



## ***Hipertensão e Saúde Cardiovascular em Mulheres: Impacto do Estilo de Vida e Intervenções Nutricionais***

Noan da Cruz<sup>1</sup>, Mayanne Mendonça Sousa<sup>2</sup>, Maria Luiza da Silva Costa<sup>3</sup>, Luis Mendes Sousa Neto<sup>4</sup>, Maria Paula Jacinto Lucena de Moraes<sup>5</sup>, Paula Jéssica Silva de Carvalho<sup>6</sup>, Maria Rita de Azevedo Nogueira<sup>7</sup>, Sabrina Regis do Nascimento<sup>8</sup>, Carlos Camilo Magno de Souza<sup>9</sup>, Marcelo Campos Pontes<sup>10</sup>, Amanda Silva Souza<sup>11</sup>, João Carlos Lima Bezerra<sup>12</sup>

### **ARTIGO DE REVISÃO**

#### **RESUMO**

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, afetando significativamente as mulheres, especialmente após a menopausa. A diminuição dos níveis de estrogênio após a menopausa agrava o risco cardiovascular, destacando a necessidade de estratégias específicas para o gênero. O estilo de vida desempenha um papel crucial na prevenção e controle da hipertensão, sendo fatores como sedentarismo, dieta rica em sódio, tabagismo e estresse contribuintes importantes. A adoção de hábitos saudáveis, como atividade física regular e controle do peso, é fundamental. Além disso, intervenções nutricionais, incluindo dietas balanceadas e a dieta DASH, têm mostrado eficácia na redução da pressão arterial e na melhoria da saúde cardiovascular. Este estudo utilizou uma análise integrativa da literatura para avaliar o impacto das intervenções de estilo de vida e nutricionais na hipertensão em mulheres. A pesquisa, baseada em artigos e estudos publicados entre 2000 e 2024, revelou que fatores antropométricos e nutricionais são preditores significativos de risco cardiovascular. Intervenções voltadas para a modificação de hábitos alimentares e estilo de vida demonstraram eficácia na redução da hipertensão e na promoção da saúde cardiovascular feminina, sugerindo a necessidade de estratégias integradas para a prevenção e controle desse problema crítico de saúde pública.

**Palavras-chave:** Hipertensão; Saúde cardiovascular; Estilo de vida; Intervenções nutricionais; Mulheres.

# Hypertension and Cardiovascular Health in Women: Impact of Lifestyle and Nutritional Interventions

## ABSTRACT

Hypertension is a major risk factor for cardiovascular diseases, significantly impacting women, especially after menopause. The decrease in estrogen levels after menopause exacerbates cardiovascular risk, highlighting the need for gender-specific strategies. Lifestyle plays a crucial role in the prevention and management of hypertension, with factors such as physical inactivity, high sodium intake, smoking, and stress being significant contributors. Adopting healthy habits, such as regular physical activity and weight control, is essential. Additionally, nutritional interventions, including balanced diets and the DASH diet, have shown effectiveness in reducing blood pressure and improving cardiovascular health. This study utilized an integrative literature analysis to assess the impact of lifestyle and nutritional interventions on hypertension in women. The research, based on articles and studies published between 2000 and 2024, revealed that anthropometric and nutritional factors are significant predictors of cardiovascular risk. Interventions focused on modifying dietary habits and lifestyle demonstrated effectiveness in reducing hypertension and promoting women's cardiovascular health, suggesting the need for integrated strategies for the prevention and management of this critical public health issue.

**Keywords:** Hypertension; Cardiovascular health; Lifestyle; Nutritional interventions; Women.

**Instituição afiliada** – <sup>1</sup> discente de nutrição na universidade federal da fronteira sul- ufs, realeza-pr ; <sup>2</sup> estudante de medicina, universidade são judas tadeu, cubatão, são paulo; <sup>3</sup> médica, uninter - universidade internacional três fronteiras paraguai; <sup>4</sup> bacharel em medicina, universidade ceuma, são luís - maranhão; <sup>5</sup> discente de medicina, faculdades ciências médicas da paraíba - afya paraíba, joão pessoa - paraíba; <sup>6</sup> médica, idomed- juazeiro do norte, juazeiro do norte- ceará; <sup>7</sup> acadêmica de medicina, idomed juazeiro do norte; <sup>8</sup> graduanda em enfermagem, unip - universidade potiguar, natal/rn; <sup>9</sup> docente iesvap, parnaíba-pi; <sup>10</sup> pós graduação em docência do ensino superior; <sup>11</sup> médica, universidade politécnica y artística del paraguay (upap); <sup>12</sup> médico, universidade politécnica y artística del paraguay (upap).

