

REVISÃO

Evidências científicas sobre os efeitos da alimentação saudável na prevenção da hipertensão arterial: Uma revisão narrativa

Thayná Pereira da Costa¹, Luiz Felipe Perez Fernandes², **Ângela** Hermínia Sichinel³, Juliana Gouveia Dantas⁴, Priscila Matos de Pinho Costa¹, Camila Ferreira Silva Leonel¹, Luciane Perez da Costa Fernandes¹

¹Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Manaus, AM, Brasil

²Faculdade Apya educação médica, Itacoatiara, AM, Brasil

³Hospital São Julião, Campo Grande, MS, Brasil

⁴Faculdade de Medicina da Universidade Brasil (UB), Fernandópolis, SP, Brasil

Recebido em: 27 de Outubro de 2025; Aceito em: 10 de Dezembro de 2025.

Correspondência: Thayná Pereira da Costa, thayna2000pereira@gmail.com

Como citar

Costa TP, Fernandes LFP, Sichinel AH, Dantas JG, Costa PMP, Leonel CFS, Fernandes LPC. Evidências científicas sobre os efeitos da alimentação saudável na prevenção da hipertensão arterial: Uma revisão narrativa. Geronto Bras. 2026;2(2):132-145. doi: [10.62827/gb.v2i2.0012](https://doi.org/10.62827/gb.v2i2.0012)

Resumo

Introdução: A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível (DCNT) de alta prevalência global, essa condição é o foco central deste estudo, que visa analisar as evidências científicas sobre o impacto da alimentação saudável em sua prevenção. **Objetivo:** Descreveu-se como padrões alimentares adequados podem atuar na redução dos riscos associados à hipertensão. Realizou-se uma revisão narrativa da literatura, abrangendo estudos publicados nos últimos cinco anos (2020-2025), sem restrições de idioma. **Métodos:** A pesquisa foi realizada em bases de dados como Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Portal de Periódicos da CAPES, PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e literatura cinzenta (Google Acadêmico), utilizando descritores padronizados como “Hipertensão”, “Dieta saudável”, “Comportamento alimentar”, “Prevenção de doenças”, “Educação Alimentar e Nutricional” e “Segurança alimentar”. Inicialmente, 26 artigos foram identificados, passando por um rigoroso processo de seleção em duas fases (avaliação de títulos/resumos e leitura completa).

Resultados: Ao final, 10 artigos foram selecionados como referencial teórico, sendo analisados quanto a ano de publicação, país de origem, objetivo, desenho metodológico, intervenções e principais achados. **Conclusão:** Destaca-se a importância da alimentação saudável na prevenção da hipertensão arterial e a necessidade de intervenções educativas adaptadas a contextos culturais. A combinação de conhecimento e prática pode reduzir a hipertensão e melhorar a qualidade de vida. Além disso, mais pesquisas sobre dieta e saúde cardiovascular são essenciais para criar diretrizes nutricionais eficazes.

Palavras-chave: Hipertensão; Dieta Saudável; Prevenção de doenças; Educação Alimentar e Nutricional.

Scientific evidence on the effects of healthy eating in the prevention of arterial hypertension: A narrative review

Abstract

Introduction: Hypertension (HTN) is a highly prevalent non-communicable chronic disease (NCD) globally. This condition is the central focus of this study, which aims to analyze the scientific evidence on the impact of healthy eating in its prevention. **Objective:** This study describes how adequate dietary patterns can reduce the risks associated with hypertension. A narrative literature review was conducted, encompassing studies published in the last five years (2020-2025), without language restrictions. **Methods:** The research was carried out in databases such as Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), CAPES Periodicals Portal, PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), and grey literature (Google Scholar), using standardized descriptors such as "Hypertension," "Healthy diet," "Eating behavior," "Disease prevention," "Food and Nutrition Education," and "Food security." Initially, 26 articles were identified, undergoing a rigorous two-phase selection process (evaluation of titles/abstracts and full reading). **Results:** In the end, 10 articles were selected as theoretical references, and were analyzed regarding year of publication, country of origin, objective, methodological design, interventions, and main findings. **Conclusion:** The importance of healthy eating in the prevention of hypertension and the need for educational interventions adapted to cultural contexts are highlighted. The combination of knowledge and practice can reduce hypertension and improve quality of life. Furthermore, more research on diet and cardiovascular health is essential to create effective nutritional guidelines.

Keywords: Hypertension; Healthy; Disease Prevention; Food and Nutrition Education.

