

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL – ETEC JULIO DE MESQUITA
Ensino Médio com Habilitação Profissional de Técnico em Nutrição
e Dietética**

**Adryan Israel da Silva Rego
Isis Vitória Procópio
Luiza Santos Moreira
Maria Ritha Martins Andrade
Mariana Procópio Nunes**

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

**SANTO ANDRÉ
2024**

**Adryan Israel da Silva Rego
Isis Vitória Procópio
Luiza Santos Moreira
Maria Ritha Martins Andrade
Mariana Procópio Nunes**

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Júlio de Mesquita, orientado pelas professoras Rosemeire Choueri Branco e Rita de Cassia Abbud Gaspari Fagge, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

**SANTO ANDRÉ
2024**

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, á todos os professores que acompanharam nossa trajetória acadêmica e aos nossos familiares e amigos que nos deram apoio.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por permitir que chegássemos aqui, às professoras Rita de Cássia Abbud Gaspari Fagge e Rosemeire Choueri Branco que nos orientaram nessa trajetória.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo compreender os impactos dos alimentos ultraprocessados na saúde e no desenvolvimento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), com foco nos jovens adultos, a partir de estudos que evidenciam a nocividade desses alimentos para a população. Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário, que permitiu a análise das respostas, possibilitando a identificação dos fatores causadores da HAS e o desenvolvimento de soluções baseadas em trocas alimentares inteligentes e na divulgação de informações benéficas à saúde por meio das redes sociais. As pesquisas realizadas indicaram que os jovens adultos têm redução significativamente no consumo de alimentos in natura, o que expõe um maior risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, especialmente a HAS, que é o foco deste estudo. Ao final das análises e discussões, concluiu-se que os objetivos foram alcançados, pois foi possível identificar, discutir e propor soluções para solucionar os problemas.

Palavras-chave: Hipertensão, ultraprocessados, jovens e hábitos.

ABSTRACT

This work aims to understand the impacts of ultra-processed foods on health and the development of Systemic Arterial Hypertension (SAH), focusing on young adults, based on studies that highlight the harmfulness of these foods for the population. For data collection, the questionnaire was used, which allowed the analysis of responses, enabling the identification of the factors causing SAH and the development of solutions based on intelligent food exchanges and the dissemination of information beneficial to health through social networks. The research carried out indicated that young adults have a significantly reduced consumption of fresh foods, which exposes them to a greater risk of developing Chronic Non-Communicable Diseases, especially SAH, which is the focus of this study. At the end of the analyzes and discussions, it was concluded that the objectives were achieved, as it was possible to identify, discuss and propose solutions to solve the problems.

Keywords: Hypertension, ultra-processed foods, young people and habits.

Lista de abreviaturas e siglas

HAS - Hipertensão Arterial Sistêmica

PA - Pressão Arterial

OMS - Organização Mundial de Saúde

SOCESP – Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo

UFRP – Universidade Federal Rural de Pernambuco

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	09
2. METODOLOGIA	10
3.DESENVOLVIMENTO.....	11
3.1. Definição de Hipertensão Arterial Sistêmica.....	11
3.2. Definição de alimentos ultraprocessados.....	11
3.3.A relação da HAS com os alimentos ultraprocessados.....	12
3.4.A relação dos jovens adultos com os alimentos ultraprocessados.....	12
3.5.Como melhorar a qualidade de vida.....	13
4.RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

1. INTRODUÇÃO

Hipertensão arterial sistêmica mais conhecida como Pressão alta, é quando o sangue é empurrado com muita força pelas veias e artérias do corpo. É como se a água de uma mangueira estivesse saindo com muita pressão. Isso pode causar danos ao coração e a outras partes do corpo, então é importante cuidar para manter a pressão do sangue na medida certa.

Ao longo dos anos a Hipertensão Arterial (HAS) e o consumo de ultraprocessados nos jovens adultos vem desencadeando o aumento da doença crônica. Assim, o consumo excessivo de alimentos industrializados (como enlatados, temperos prontos, macarrão instantâneo, embutidos) e à ingestão excessiva de sal podem influenciar no desenvolvimento da HAS. Como os alimentos ultraprocessados contribuem para desencadear a HAS ao decorrer dos anos?