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 10 de Julho e publicado em 30 de Agosto de 2024.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p5558-5564>

**Autor correspondente:** [noandacruz@gmail.com](mailto:noandacruz@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

A hipertensão arterial é uma das principais causas de doenças cardiovasculares, sendo particularmente preocupante entre mulheres. Estudos indicam que, embora homens e mulheres sejam igualmente suscetíveis à hipertensão, as mulheres enfrentam desafios únicos devido a fatores hormonais, como a menopausa, que agravam o risco de hipertensão e de outras condições cardíacas. O aumento da prevalência de hipertensão entre as mulheres após a menopausa pode ser atribuído à diminuição dos níveis de estrogênio, que desempenham um papel protetor na saúde cardiovascular. Esses fatores tornam a hipertensão um problema crítico de saúde pública que requer atenção específica para o gênero (MALTA et al., 2019).

O estilo de vida é um componente essencial na prevenção e controle da hipertensão em mulheres. Fatores como sedentarismo, dieta rica em sódio, tabagismo e estresse desempenham papéis importantes no desenvolvimento da hipertensão. A adesão a hábitos saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física e o controle do peso corporal, pode reduzir significativamente a pressão arterial. Além disso, o manejo do estresse e a limitação do consumo de álcool são considerados intervenções importantes no combate à hipertensão, especialmente em mulheres que enfrentam os desafios da vida moderna, como jornadas de trabalho extensas e responsabilidades familiares (ROSSI;SIMAS, 2024).

As intervenções nutricionais também desempenham um papel crucial na promoção da saúde cardiovascular em mulheres. Uma dieta balanceada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, como as encontradas no azeite de oliva e nos peixes ricos em ômega-3, tem mostrado efeitos positivos na redução da pressão arterial. Dietas como a dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) são amplamente recomendadas por profissionais de saúde para mulheres com hipertensão, devido à sua eficácia em reduzir a pressão arterial e melhorar os marcadores de saúde cardiovascular (ALVAREZ; ZANELLA, 2009).

Além disso, estratégias dietéticas, como a redução da ingestão de sódio e o aumento da ingestão de potássio, magnésio e cálcio, podem ajudar no manejo da hipertensão em mulheres. A suplementação de nutrientes específicos, aliada a uma



alimentação equilibrada, pode contribuir para a prevenção de complicações cardiovasculares, especialmente quando combinada com outras intervenções de estilo de vida. Dessa forma, o impacto das intervenções nutricionais, aliado a mudanças no estilo de vida, oferece uma abordagem abrangente e eficaz para melhorar a saúde cardiovascular e controlar a hipertensão em mulheres.

## **METODOLOGIA**

A metodologia deste estudo foi baseada em uma análise integrativa da literatura, com o objetivo de avaliar o impacto do estilo de vida e das intervenções nutricionais na hipertensão e saúde cardiovascular em mulheres. A coleta de dados foi realizada nas principais bases de dados científicas, incluindo PubMed, Scopus, Web of Science e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), durante o mês de agosto de 2024. Foram utilizados descritores específicos em inglês, como “hypertension”, “women’s cardiovascular health”, “lifestyle interventions”, “dietary interventions”, “nutrition”, “risk factors” e “cardiovascular prevention”, combinados pelos operadores booleanos “AND” e “OR” para ampliar a abrangência da busca e garantir a inclusão de estudos relevantes.

Foram considerados elegíveis para a pesquisa artigos originais, teses e dissertações publicados entre os anos de 2000 e 2024, disponíveis em texto completo nos idiomas inglês, português e espanhol. Estudos que abordaram o impacto do estilo de vida e das intervenções nutricionais na hipertensão em mulheres foram incluídos, com foco em fatores como dieta, atividade física, manejo do estresse e hábitos relacionados à saúde cardiovascular. Artigos de revisão bibliográfica não sistemática, estudos com populações exclusivamente masculinas ou aqueles que não focaram diretamente na hipertensão e saúde cardiovascular em mulheres foram excluídos. A busca inicial resultou em 70 artigos, que foram submetidos a uma triagem criteriosa para garantir que estivessem alinhados aos critérios de inclusão estabelecidos.