Evidencia científica sobre los efectos de una dieta saludable en la prevención de la hipertensión: Una revisión narrativa

Resumen

Introducción: La hipertensión (HTA) es una enfermedad crónica no transmisible (ENT) de alta prevalencia a nivel mundial. Esta condición es el enfoque central de este estudio, cuyo objetivo es analizar la evidencia científica sobre el impacto de una alimentación saludable en su prevención. **Objetivo:** Este

estudio describe cómo los patrones dietéticos adecuados pueden reducir los riesgos asociados con la hipertensión. Se realizó una revisión narrativa de la literatura, que abarcó estudios publicados en los últimos cinco años (2020-2025), sin restricciones de idioma. *Métodos:* La investigación se realizó en bases de datos como Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Portal de Periódicas CAPES, PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) y literatura gris (Google Scholar), utilizando descriptores estandarizados como “Hipertensión”, “Dieta saludable”, “Comportamiento alimentario”, “Prevención de enfermedades”, “Educación alimentaria y nutricional” y “Seguridad alimentaria”. Inicialmente, se identificaron 26 artículos, que se sometieron a un riguroso proceso de selección en dos fases (evaluación de títulos/resúmenes y lectura completa). *Resultados:* Finalmente, se seleccionaron 10 artículos como referencias teóricas, los cuales se analizaron en cuanto a año de publicación, país de origen, objetivo, diseño metodológico, intervenciones y hallazgos principales. *Conclusión:* Se destaca la importancia de una alimentación saludable en la prevención de la hipertensión y la necesidad de intervenciones educativas adaptadas a los contextos culturales. La combinación de conocimiento y práctica puede reducir la hipertensión y mejorar la calidad de vida. Además, es fundamental realizar más investigaciones sobre dieta y salud cardiovascular para crear guías nutricionales eficaces.

Palabras-clave: Hipertensión; Dieta Saludable; Prevención de Enfermedades; Educación Alimentaria y Nutricional.

Introdução

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível (DCNT), e sua principal característica é a elevação persistente da pressão arterial. Essa condição crônica é uma das causas de fatores de risco para doenças cardiovasculares, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e doenças intimamente ligadas a essas, como a insuficiência renal. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a hipertensão afeta aproximadamente 1,13 bilhões de pessoas em todo o mundo, o que representa um alto índice de morbidade e mortalidade. Esse problema de saúde pública se intensifica em agravos, pois muitos indivíduos que sofrem de hipertensão não são diagnosticados. Entre aqueles que são diagnosticados, muitos não têm acesso a um tratamento adequado ou não conseguem controlar essa condição de forma eficaz [1].

Os padrões alimentares têm influência significativa na prevenção e no manejo da hipertensão arterial. No Brasil, é comum que a população consuma dietas calóricas com altos níveis de açúcares e gorduras saturadas, além de uma ingestão insuficiente de alimentos *in natura*, como frutas, legumes e verduras. Embora óleos, gorduras, sal e açúcar sejam alimentos que contêm nutrientes, quando consumidos excessivamente, tornam-se prejudiciais à saúde, pois a alta ingestão de sódio e gorduras saturadas está associada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares [2].

Mudanças nos hábitos alimentares ajudam significativamente no controle da pressão arterial. É de extrema importância adotar uma alimentação equilibrada; juntamente com a prática de atividade física regular, o controle de estresse e o baixo consumo

de bebidas alcoólicas também são medidas eficazes que ajudam a manter a saúde do coração em dia. Aderir essas transformações ao estilo de vida não só contribui na regulação dos níveis da pressão, mas também são ótimas estratégias para prevenir complicações cardiovasculares e melhorar a qualidade de vida [3].

Entre as diversas maneiras eficazes de promover uma alimentação saudável, estão as estratégias de educação alimentar e nutricional (EAN), que desempenham um papel importante na prevenção da hipertensão arterial. Essas estratégias consistem em conhecimentos sobre alimentação

e nutrição, permitindo que os indivíduos façam escolhas alimentares conscientes. Um recurso fundamental nesse contexto é o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), que visa promover a saúde e prevenir enfermidades por meio de recomendações alimentares saudáveis e equilibradas para toda a população, valorizando a importância do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados [4].

Descreveram-se evidências científicas dos últimos cinco anos sobre o impacto da alimentação saudável na prevenção da hipertensão arterial a partir de uma revisão narrativa da literatura.

Métodos

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, a qual reúne informações de estudos existentes, servindo como base para a construção do tema. Esse tipo de análise possibilita a integração de informações práticas e teóricas, facilitando a clarificação de conceitos, a identificação de áreas que precisam de mais investigação e a atualização de teorias relacionadas ao tema em questão.