A pesquisa visa compreender os impactos dos alimentos ultraprocessados na saúde dos jovens adultos para prevenir a hipertensão arterial sistêmica (HAS). Segundo o Repertório institucional UFRPE a prevalência de HAS nos adolescentes (10 a 19 anos) foi de 10,2% e 19,4% com média de 14,3%. A hipertensão atinge 60% dos idosos e é responsável por metade das mortes por doenças cardiovasculares, cerca de 200 mil óbitos anualmente, conforme a SOCESP. Através dos estudos, pretendemos promover o conhecimento sobre alimentos funcionais entre os jovens para melhorar a saúde cardiovascular, prevenindo e reduzindo os riscos de HAS na fase idosa.

O nosso objetivo é identificar como os ultraprocessados influenciam na HAS; analisar o consumo de industrializados pelos jovens adultos; reconhecer a diminuição do consumo, trazendo uma melhora na qualidade de vida e indicar alimentos funcionais que ajudam a prevenir a HAS em jovens adultos, indicando trocas inteligentes.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho constitui-se em um estudo baseado na revisão de literatura existente. Foram utilizados o Google Acadêmico e artigos científicos que abordam a relação entre a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o consumo de alimentos ultraprocessados em jovens adultos.

Foi realizado uma pesquisa de campo através da plataforma Google Forms, onde havia 9 perguntas, sendo todas obrigatórias e de múltipla escolha, além de ter inicialmente o conceito sobre a HAS como apoio, para ser utilizado na hora de responder se o indivíduo é portador da doença de forma ciente.

A pesquisa de campo citada foi divulgada através das redes sociais dos integrantes do grupo na data de 21 de junho de 2024 com final da coleta de respostas no dia 01 de agosto de 2024. Esse questionário foi respondido por 151 indivíduos de ambos os sexos e que continham idade de 10 a 30 anos.

Com base nos dados coletados foi analisado a frequência com a população entrevistada consumia e determinados alimentos como os industrializados que se encaixam-se enlatados, temperos prontos, macarrão instantâneo, embutido), como também a pesquisa sobre o histórico de hipertensão arterial sistêmica dos indivíduos ou na família e a idade e o perfil econômico de cada participante.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1. Definição de Hipertensão Arterial Sistêmica

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA). Associa-se frequentemente a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo (coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos) e a alterações metabólicas, com consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais (VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, 2010).

3.2. Definição de alimentos ultraprocessados

Segundo Louzada *et al* (2023), os ultraprocessados são alimentos que passam por diversos processos aditivos, onde são alterados os atributos sensoriais e visuais, com o objetivo de torná-los mais atrativos e levando praticidade aos consumidores. Podemos citar como exemplo refrigerantes, macarrão instantâneo, enlatados, embutidos, temperos prontos, refeições congeladas, biscoitos recheados e salgadinhos.

3.3. A relação da HAS com os alimentos ultraprocessados

“A qualidade alimentar demonstra que, a dieta ocidental e a ingestão habitual de alimentos que possuem uma alta concentração de açúcar, sódio e gorduras, justamente encontrados nos alimentos processados e ultraprocessados, estão diretamente associados ao risco de desenvolver algum tipo de doença, principalmente a hipertensão.” (Ferreira *et al.*,2019 *apud* Gonçalves *et al.*,2022)

O aumento do consumo de ultraprocessados e a diminuição de alimentos naturais ou minimamente processados estão diretamente ligados ao crescimento da HAS. A praticidade que os alimentos industrializados propõem ao consumidor, conseqüentemente ocasiona um consumo excessivo involuntário, colaborando juntamente com uma rotina corriqueira, levando a normalização de uma má alimentação. A redução dos alimentos in natura ou minimamente processados favorecem o desequilíbrio nutricional, contribuindo para a incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como a HAS (Ferreira *et al.*,2019 *apud* Gonçalves *et al.*,2022).

