transmissível que não depende somente de fatores genéticos, como também de fatores ambientais e socioeconômicos. Ainda, é uma doença progressiva, que resulta em danos aos órgãos-alvo, como coração, cérebro, rins, olhos e está diretamente relacionada com a incidência de AVC, infarto do miocárdio (IAM), insuficiência cardíaca (IC), doença arterial periférica e doença renal (PÓVOA F., BOMBIG, PÓVOA R., 2021).

Além disso, também se percebe que ela é fator de risco para o agravamento e aparecimento de diversas outras doenças como o COVID-19 e baixa filtração glomerular (FG) e, inclusive, se torna um maior risco para procedimentos cirúrgicos (RIBEIRO, UEHARA, 2022; PÓVOA F., BOMBIG, PÓVOA R., 2021). Portanto, para um melhor controle da doença e uma melhor qualidade de vida para o paciente é necessário que haja uma análise dos principais fatores de risco para o seu aparecimento, como também para o seu agravamento.

De acordo com a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2020), o sexo é um fator de risco que está intimamente ligado à idade, visto que em faixas etárias mais jovens, a pressão arterial tende a ser mais elevada no sexo masculino, enquanto a pressão pressórica por década tende a ser mais elevada nas mulheres. Esse fato pode ser comprovado pelo Malta *et al* (2022) que demonstrou que a pressão arterial se mostrou mais alta em mulheres com idade acima de 60 anos, como também pelo Araújo *et al* (2021) que demonstrou que, na população quilombola estudada, o maior índice da HA no sexo feminino, circunstância relacionada principalmente à inserção das mulheres no mercado de trabalho, ocasionada pela crescente

urbanização, além de um notável desenvolvimento tecnológico nas últimas décadas (MACHADO, CAR, 2007).

No entanto, é possível perceber que os idosos tendem a ter um melhor controle pressórico do que as pessoas mais jovens e que as mulheres têm maiores índices de adesão ao tratamento do que os homens (SILVA *et al.*, 2012). Assim, tais fatores de risco não devem ser observados de forma isolada, mas sim, analisados juntamente com os aspectos culturais, socioeconômicos e com os hábitos de vida do paciente.

Além do sexo e da idade, que são fatores inerentes ao indivíduo, há de se analisar aqueles intrinsecamente relacionados aos hábitos de vida, como: etilismo, sedentarismo, alimentação rica em sódio e em alimentos industrializados, aumento do índice de massa corporal e da circunferência abdominal e, que, conseqüentemente, contribuem para o sobrepeso e obesidade, que estão comprovadamente relacionados ao aumento dos níveis pressóricos, como podem ser vistos (ADEODATO, 2022).

Há, também, o tabagismo, que apesar de não haver evidências científicas que o associe ao aumento da pressão arterial, segundo Adeodato (2022), representa o único fator de risco totalmente evitável de doença e morte cardiovasculares de acordo com a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2020). Além disso, no caso de portadores de diabetes mellitus, outra doença crônica não transmissível que também tem como fatores de risco hábitos de vida, existe 3 vezes mais chance desse paciente desenvolver hipertensão e vice-versa (DE MELO *et al.*, 2022). Assim, esses pacientes devem ser acompanhados com a devida atenção afim de evitar complicações.

Ademais, apesar da HA predominar na idade adulta, como demonstrado no Gebauer *et al* (2022) os números em crianças e adolescentes não são desprezíveis, além de que a pressão arterial na infância tende a ser fator de risco de hipertensão em adultos (SALGADO, CARVALHAES, 2003). Em crianças, a principal causa para o surgimento da condição está relacionada ao estilo de vida inadequado, que pode ser ilustrada a partir do relato de caso de Pereira *et al.*, (2022) em que uma paciente de sete anos de idade, obesa desde os três anos, com provável HAS, apresenta dieta e hábitos de vida inadequados: sedentarismo, alto consumo de alimentos industrializados e baixa ingestão hídrica e de frutas e verduras. Somado a isso, de acordo com o Adeodato (2022), em adolescentes, o aumento da circunferência da cintura foi um fator associado à pressão arterial alterada. Desse modo, é notável a necessidade de mudanças de comportamentos alimentares para combater a obesidade, que segue aumentando no país e até 2030 é possível que haja mais de 7 milhões de crianças e adolescentes obesos (BORTOLINI *et al.*, 2021).

Percebe-se que a questão socioeconômica está diretamente ligada aos aspectos citados anteriormente e à prevalência da HA e conseqüentemente ao seu risco, isso pode ser comprovado com uma pesquisa que demonstrou que o controle pressórico diminuiu ligeiramente e o tratamento e a conscientização aumentaram menos em países de médio e baixo rendimento econômico quando comparado aos de alto rendimento (MILLS *et al.*, 2017). Além de diversas pesquisas no território brasileiro (MALTA *et al.*, 2022; ARAÚJO *et al.*, 2021; DE MELO *et al.*, 2022) que demonstram que a maioria dos pacientes com HA analisados na pesquisa tinham renda entre 1 e 3 salários-mínimos, além de baixa escolaridade.