Foram incluídos estudos sem restrições de idiomas, publicados nos últimos cinco anos (2020-2025), que abordassem a relação entre alimentação saudável e hipertensão arterial, bem como suas influências na prevenção dessa condição. Com base nisso, foram excluídos estudos que não apresentavam informações sobre a abordagem em questão. Para a realização da pesquisa, foram incluídas para consultas as bases de dados eletrônicas Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Portal de Periódicos da CAPES, PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e literatura cinzenta (Google Acadêmico). Os descritores

utilizados foram baseados nos vocabulários padronizados do Medical Subject Headings (MeSH) e dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), abrangendo as seguintes combinações: “Hipertensão”, “Dieta saudável”, “Comportamento alimentar”, “Prevenção de doenças”, “Educação Alimentar e Nutricional” e “Segurança alimentar”.

A partir dessa pesquisa, foram identificados 26 artigos. A escolha desses trabalhos ocorreu em duas fases distintas. Primeiramente, foram avaliados os títulos e resumos em relação à sua relevância e à adequação à questão central. Em seguida, os textos completos foram lidos na íntegra para verificar se atendiam aos critérios de inclusão e exclusão. Após essa etapa, 10 artigos foram selecionados como base teórica. Os artigos escolhidos foram analisados, levando em consideração informações como título, ano de publicação, país de origem, objetivo do estudo, desenho metodológico, intervenções realizadas, resultados e principais conclusões.

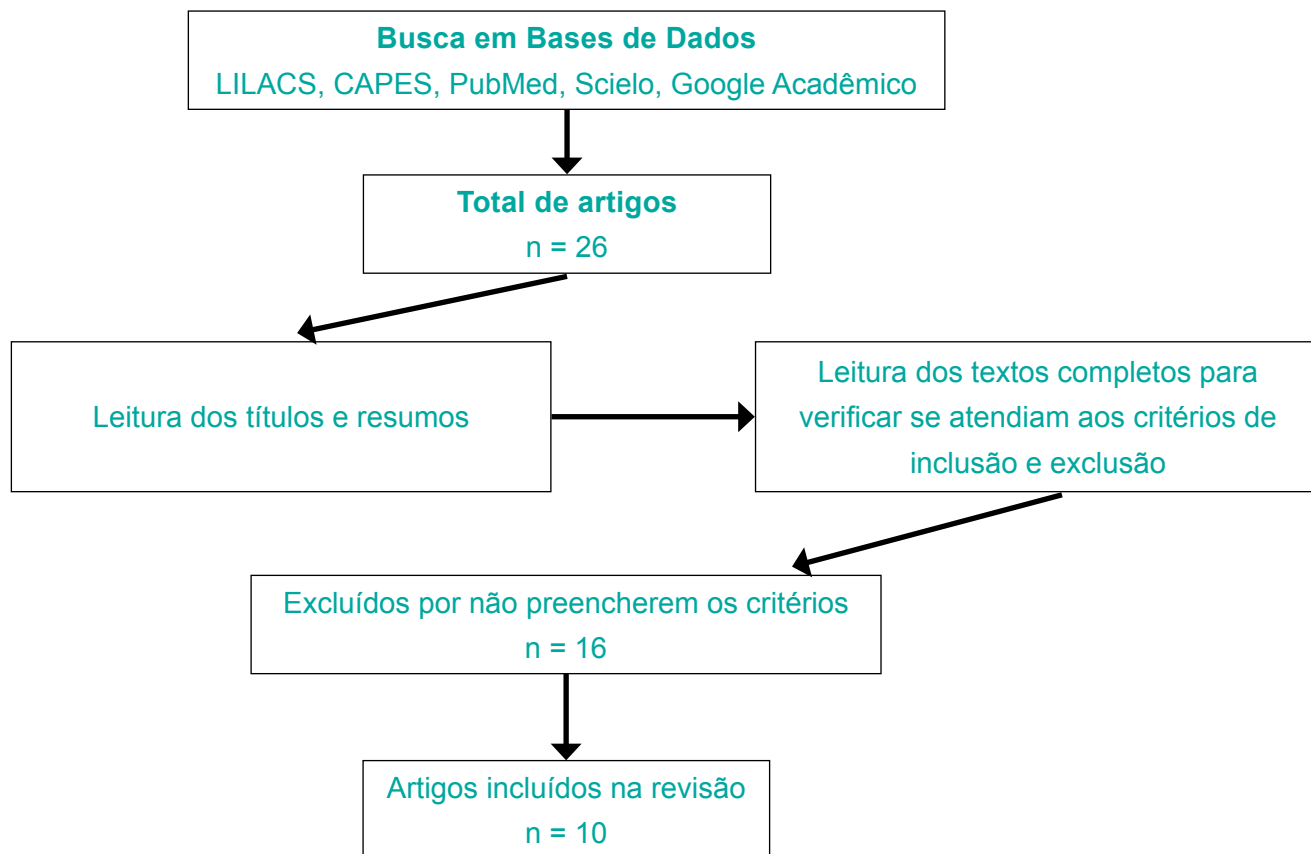


Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção de artigos.