3.4. A relação dos jovens adultos com os alimentos ultraprocessados

Nos últimos anos tem se notado o aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados, ocorrendo com maior constância no início da adolescência e se estendendo até a fase adulta. A transição de rotina e o desenvolvimento constante dos *fast food's*, atua como influente na má alimentação dos jovens e adultos. Um cotidiano movimentado gera um aumento na ingestão de alimentos industrializados, conseqüentemente influenciando na saúde futura. (Grassi, 2022).

“De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as idades de 10 a 19 são os limites que definem a adolescência, um período de transição entre a infância e a vida adulta caracterizado por intensas

mudanças, com grande influência de valores, regras sociais e culturais, condições socioeconômicas e hábitos familiares sobre esse processo. Trata-se de uma fase de atenção, pois os indivíduos podem não mais se beneficiar dos cuidados que recebiam enquanto crianças, enquanto ainda não recebem as proteções associadas à idade adulta. Os adolescentes de hoje são os adultos de amanhã e sua saúde e bem-estar são cruciais, uma vez que diversos aspectos da vida adulta são influenciados por hábitos e conhecimentos adquiridos nessa fase de transição, incluindo temas ligados à saúde, alimentação, preferências e desenvolvimento psicossocial” (Grassi, 2022).

3.5. Como melhorar a qualidade de vida

“Hábitos saudáveis de vida devem ser adotados desde a infância e adolescência, respeitando-se as características regionais, culturais, sociais e econômicas dos indivíduos.

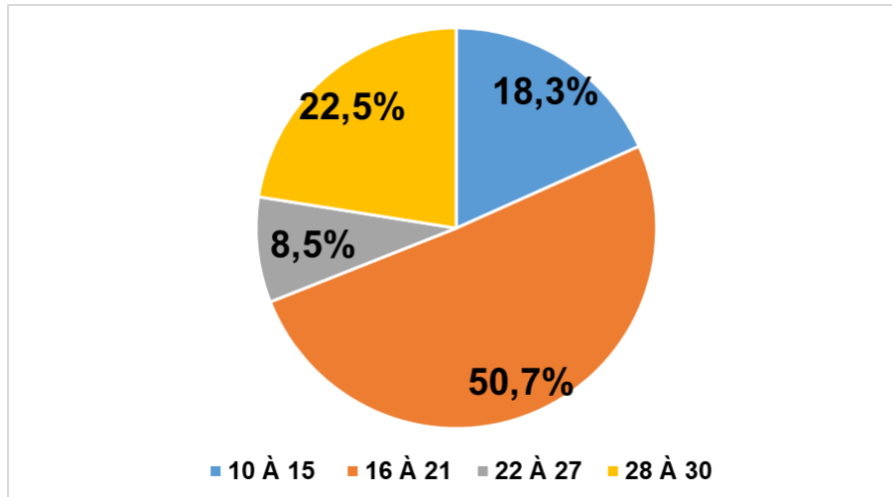
As principais recomendações não medicamentosas para prevenção primária desta doença são: alimentação saudável, consumo

controlado de sódio e álcool, ingestão de potássio, combate ao sedentarismo e ao tabagismo” (LEVINTONG *et al*, 2002), (MANCIA *et al*, 2007).

Para melhorar a qualidade de vida além de mudar hábitos inadequados, é necessário modificar práticas recorrentes do dia a dia. É importante ressaltar que a compreensão e a iniciativa do indivíduo são cruciais para a transição de sua rotina, dessa forma com o auxílio de uma equipe multidisciplinar tratando do autocuidado promovendo a adoção de medidas para o controle da doença (LEVINTONG *et al*, 2002), (MANCIA *et al*, 2007).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. Faixa etária.