Após a triagem inicial, 50 artigos foram selecionados para uma leitura mais aprofundada. A leitura detalhada dos títulos, resumos e textos completos permitiu a verificação da relevância e conformidade dos estudos com o foco do trabalho. No final, 9 artigos foram incluídos na análise final, pois forneciam dados consistentes sobre as



intervenções de estilo de vida e nutricionais, suas relações com a hipertensão e a saúde cardiovascular em mulheres, abrangendo uma variedade de contextos culturais, socioeconômicos e regionais.

As etapas seguintes incluíram a extração e análise dos dados, que foram organizados de acordo com os principais padrões identificados nas intervenções de estilo de vida e nutricionais. Os resultados foram sintetizados e comparados com as evidências científicas atuais, buscando fornecer uma visão abrangente sobre a influência do estilo de vida e da nutrição na hipertensão e na saúde cardiovascular feminina.

## **RESULTADOS**

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, sendo prevalente em mulheres, especialmente em idades mais avançadas. Segundo (MALTA et al., 2019), a prevalência de hipertensão autorreferida no Brasil atinge 23,9%, sendo mais elevada entre as mulheres, em particular, naquelas com autoavaliação de saúde regular ou ruim, presença de comorbidades como doenças cardíacas, diabetes, colesterol elevado, e obesidade. Esses resultados destacam a necessidade de estratégias de intervenção baseadas em estilo de vida e nutrição para combater esse problema.

(ROSA et al., 2018) corroboram essa visão ao identificar que a maioria dos pacientes hipertensos avaliados apresentava excesso de peso, com forte correlação entre indicadores antropométricos, como circunferência da cintura e índice de conicidade, e risco cardiovascular elevado. Além disso, as mulheres apresentaram maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares associadas à hipertensão, reforçando a importância de monitorar parâmetros antropométricos para prevenir complicações.

(OLIVEIRA et al., 2008) também identificaram alta prevalência de hipertensão arterial entre idosas em São Paulo, sendo de 55,3% em mulheres de 60 a 74 anos e de 60,7% em mulheres com 75 anos ou mais. A hipertensão foi associada a fatores como diabetes, doenças cardíacas e maior número de filhos, sugerindo que intervenções que promovam a saúde cardíaca devem ser integradas a cuidados abrangentes, especialmente em populações idosas.

(SARNO et al., 2007) enfatizaram a relevância do índice de massa corporal (IMC) e da circunferência abdominal como preditores de hipertensão, especialmente em mulheres. A circunferência abdominal mostrou-se particularmente significativa na determinação do risco cardiovascular em mulheres, evidenciando a importância de

intervenções nutricionais voltadas para a redução de gordura visceral.

A obesidade abdominal, um importante marcador de risco cardiovascular, tem aumentado entre as mulheres brasileiras, conforme apontado por (ALMEIDA;GUIMARÃES;ARAÚJO, 2009). Eles observaram que a circunferência da cintura, a razão cintura-quadril e o índice de conicidade são eficazes na identificação de risco coronariano elevado, o que sugere que tais indicadores devem ser incorporados na prática clínica para a prevenção de doenças cardiovasculares em mulheres.

Intervenções nutricionais também mostraram-se eficazes na redução do risco cardiovascular. (ALVAREZ;ZANELLA, 2009) compararam dois protocolos de intervenção nutricional em pacientes hipertensos com excesso de peso, observando que visitas mensais foram suficientes para modificar hábitos alimentares, reduzir IMC, circunferência da cintura, pressão arterial e risco cardiovascular. Esses achados ressaltam a importância de programas de educação nutricional para o controle da hipertensão.

(ROSSI;SIMAS, 2024) destacam que, no Brasil, as mulheres adultas apresentam maiores índices de sobrepeso e obesidade em comparação aos homens, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares. A antropometria foi indicada como uma ferramenta eficaz para avaliar e monitorar a composição corporal em mulheres, permitindo um melhor acompanhamento do risco cardiovascular.

(CASTRO et al., 2004) reforçam que as doenças cardiovasculares têm um impacto econômico significativo no Brasil, sendo uma das principais causas de hospitalização e mortalidade. A avaliação de risco cardiovascular baseada em características nutricionais, antropométricas e bioquímicas é essencial para o estabelecimento de estratégias de prevenção eficazes.