Fonte: Autores, 2025.

Resultados

Os artigos escolhidos foram publicados entre os anos de 2020 e 2025. O Quadro 1 resume os estudos selecionados, destacando título, autor, ano de publicação, objetivos, métodos, resultados e conclusões que se alinham ao objetivo deste trabalho.

Nessa síntese, os artigos ressaltam a educação alimentar e nutricional (EAN) como uma estratégia essencial para a prevenção da hipertensão arterial, ao incentivar a conscientização e a adesão a padrões alimentares saudáveis que valorizam o equilíbrio nutricional e a diminuição de riscos cardiovasculares. Em particular, eles enfatizam a adoção de dietas como a DASH (Dietary Approaches to

Stop Hypertension), marcada pelo elevado consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura e proteínas magras, ao mesmo tempo em que restringe o sódio, as gorduras saturadas e os açúcares refinados.

Os métodos utilizados nos estudos mostram que incorporar a EAN em programas de saúde pública não apenas aprimora os hábitos alimentares, mas também reforça a prevenção primária da hipertensão arterial; as conclusões, por sua vez, sublinham a importância de abordagens multidisciplinares para promover padrões alimentares sustentáveis e acessíveis, ajudando a baixar a incidência da doença entre populações mais vulneráveis.

Quadro 1. Síntese das informações obtidas a partir dos artigos elegíveis na análise dos efeitos da alimentação saudável na prevenção da hipertensão arterial.

Título	Autor/Ano	Objetivos/Métodos	Resultados/Conclusão
Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025	Brandão et al. (2025)	A DBHA tem como objetivo estabelecer padrões uniformes para o diagnóstico, o tratamento e o seguimento da hipertensão arterial no contexto brasileiro, visando à redução de eventos cardiovasculares e a mortalidade associada, por meio de recomendações específicas sobre a aferição da pressão arterial, a prescrição de fármacos e o controle de fatores de risco, favorecendo o aprimoramento da qualidade de vida da população.	De acordo com as recomendações estabelecidas, o diagnóstico de hipertensão arterial (HA) é confirmado quando as medições da pressão arterial (PA) realizadas em ambiente de consultório atingem ou superam 140 mmHg para a pressão arterial sistólica (PAS) e/ou 90 mmHg para a diastólica (PAD), observadas no mínimo em duas ocasiões distintas, com intervalos de dias ou semanas entre elas. Indivíduos que já se encontram em tratamento medicamentoso para o controle da PA ou apresentam lesão de órgãos-alvo (LOA) são classificados como portadores de HA, independentemente de valores pressóricos inferiores a 140/90 mmHg. A condição de pré-hipertensão é atribuída àqueles cujos níveis de PAS variam de 120 a 139 mmHg e/ou PAD de 80 a 89 mmHg, enquanto valores inferiores a 120/80 mmHg caracterizam uma PA dentro dos padrões normais.
Padrões alimentares e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis ao longo do tempo	Nepomuceno et al. (2025)	O estudo busca identificar padrões alimentares globais a partir dos dados da Folha de Balanço Alimentar (FBA) da FAO, analisando as mudanças nos hábitos alimentares de 1960 a 2018. Também foram avaliadas a relação entre esses padrões, as mudanças climáticas e a obesidade em 171 países. Trata-se de uma pesquisa ecológica que utiliza dados secundários de bancos de dados de acesso aberto.	Existe uma relação entre as mudanças nos hábitos alimentares, especialmente com a adoção de um estilo de vida ocidental, e o aumento das mudanças climáticas e da obesidade.