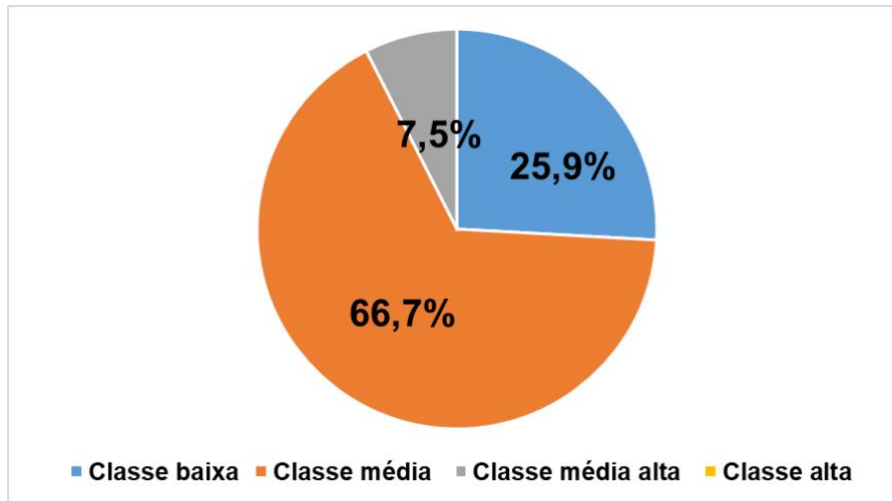


“Alguns fatores de risco para doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial, têm sido cada vez mais prevalentes entre adolescentes brasileiros e acompanham a tendência de crescimento dos casos de excesso de peso, inatividade física e alimentação inadequada nessa população”. (Gonçalves VSS et al.,2016)

Com base no gráfico 1, é possível observar que nosso público-alvo foi alcançado (Adolescentes e Jovens-Adultos), o mesmo é nosso ponto de interesse, já que as consequências de hábitos não saudáveis nessa fase da vida, contribuem diretamente para uma HAS nas seguintes.

Isso se dá por diversos fatores, mas a alimentação inadequada e a inatividade física, são elementos chave para desencadear essa condição na meia idade e na fase idosa.

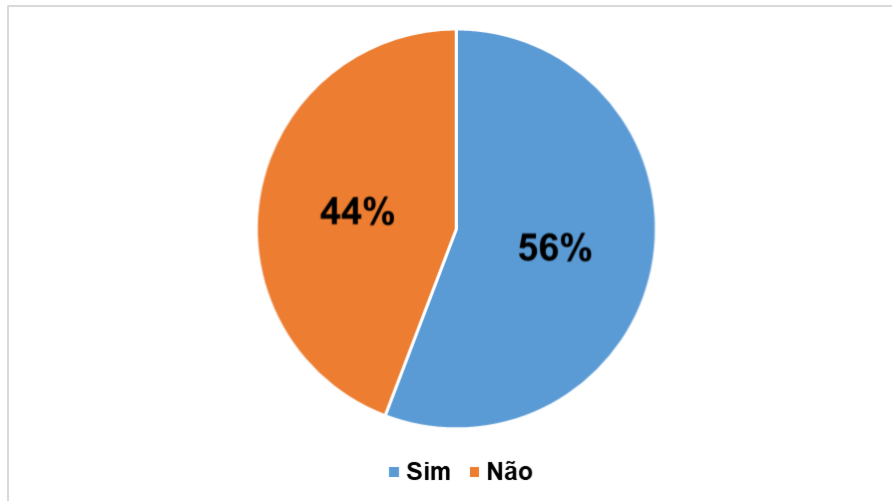
2. Perfil econômico.



“Um conjunto robusto de evidências de países de alta renda indica que alimentos in natura com baixa densidade energética e alto valor nutricional (como carne, frutas e vegetais in natura) custam mais calorias do que alimentos ultraprocessados de qualidade inferior 8,9, sugerindo que dietas saudáveis poderiam ser inacessíveis para uma parcela expressiva da população” (Maia et al.,2021).

Em relação ao gráfico apresentado, conseguimos observar que a maior parcela dos respondentes são de classe média á classe baixa o que afeta diretamente na alimentação saudável. Como a citação à cima diz, os alimentos in natura se torna inacessível para a maioria da população devido ao alto valor, gerando como consequência a procura de caminhos mais práticos e de menor custo levando ao alto consumo dos ultraprocessados.

