A INFLUÊNCIA DA TERAPIA NUTRICIONAL NO CONTROLE DE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM IDOSOS.

Autor(res)

Amanda Barbosa Neto
Alberto Dos Santos Ramos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma das condições crônicas mais comuns em idosos e representa importante fator de risco para doenças cardiovasculares. O controle adequado da pressão arterial depende não apenas do uso correto de medicamentos, mas também de mudanças no estilo de vida, como a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Nesse contexto, a terapia nutricional se torna essencial, especialmente pela redução do consumo de sódio. Isso demonstra que a orientação nutricional pode potencializar os efeitos da terapia medicamentosa, melhorar a adesão ao tratamento e contribuir para a diminuição da morbimortalidade cardiovascular nessa população. Com a terapia nutricional adequada, o controle da pressão arterial pode ser alcançado com menos medicamentos ou com uma menor necessidade de aumentar as doses, tornando o tratamento menos complexo e, portanto, mais fácil de seguir. Integrar recomendações alimentares, como a moderação do sal e a promoção de uma dieta equilibrada, deve ser considerado parte fundamental no manejo da HAS em idosos (BASTOS-BARBOSA et al., 2012).

Objetivo

Apresentar a terapia nutricional como estratégia essencial no manejo da hipertensão arterial sistêmica em idosos.

Material e Métodos

Este estudo consiste em uma revisão da literatura científica com cunho transversal. Foram consultadas as seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Pubmed e Google Acadêmico. Os artigos analisados abrangem o período dos últimos 5 anos (2020 a 2025). Os descritores utilizados incluem: Hipertensão Arterial. Pressão Arterial Alta. Idosos. Doenças não Transmissíveis. Foram excluídos artigos que não se relacionavam ao tema ou fora do prazo estipulado.

Resultados e Discussão

A literatura evidencia que a terapia nutricional desempenha papel fundamental no manejo da hipertensão em idosos, sobretudo pela redução do consumo de sódio, diretamente associada ao melhor controle dos níveis pressóricos. Observa-se que aqueles que aderem à moderação no uso do sal apresentam maior adesão ao tratamento medicamentoso e melhores resultados no controle da pressão arterial. Entre as estratégias

alimentares, destaca-se a dieta DASH, que se baseia no consumo de frutas, verduras, legumes, grãos integrais, leguminosas, oleaginosas e laticínios com baixo teor de gordura, ao mesmo tempo em que restringe alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas. A priorização de alimentos in natura e o acompanhamento clínico multiprofissional mostram-se aliados importantes para favorecer a adesão ao tratamento e promover benefícios adicionais à saúde cardiovascular (BERGER et al., 2023).

Conclusão

A terapia nutricional é fundamental no manejo da hipertensão em idosos. A redução do sódio e a adoção da dieta DASH, rica em frutas, verduras, cereais integrais, laticínios magros, oleaginosas, leguminosas, peixes e carnes magras, e pobre em gorduras saturadas, colesterol e açúcares, favorece o controle da pressão arterial, potencializa os efeitos do tratamento medicamentoso e a redução da morbimortalidade. (BERGER et al., 2023).

Referências

BASTOS-BARBOSA, Rachel G. et al. Adesão ao tratamento e controle da pressão arterial em idosos com hipertensão. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v. 99, n. 1, p. 636-641, 2012. DOI: https://doi.org/10.1590/S0066-782X2012005000054

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; CÉSAR, Chester Luiz Galvão; CARANDINA, Luana; GOLDBAUM, Moisés. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no Município de Campinas, São Paulo, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 285-294, 2006. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102-311X2006000200006

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS – 2ª REGIÃO. Hipertensão arterial sistêmica e nutrição. Disponível em: https://www.crn2.org.br/noticia/view/110/hipertensao-arterial-sistemica-e-nutricao. Acesso em: 4 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Orientação nutricional para controle e prevenção da hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, [202?]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/orientacao-nutricional-para-controle-e-prevencao-da-hipertensao-arterial-sistemica/@@download/file/Orienta%C3%A7%C3%A3o%20nutricional%20para%20controle%20e%20preven%C3%A7%C3%A3o%20da%20Hipertens%C3%A3o%20Arterial%20Sist%C3%AAmica.pdf. Acesso em: 4 set. 2025.

BERGER, Ana Luíse Duenhas; KUWABARA, Karen Lika; FARIA, Nathalia Ferreira de Oliveira; LEAL, Dalila Pinheiro. Efeito dos padrões alimentares no tratamento e prevenção da hipertensão arterial: uma atualização. Revista Brasileira de Hipertensão, v. 30, n. 1, p. 11-15, 2023.