A mortalidade da hipertensão arterial sistêmica no estado do Tocantins: um estudo epidemiológico	Fraportti et al. (2025)	Identificar os fatores que influenciam a mortalidade por HAS, considerando aspectos sociais, econômicos e estruturais. Estudo epidemiológico descritivo.	Entre 2018 e 2022, foram registrados 1.127 óbitos relacionados à HAS, com um aumento até 2020, atingindo 17,2 mortes por 100.000 habitantes, seguido de uma queda nos anos seguintes. Analisando as variáveis sociodemográficas, a maioria dos óbitos ocorreu entre homens (53%), pessoas com 80 anos ou mais (50,8%), indivíduos pardos (58,7%) e aqueles sem escolaridade (46,2%).
Hábitos de vida saudáveis para o controle de hipertensos da atenção primária de saúde: relato de experiência	Leal et al. (2024)	O estudo apresenta como objetivo relatar a experiência vivenciada por acadêmicos de enfermagem em uma ação educativa sobre “Hábitos de vida saudáveis para o controle da pressão arterial aos usuários hipertensos da atenção primária de saúde” em Belém do Pará. Relato de experiência”.	Acadêmicos de enfermagem conduziram uma ação educativa sobre hábitos saudáveis para prevenir ou controlar a hipertensão em uma unidade de saúde de Belém do Pará, em 13 de julho de 2022, utilizando flip chart e folders. Aos 12 participantes hipertensos, foram feitas quatro perguntas iniciais: a maioria não seguia o tratamento corretamente; 40% não compareciam às consultas; apenas 10% adotavam alimentação saudável (hipossódica e hipocalórica); e 80% realizavam atividades físicas apenas como locomoção. O QUIZ aplicado ao final revelou que 90% responderam corretamente, evidenciando o impacto positivo da ação em elevar o conhecimento sobre prevenção e promoção da saúde.
Prevenção e manejo da hipertensão arterial na atenção primária: revisão narrativa	Terranova et al. (2024)	Analisar as principais estratégias para a prevenção e o manejo da HA. Revisão narrativa.	O controle e a prevenção da hipertensão exigem uma abordagem combinada: medicamentos, mudanças no estilo de vida e estratégias que ajudem os pacientes a seguir o tratamento. Somando-se a políticas públicas eficientes, essa é a forma mais completa de lidar com o problema.

Inteligência artificial no controle da hipertensão: um às na manga	Visco et al. (2023)	Analisar os benefícios da IA no manejo da HA, apontando melhorias diagnósticas e terapêuticas sem ignorar as limitações dessa abordagem científica inovadora.	Os sistemas de IA têm o potencial de transformar a prática clínica na HA, ao identificar as trajetórias dos pacientes e possibilitar a elaboração de planos de cuidados personalizados. Além disso, essas tecnologias podem prever os riscos associados a cada paciente e sugerir ajustes nas terapias, levando em consideração a progressão da doença e a resposta ao tratamento.
Estratégias e materiais de educação alimentar e nutricional pautadas no Guia alimentar para a população brasileira (2014): controle da hipertensão arterial sistêmica	Paulo (2021)	Descrever o processo de elaboração de estratégias educativas e materiais pautados no Guia alimentar para a população brasileira (2014): controle da hipertensão arterial sistêmica na atenção primária à saúde. Relato de experiência.	Foram elaboradas 18 estratégias e materiais educativos, sendo 12 mensagens de texto, 1 vídeo, 2 podcasts, 1 cartilha e 2 oficinas culinárias. As estratégias e os materiais educativos foram criados para ajudar na construção do conhecimento sobre uma alimentação saudável e adequada.
Prevalência e fatores associados à hipertensão arterial em adultos residentes em Senador Canedo, Goiás: estudo de base populacional, 2016	Bazílio et al. (2021)	Estimar a prevalência e os fatores associados à HA na população adulta residente em Senador Canedo, município de médio porte do estado de Goiás, região Centro-Oeste do Brasil. Estudo transversal.	Foi observado que fatores como a falta de atividade física, o aumento da circunferência da cintura, a presença de hipercolesterolemia e ter 60 anos ou mais estão significativamente associados à prevalência da hipertensão arterial na população adulta.

A importância da educação alimentar e nutricional como estratégia para idosos hipertensos: uma revisão integrativa	Lima et al. (2021)	O estudo apresenta como objetivo evidências científicas disponíveis na literatura sobre as estratégias de educação alimentar e nutricional na saúde do idoso com HAS. Revisão integrativa.	Os estudos selecionados englobam pesquisas de caráter qualitativo ou quantitativo, fundamentadas em análises de casos clínicos e em revisões sistemáticas da literatura, com participação total de 599 indivíduos de ambos os sexos e idade mínima de 60 anos. Ao longo de sua execução, essas investigações exploraram a correlação entre a educação alimentar e nutricional, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e os mecanismos de controle dessa condição por intermédio de práticas educativas em nutrição, visando, em última instância, elevar a qualidade de vida na população idosa.
Abordagem dietética para controle da hipertensão: reflexões sobre adesão e possíveis impactos para a saúde coletiva	Bicarello et al. (2020)	Revisar a literatura sobre o histórico da dieta DASH e investigar sua adesão pela população brasileira. Revisão integrativa da literatura.	Os estudos apresentaram diferentes métodos para avaliar a adesão à dieta DASH, e a baixa adesão encontrada destaca a importância de implementar ações de apoio nutricional para pessoas com hipertensão.

Fonte: Autores, 2025.