3. Conhecimento sobre HAS.

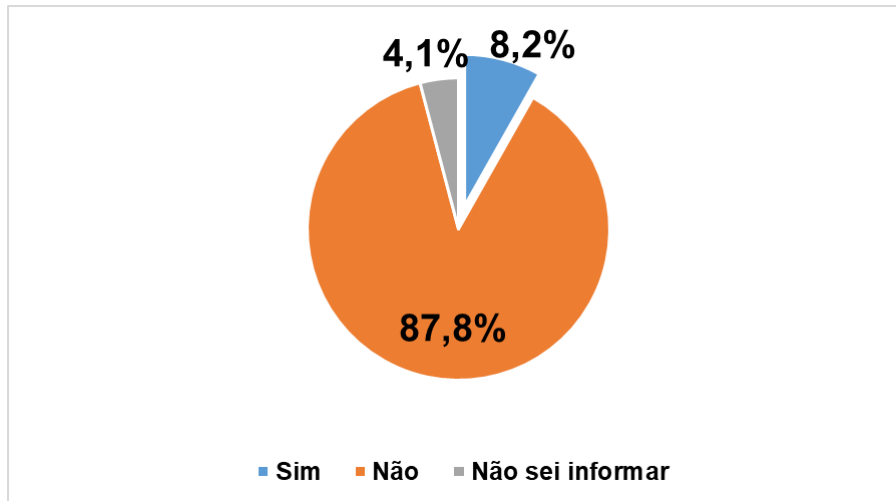


Com base no gráfico, podemos analisar que mais de 56% das pessoas têm conhecimento sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). No entanto, muitos desses indivíduos não estão cientes dos riscos associados à doença, nem de como preveni-la e gerenciar suas complicações. Assim, ressalta-se que a falta de conhecimento sobre a HAS dificulta tanto sua prevenção quanto seu manejo.

Adicionalmente, o fato de que 44% da população não saiba o que é a HAS é um resultado preocupante, pois a ausência de informação pode levar a diagnósticos tardios, resultando em sérias complicações ao longo da vida.

"O problema maior é a falta de conhecimento da população para prevenir a doença ou suas complicações em pacientes já doentes" (Ramírez, 2014).

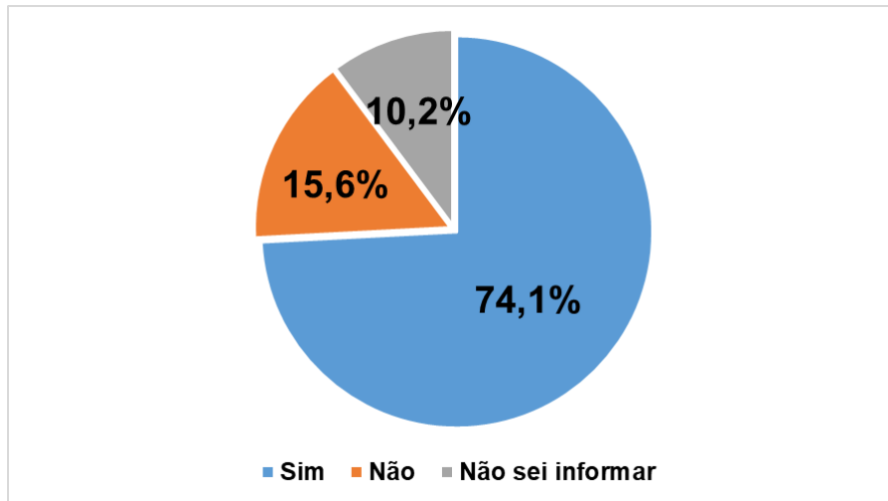
4. Portador(a) da doença.



“Os principais fatores de risco para a HAS incluem: hereditariedade, idade, raça, obesidade, estresse, vida sedentária, álcool, sexo, anticoncepcionais e alta ingestão de sódio” (Carvalho et al., 2013).

Podemos observar que a HAS pode desenvolver por vários fatores, incluindo a qualidade de vida, econômico, hereditário e racial. Ao analisar os dados, observamos que 87,8% das pessoas declaram não ser portadoras da doença e 4,1% não sabem informar. Isso ocorre porque muitas pessoas não estão cientes das maneiras alternativas que a doença pode acarretar, além de que os sintomas da doença podem ser assintomáticos ou leves. Para que essas pessoas tenham conhecimento sobre sua condição, é fundamental a realização de exames médicos e o monitoramento dos níveis de pressão arterial, além de incluir na rotina diária a prática de hábitos saudáveis.