Portanto, a mudança de hábitos de vida proposta pelos profissionais de saúde deve analisar tais situações para que seja uma mudança factível e, conseqüentemente, tenha uma maior adesão e um melhor resultado. Foi comprovado em uma pesquisa relatada em (MORAES, BEZERRA, 2022) que quando existe a técnica dos cinco A's (avaliação dos comportamentos atuais de saúde; aconselhamento; acordo; assistência para elaboração de um plano de cuidados individualizado) durante a consulta com um hipertenso, existe uma melhor entendimento e adesão ao tratamento, garantindo, dessa forma, uma diminuição das medidas antropométricas e um melhor controle pressórico e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida para o paciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo da construção deste artigo foi entender como os fatores de risco associados à hipertensão arterial podem ocasionar danos muitas vezes irreversíveis, concluindo assim que grande parte desses fatores está associada aos hábitos inadequados de vida dos pacientes hipertensos. Contudo, foram encontradas algumas barreiras durante a revisão da literatura feita. Dentre esses obstáculos, observou-se que a quantidade de artigos voltados especificamente para as complicações concomitantes à hipertensão arterial era reduzida.

Por isso, foram filtradas as literaturas que abordam os temas "Comorbidades Prévias" e "Estratificação de Risco ao Hipertenso", com o objetivo de concretizar a ideia de proporcionar material de estudo coerente. Além disso, foi realizada pesquisa sobre os "Fatores Desencadeantes da Hipertensão Arterial", com o intuito de embasar cientificamente a redação sobre alguns dos geradores da doença mencionada. Então, após uma leitura direcionada a essa temática, também foi perceptível que a prevalência da hipertensão arterial é observada em países de médio e baixo rendimento econômico. Sendo assim, pode-se concluir que a baixa

renda e os níveis deficientes de escolaridade estão intimamente ligados ao adocimento da população.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. A. M. et al. Fatores associados ao desenvolvimento de hipertensão arterial em uma comunidade quilombola. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, n. 0, p. 33, 13 abr. 2021.

ADEODATO, A. M. S. C. et al. Relação entre hábitos de vida, aspectos clínicos e pressão arterial média de pacientes com hipertensão. **Enfermagem em Foco**, v. 13, 2022.

BARROSO, W. K. S. et al. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020**. Arq. Bras. Cardiol., v. 116, n. 3, p. 516–658, 25 mar. 2021.

BORTOLINI, G. A. et al. **Evolução das ações de nutrição na atenção primária à saúde nos 20 anos da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Brasil**. Cadernos de saúde pública, v. 37, n. suppl 1, 2021.

CHIARA OLIVEIRA MORAES, J.; MARIA MUNIZ DA SILVA BEZERRA, S. **Efeitos do autocuidado apoiado sobre o perfil pressórico e cardiometabólico de hipertensos: ensaio clínico randomizado**. Cogitare Enfermagem, n. 27, p. 1–14, 2022.

DO NASCIMENTO GHIZONI PEREIRA, L. et al. Hipertensão arterial na infância - seus aspectos multifatoriais. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 29, n. 1, p. 14–18, 2022.

FOCACCIA PÓVOA, F. et al. Avaliação perioperatória do paciente hipertenso. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 28, n. 4, p. 276–282, 2021.

ISABELA MARTINS OLIVEIRA. **Incidência, fatores associados e desfechos relacionados à hipertensão arterial em idosos de São Paulo: Estudo SABE**. 28 jun. 2022.

LEISE MACHADO; MÁRCIA REGINA CAR. Dialética do modo de vida de portadores de hipertensão arterial: o objetivo e subjetivo. **Revista Da Escola De Enfermagem Da Usp**, v. 41, n. 4, p. 573–580, 1 dez. 2007. ,

MALTA, D. C. et al. Arterial hypertension and associated factors: National Health Survey, 2019. **Revista De Saúde Pública**, v. 56, p. 122, 2023.

MELO, G. R. N. DE et al. **Perfil bioquímico de usuários diabéticos e hipertensos vinculados a Atenção Primária à Saúde**. Medicina (Ribeirão Preto), v. 56, n. 1, 14 abr. 2023.

MILLS, K. T. et al. **Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control**. Circulation, v. 134, n. 6, p. 441–450, 9 ago. 2016.

NEUHAUS GEBAUER, D. S. et al. Perfil dos pacientes com crise hipertensiva atendidos em uma unidade de pronto atendimento/ Profile of patients with hypertensive crisis seen in an emergency care unit. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 21, 8 jun. 2022.

RIBEIRO, A. et al. Hipertensão arterial sistêmica como fator de risco para a forma grave da covid-19: **revisão de escopo**. [s.d.].

SALGADO, C. M.; CARVALHAES, J. T. DE A. Hipertensão arterial na infância. **Jornal de pediatria**, v. 79, p. S115–S124, 2003.

SILVA, C. S. et al. Controle pressórico e adesão/vínculo em hipertensos usuários da Atenção Primária à Saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 3, p. 584–590, jun. 2013.