Discussão

Esta revisão indica que a hipertensão arterial é uma condição bastante comum em todo o mundo, apresentando variações notáveis entre diversas regiões e grupos populacionais. Estima-se que cerca de 1,13 bilhões de indivíduos sejam afetados por essa doença globalmente, com uma prevalência mais elevada em países de baixa e média renda. Isso se deve, em grande parte, ao aumento de fatores de risco, como hábitos alimentares inadequados, falta de atividade física e o consumo de álcool e tabaco. Por outro lado, nos países desenvolvidos, embora a taxa de hipertensão continue alta, há um melhor acesso a diagnósticos e tratamentos que facilitam o controle da doença [1].

No Brasil, aproximadamente 30% da população adulta é afetada pela hipertensão arterial, e os índices mais altos se encontram entre os indivíduos com mais de 60 anos de idade. Frequentemente essa condição não manifesta sintomas, o que torna essencial a identificação e tratamento precoces para prevenir complicações como doenças cardiovasculares [5].

A hipertensão arterial é uma condição de extrema importância mundialmente, pois essa doença se trata de uma das principais preocupações em saúde pública. Ela está intimamente ligada a um aumento significativo no risco de eventos adversos, como infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca, doenças arteriais periféricas, acidentes vasculares cerebrais e problemas renais crônicos. A relação entre essas doenças, faz com que a hipertensão seja uma das causas mais relevantes da redução na qualidade de vida e na expectativa de vida da população, além de estar associada a mortes precoces e incapacidades [6].

De acordo com Terranova (2024), diversos estudos apontam que os fatores de risco para

hipertensão podem ser classificados em modificáveis e não modificáveis. Entre os fatores que podem ser alterados, destacam-se o alto consumo de sódio, a obesidade, a falta de atividade física, o consumo de álcool e o tabagismo. Em contrapartida, fatores não modificáveis, como a idade avançada, o histórico familiar de hipertensão e características demográficas, como a etnia, estão fortemente relacionados ao aumento da pressão arterial. Reconhecer esses fatores é fundamental para desenvolver estratégias de prevenção que sejam realmente eficazes [1].

O diagnóstico da hipertensão arterial costuma ser realizado por meio da medição repetida da pressão arterial, sendo necessário confirmar o diagnóstico após várias leituras em momentos distintos. A literatura revisada destaca a relevância da monitorização ambulatorial da pressão arterial (MAPA) e da automonitorização da pressão arterial (AMPA) como métodos eficazes para diagnosticar e acompanhar pacientes hipertensos [7]. Esses métodos possibilitam uma análise detalhada da pressão arterial, minimizando a probabilidade de diagnósticos errôneos e viabilizando ajustes terapêuticos mais adequados.

De acordo com avaliações realizadas em consultório, indivíduos que apresentem pressão arterial sistólica igual ou superior a 140 mmHg e/ou diastólica igual ou superior a 90 mmHg são considerados portadores de hipertensão arterial. A classificação revisada da pressão arterial, conforme delineada na Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (DBHA) atual, incorpora modificações importantes em relação à versão de 2020. Entre as alterações mais relevantes, podem ser destacadas:

A categoria de “pressão arterial ótima” foi eliminada na atualização da diretriz. Os valores

pressóricos que outrora eram definidos como ideais, correspondentes a uma pressão sistólica inferior a 120 mmHg e diastólica inferior a 80 mmHg, foram agora integrados à designação de “pressão arterial normal”;

A classificação de pré-hipertensão foi redefinida na diretriz atual, incorporando os intervalos que, na versão de 2020 da DBHA, eram designados como pressão arterial normal e pré-hipertensão. Nesse contexto, faixas pressóricas como sistólica de 120 a 129 mmHg e/ou diastólica de 80 a 84 mmHg, previamente vistas como normais, agora integram a categoria de pré-hipertensão. Dessa forma, o espectro ampliado abrange valores sistólicos entre 120 e 139 mmHg e/ou diastólicos entre 80 e 89 mmHg. Tais ajustes visam à detecção precoce de pessoas suscetíveis ao desenvolvimento de hipertensão, promovendo medidas preventivas mais assertivas para prevenir sua evolução [8].

O tratamento da hipertensão demanda uma abordagem abrangente que inclui tanto intervenções medicamentosas quanto não medicamentosas. Os tratamentos farmacológicos são frequentemente empregados, e a seleção do regime terapêutico deve ser adaptada às particularidades de cada paciente. A literatura já comprova a eficácia da combinação de diferentes agentes anti-hipertensivos para o controle da pressão arterial em casos mais difíceis de tratar [1].