5. Histórico familiar.



Com base nos números obtidos, observamos que 74,1% dos entrevistados relataram ter um parente que sofreu de hipertensão. A análise nos contribui para o entendimento de que um histórico familiar de hipertensão pode influenciar significativamente o desenvolvimento da hipertensão ao longo da vida, isso pode ocorrer por diversas maneiras, incluindo a combinação de fatores genéticos, modificadores genéticos e ambientais. A importância da análise destaca a necessidade de considerar o histórico familiar de um indivíduo ao avaliar seu risco de desenvolver hipertensão. Além disso, realça a importância de indivíduos com um histórico familiar de hipertensão serem monitorados e tratados adequadamente, a fim de prevenir ou adiar o início da condição.

“No que se refere à história familiar, em todas as doenças identificadas, nota-se que houve associação entre a presença da doença e a história da mesma doença na família” (Freitas Júnior et al.,2009).

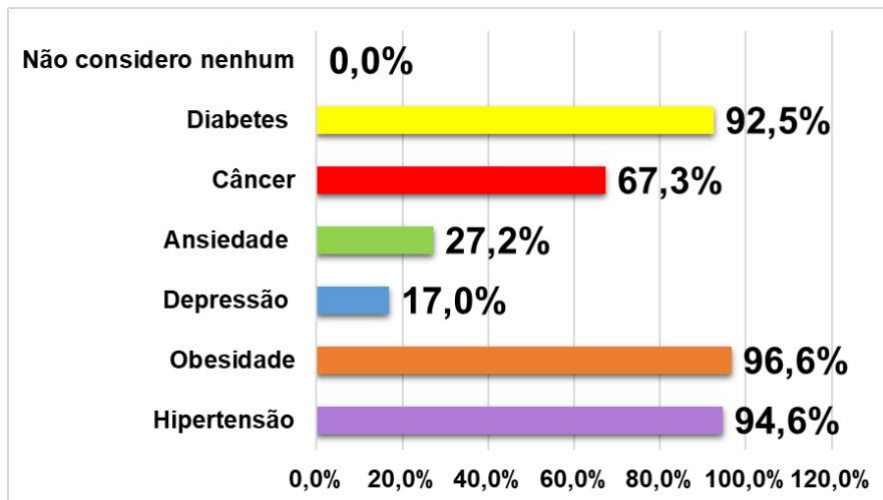
6. Conhecimento sobre alimentos ultraprocessados.



Embora 100% das pessoas afirmem conhecer alimentos ultraprocessados, esse conhecimento pode não se traduzir em escolhas saudáveis. A facilidade de acesso e os apelos de conveniência e sabor desses produtos podem levar ao consumo elevado de sódio, açúcar e gorduras, fatores diretamente associados à hipertensão arterial sistêmica (HAS). Assim, mesmo com a conscientização teórica, o comportamento alimentar pode ser influenciado por aspectos emocionais e sociais, aumentando o risco de doenças crônicas. Portanto, é crucial desenvolver estratégias que não apenas informem, mas também incentivem hábitos alimentares saudáveis, reduzindo o consumo de ultraprocessados e os riscos de HAS.

“Devemos considerar que os indivíduos consomem alimentos e/ou preparações sem que o nutriente em si seja o principal determinante na escolha – fato conhecido e explorado pelo comércio e indústria alimentícia que oferecem, cada vez mais, alimentos práticos, palatáveis, duráveis e mais atrativos para a população. Os alimentos processados tornam-se cada vez mais acessíveis para todas as faixas etárias, sendo vendidos pré-prontos ou prontos para o consumo. O aumento no consumo de alimentos e bebidas processadas tem sido considerado um dos fatores que contribuem para o aumento na prevalência de obesidade e doenças crônicas” (Bielemann et al.,2015).