No estudo de (MOREIRA et al., 2015) ressaltam que, embora os homens apresentem maiores valores de IMC e circunferência abdominal, as mulheres exibem maior percentual de gordura corporal, o que é um fator de risco relevante para doenças cardiovasculares, especialmente quando associado à hipertensão arterial. Isso sublinha a necessidade de incluir o percentual de gordura corporal nas avaliações de risco cardiovascular em mulheres.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A hipertensão arterial em mulheres está intimamente relacionada a fatores de estilo de vida, como hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, além de



marcadores nutricionais e antropométricos, como obesidade abdominal e excesso de peso. Esses fatores são preditores significativos de risco cardiovascular, especialmente em idades mais avançadas. As intervenções nutricionais, voltadas para a modificação de hábitos alimentares e a promoção de um estilo de vida saudável, mostraram-se eficazes na redução da pressão arterial e na melhora de indicadores de saúde cardiovascular.

Estratégias preventivas, que integrem a nutrição, a educação em saúde e o monitoramento regular de parâmetros antropométricos, são essenciais para reduzir a prevalência de doenças cardiovasculares em mulheres, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e redução dos índices de mortalidade.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, Rogério Tosta de; ALMEIDA, Maura Maria Guimarães de; ARAÚJO, Tânia Maria. Obesidade abdominal e risco cardiovascular: desempenho de indicadores antropométricos em mulheres. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 92, p. 375-380, 2009.

ALVAREZ, Tatiana Souza; ZANELLA, Maria Teresa. Impacto de dois programas de educação nutricional sobre o risco cardiovascular em pacientes hipertensos e com excesso de peso. *Revista de Nutrição*, v. 22, p. 71-79, 2009.

CASTRO, Luiza Carla Vidigal et al. Nutrição e doenças cardiovasculares: os marcadores de risco em adultos. *Revista de Nutrição*, v. 17, p. 369-377, 2004.

DA SILVA, Matheus Wichth; PRETTO, Alessandra Doumid Borges; BORGES, Lúcia Rota. Associação entre circunferência do pescoço e risco cardiovascular de pacientes atendidos em um ambulatório de nutrição. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v. 30, n. 4, p. 285-90, 2015.

DO NASCIMENTO, Jucian Silva; DE LIMA SARDINHA, Ana Hélia; PEREIRA, Amanda Namíbia Silva. Risco cardiovascular em mulheres negras portadoras de hipertensão arterial em uma comunidade de São Luís-MA. *Saúde Coletiva*, v. 9, n. 56, p. 40-45, 2012.

MALTA, D. C.; BERNAL, R. T. I.; RIBEIRO, E. G.; MOREIRA, A. D.; FELISBINO-MENDES, M. S.; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, J. G. Hipertensão arterial e fatores associados: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, p. 122, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056004177>.

MOREIRA, Osvaldo Costa et al. Associação entre risco cardiovascular e hipertensão arterial em professores universitários. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, p. 397-406, 2011.

OLIVEIRA, Sonia Maria Junqueira Vasconcellos de et al. Hipertensão arterial referida em mulheres idosas: prevalência e fatores associados. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 17, p. 241-249, 2008.

RIBEIRO, Alexandre et al. Teste de caminhada de seis minutos para avaliação de mulheres com fatores de risco cardiovascular. *Fisioterapia em Movimento*, v. 24, p. 713-719, 2011.



ROSA, Tainá Lima Lucas et al. Avaliação do risco cardiovascular a partir de medidas antropométricas de pacientes atendidos no ambulatório de Nutrição do Centro de Hipertensão e Diabetes da Universidade Federal de Pelotas. *Braspen Journal*, v. 33, n. 3, p. 271-5, 2018.

ROSSI, Luciana; SIMAS, Luisa Amábile Wolpe. Protocolo de avaliação antropométrica em Nutrição Estética e Saúde da Mulher. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 1, p. e13613144907-e13613144907, 2024.

SARNO, Flávio; MONTEIRO, Carlos Augusto. Importância relativa do Índice de Massa Corporal e da circunferência abdominal na predição da hipertensão arterial. *Revista de Saúde Pública*, v. 41, n. 5, p. 788-796, 2007.