As abordagens não medicamentosas são igualmente fundamentais na administração da hipertensão. Em 2020, a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) incorporou a dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) em suas diretrizes como uma estratégia relevante para o tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial. Essa dieta enfatiza o aumento do consumo de frutas, vegetais e laticínios

desnatados, além de grãos integrais, aves, peixes e nozes, enquanto recomenda a redução da ingestão de gorduras, carnes vermelhas, doces e refrigerantes. A dieta DASH foi criada para incluir nutrientes que ajudam a baixar a pressão arterial, utilizando alimentos comuns em vez de suplementos. Seu objetivo é proporcionar os benefícios de uma alimentação vegetariana, permitindo, ao mesmo tempo, a inclusão de produtos de origem animal, tornando-a mais atrativa para aqueles que não seguem uma dieta estritamente vegetariana [9].

Segundo Leal et al. (2024), a abordagem terapêutica não medicamentosa visa reduzir a morbidade e a mortalidade cardiovascular, mediante ajustes no estilo de vida que promovam a diminuição dos níveis pressóricos. Estratégias com eficácia demonstrada na diminuição dos valores pressóricos, reduzindo assim o risco de eventos cardiovasculares, compreendem: mudança na alimentação, a prática regular de atividade física, não consumo de tabaco e moderação na ingestão de álcool [10].

Adotar uma dieta rica em fibras, vegetais e alimentos nutritivos é fundamental para regular a pressão arterial, contribuindo para a manutenção de níveis saudáveis que auxiliam no seu controle. A vigilância diária sobre a alimentação é essencial para transformar escolhas alimentares em um fator positivo, resultando em melhorias significativas na qualidade de vida. Estudos indicam que uma dieta saudável, rica em frutas e vegetais e com baixo teor de gorduras, pode ter efeitos benéficos sobre a pressão arterial. Fatores nutricionais, como o alto consumo de álcool e sódio, além do excesso de peso, estão associados a uma maior prevalência de hipertensão [10].

As mudanças repentinas nos padrões alimentares em diversos países, principalmente

aqueles que estão em processo de desenvolvimento econômico e social, envolvem a troca de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como arroz, feijão, frutas e vegetais, por um maior consumo de produtos de origem animal, alimentos industrializados prontos para o consumo, além de um aumento na ingestão de açúcar e gorduras. Essa realidade agrava ainda mais os problemas de saúde pública, além de colocar em risco o bem-estar dos animais e a sustentabilidade do meio ambiente. A intensificação dessas alterações no Brasil está resultando em desequilíbrios nutricionais, consumo excessivo de calorias e um aumento significativo de doenças crônicas [11].

Segundo Paulo (2021), uma abordagem eficaz para promover uma alimentação saudável é por meio de estratégias de educação alimentar e nutricional (EAN), que desempenham um papel importante na prevenção e no controle de doenças, como a hipertensão arterial. Essas iniciativas envolvem a construção conjunta de conhecimentos sobre alimentação, facilitando escolhas mais conscientes. Um recurso fundamental nesse contexto é o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), que, em suas edições de 2006 e 2014, visa promover a saúde por meio de recomendações sobre alimentação adequada. A versão mais recente incentiva hábitos saudáveis, valoriza a convivência durante as refeições, destaca a importância dos alimentos regionais e prioriza opções *in natura* e minimamente processadas. Além disso, o guia aborda fatores que influenciam as escolhas alimentares, como publicidade, comensalidade, disponibilidade, tempo e custos, evidenciando a eficácia das estratégias de EAN no controle da hipertensão arterial [4].

A intervenção por meio da educação alimentar e nutricional (EAN) busca, em sua essência, a prevenção primária e secundária da hipertensão

arterial, com ênfase em metas específicas que incluem a redução dos valores pressóricos, o que pode diminuir a dependência de medicamentos na abordagem farmacológica, a preservação do peso corporal, diminuição da obesidade visceral e a perda de massa em indivíduos com sobrepeso ou obesidade. Ademais, prioriza-se a adaptação do aporte calórico e dos macronutrientes e micronutrientes às demandas individuais, além de enaltecer os padrões culturais e os costumes alimentares, fomentando uma nutrição equilibrada por intermédio de iniciativas de reorientação dietética [12].

Nesse contexto, a EAN se destaca como uma abordagem fundamental para capacitar indivíduos e comunidades a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis, promovendo saúde e bem-estar. É relevante ressaltar que, segundo o Ministério da Saúde, a alimentação inadequada é o principal fator de risco associado à carga global de doenças. Portanto, é crucial que projetos e iniciativas voltados para a EAN recebam o apoio e os recursos necessários para se tornarem mais inovadores, colaborativos e envolventes, garantindo resultados eficazes e duradouros ao longo do tempo [12].

A prevenção da hipertensão por meio de uma alimentação saudável é considerada uma estratégia crucial para diminuir a prevalência da doença em nível global. Ações comunitárias e de saúde pública, como campanhas educativas focadas em alimentação saudável e prática de exercícios físicos, têm demonstrado eficácia na diminuição da incidência de hipertensão. Além disso, a regulação do teor de sódio em alimentos processados e a criação de ambientes que favoreçam estilos de vida saudáveis são políticas públicas que têm se mostrado bem-sucedidas em várias localidades.