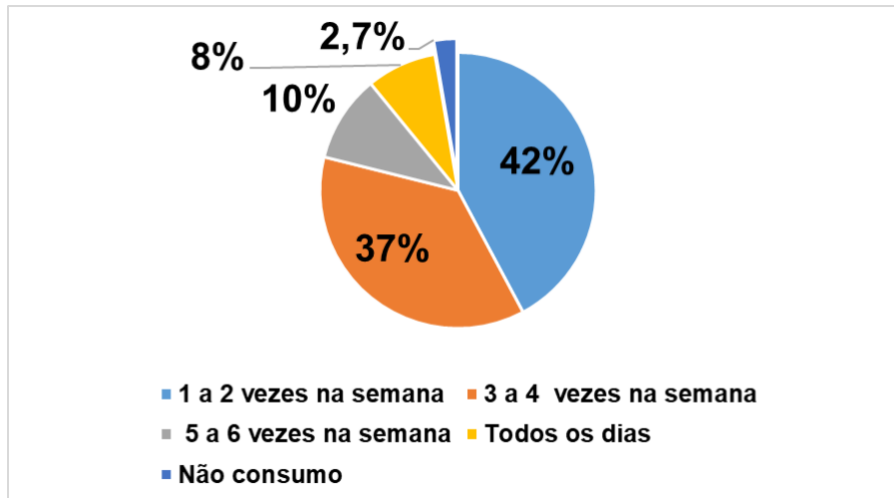
7. Doenças relacionadas ao consumo excessivo de ultraprocessados.



Com base nos gráficos, podemos observar que a maior parte da população tem ciência que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados podem desencadear diversas doenças. Dessa maneira, é notório que os respondentes associam o alto consumo de alimentos ultraprocessados principalmente com a hipertensão, obesidade, diabetes e câncer. Neste raciocínio, destaca-se que a depressão e ansiedade foram menos selecionadas, pelo fato da população associar essas doenças aos problemas psicológicos, assim dificultando a relação com os maus hábitos alimentares.

“A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição crônica multifatorial associada a distúrbios metabólicos, alterações funcionais e estruturais nos órgãos-alvo e frequentemente agravada pela presença de fatores, como dislipidemias, obesidade abdominal e diabetes mellitus¹⁻³. Além de ser a doença crônica não transmissível (DCNT) mais prevalente na população, é também fortemente associada com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV) que, por sua vez, são a principal causa de óbitos e hospitalizações no Brasil” (Oliveira et al.,2021).