Conclusão

O estudo ressaltou a relevância de uma alimentação saudável na prevenção da hipertensão arterial, demonstrando como escolhas alimentares adequadas podem beneficiar a saúde cardiovascular. A análise dos dados sublinha a necessidade de intervenções que promovam a educação alimentar, levando em conta as particularidades culturais e sociais das comunidades. Dessa forma, ao unir conhecimento e prática, é possível não apenas diminuir a prevalência da hipertensão, mas também aprimorar a qualidade de vida, destacando que hábitos alimentares saudáveis são essenciais para o bem-estar geral. Além disso, a realização de mais pesquisas sobre os efeitos da dieta na saúde cardiovascular é crucial para identificar alimentos e padrões

que ajudem a controlar a pressão arterial, permitindo a criação de diretrizes nutricionais mais eficazes e aumentando a conscientização sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis na prevenção da hipertensão.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Fontes de financiamento

Não houve financiamento.

Contribuição dos autores

Concepção e desenho da pesquisa: Costa TP; Obtenção de dados: Costa TP; Análise e interpretação de dados: Costa TP, Dantas JG, Fernandes LPC; Redação do manuscrito: Costa TP, Fernandes LPC, Fernandes LFP; Revisão do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Costa PMP, Leonel CFS, Sichinel AH, Fernandes LPC.

Referências

1. Terranova C, Furtado WF, Araújo ALD, Pinto LLM, Melo MRS, França CMR, et al. Prevenção e manejo da hipertensão arterial na atenção primária: Revisão Narrativa. *J Med Biosci Res*. 2024 Jul 26;1(2):317–329.
2. Oliveira CCRB, Carneiro ASR, Santos TA, Sampaio ES, Moraes MA, Pires CGS. Renda e hábito alimentar de pessoas hipertensas. *Rev Baiana Enferm [Internet]*. 2021 Abr;26;35.
3. Berger ALD, Kuwabara KL, Faria NFO, Leal DP. Efeito dos padrões alimentares no tratamento e prevenção da hipertensão arterial: uma atualização. *Rev Bras Hipertens*. 2023 Mar 1;30(1):11–15.
4. Paulo ELA. Estratégias e materiais de educação alimentar e nutricional pautadas no guia alimentar para população brasileira (2014): controle da pressão arterial sistêmica. 2021.
5. Fraportti WR, Moraes EFB, Santos EAD, Moraes IVC, Feitosa KA, Castro AV, et al. A mortalidade da hipertensão arterial sistêmica no estado do tocantins: um estudo epidemiológico. *Rev CPAQV*. 2025 Jan;17(1);10.
6. Bazílio GS, Guimarães RA, Ribeiro GMP, Moraes FO, Yamamoto RKR, Bernal RTI, et al. Prevalência e fatores associados à hipertensão arterial em adultos residentes em Senador Canedo, Goiás: estudo de base populacional, 2016. *Epidemiol Serv Saude [Internet]*. 2021;30(1):e2019311.
7. Visco V, Izzo C, Mancusi C, Rispoli A, Tedeschi M, Virtuoso N, et al. Artificial Intelligence in Hypertension Management: An Ace up Your Sleeve. *J Cardiovasc Dev Dis*. 2023 Feb 9;10(2):74.

8. Brandão AA, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Armstrong AC, Mulinari RA, Feitosa ADM, et al. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025. *Arq Bras Cardiol.* 2025;122(9):e20250624.
9. Bricarello LP, Retondario A, Poltronieri F, Souza AM, Vasconcelos FAG. Abordagem dietética para controle da hipertensão: reflexões sobre adesão e possíveis impactos para a saúde coletiva. *Ciênc Saúde Colet [Internet]*. 2020 Abr;25(4):1421–1432.
10. Leal AV, Rodrigues ACA, Pantoja GM, Cavalcante JS, Silva KF, Santiago YS, et al. Hábitos de vida saudáveis para o controle de hipertensos da atenção primária de saúde: relato de experiência. *Rev. Foco [Internet]*. 2024 Ago;17(8):e5806.
11. Nepomuceno GC, Pereira AS, Simões BFT. Padrões alimentares e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis ao longo do tempo. *Ciênc Saúde Colet [Internet]*. 2025 Maio;30(5):e16662023.
12. Lima SCC, Almeida CS, Couto LVG, Santos JL, Nunes MILB, Araújo SM, et al. A importância da Educação Alimentar e Nutricional como estratégia para idosos hipertensos: uma revisão integrativa. *Res Soc Dev.* 2021;10(9):e8010917832–e8010917832.



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.