8. Frequência do consumo de ultraprocessados.

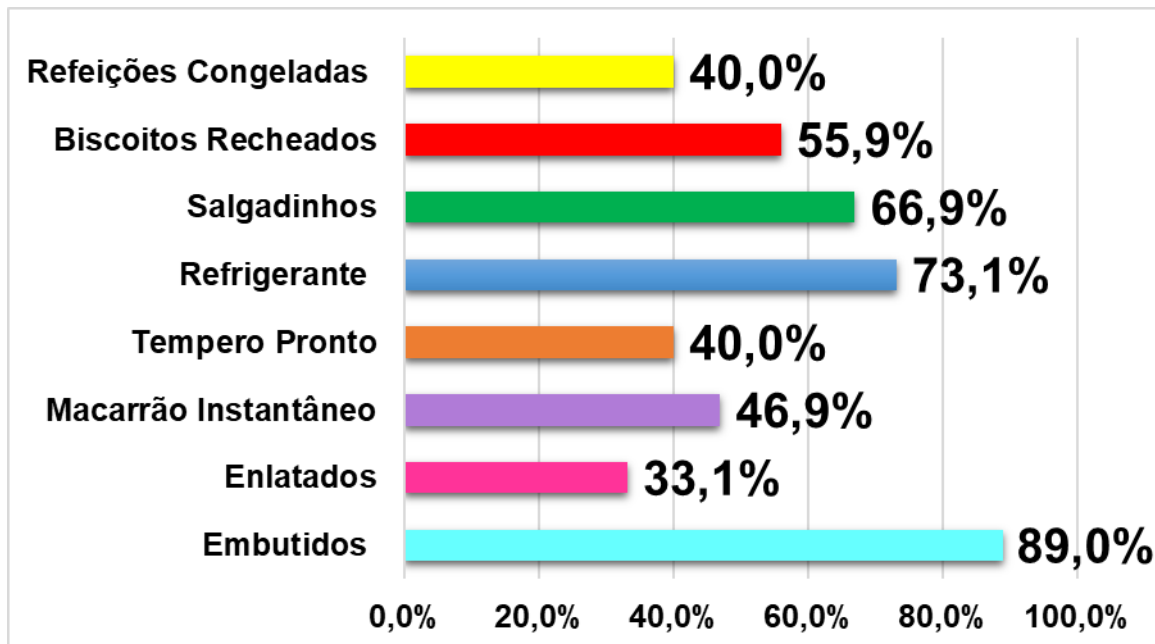


Com base no gráfico podemos analisar que 36,7% das pessoas consomem 3 a 4 vezes na semana alimentos ultraprocessados. Dessa forma, a causa do consumo pode ser obtida por diversos motivos sendo um deles deles é a praticidade e o fácil acesso a esses alimentos, fatores que influenciam também é a renda familiar e a rotina do dia a dia.

Outro assim, 2,7% de pessoas não consomem alimentos ultraprocessados, podendo comparar e observar com a quantidade de pessoas que consomem esses alimentos.

“O cotidiano da vida moderna tem demandado mais praticidade e agilidade nas atividades realizadas na rotina, afetando também a alimentação das pessoas, em termos de escolha de alimentos. Nesse sentido, os produtos processados e ultraprocessados tem ganhado destaque de consumo, seja pela facilidade e pela diminuição de tempo de preparo desses alimentos. Um dos problemas em torno do alto consumo está no desencadeamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como doenças no aparelho gastrointestinal, doenças cardiovasculares, obesidade e distúrbios metabólicos” (Pinto et al.,2021).

9. Alimentos ultraprocessados mais consumidos.



Em relação ao gráfico 9, conseguimos observar quais são os alimentos mais consumidos entre os jovens adultos e sua contribuição para a HAS. O alto teor de sódio que compõem esses alimentos e a frequência de consumo estão ligados diretamente com o favorecimento da hipertensão, o papel da alimentação adequada na saúde é inquestionável, fazer trocas inteligentes diminuindo o consumo de ultraprocessados é fundamental para uma saúde satisfatória. O aumento de alimentos in natura e minimamente processados e a mudança de hábitos são indispensáveis para a prevenção dessa doença.

“A adoção de hábitos alimentares saudáveis é um componente muito importante da prevenção primária da HAS, sendo necessário manter o peso adequado, reduzir o consumo de sal, moderar o de álcool, controlar o de gorduras e incluir alimentos ricos em potássio na alimentação diária” (Leon, 2015).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse trabalho podemos concluir que os objetivos propostos foram alcançados tornando possível a identificação da influência de ultraprocessados na HAS, a análise do consumo de ultraprocessados pela faixa etária dos 16 aos 30 anos e indicando alimentos funcionais para fornecer uma melhora na qualidade de vida dos jovens adultos para assim contribuir nas outras fases da vida de uma maneira adequada.

A metodologia aplicada foi eficaz na coleta de dados, auxiliando no desenvolvimento de intervenções, que foram necessárias pelas consequências de hábitos alimentares ruins contribuintes para a HAS. Não houve dificuldades na coleta de informações, adquirindo respostas rápidas e objetivas que nos possibilitaram a ter um desenvolvimento contínuo e claro.

O tema abordado foi elaborado de maneira prática pois forneceu diversos meios de pesquisa, facilitando o aperfeiçoamento nas mediações, o desempenho do grupo foi significativo nesse processo, no qual nos capacitou para uma performance de excelência no tema que nos foi proposto.

REFERÊNCIAS

Dia Nacional de Prevenção à Hipertensão: doença atinge 60% dos idosos. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-04/dia-nacional-de-prevencao-hipertensao-doenca-atinge-60-dos-idosos>>. Acesso em: 17 out. 2024.

Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br>> Acesso em: 17 out. 2024.

Disponível em: <<https://bdta.abcd.usp.br>>. Acesso em: 17 out. 2024.

Hipertensão na infância/adolescência causa danos a longo prazo e reduz expectativa de vida. Disponível em: <<https://www.hcor.com.br/imprensa/noticias/hipertensao-na-infanciaadolescencia-causa-danos-a-longo-prazo-e-reduz-expectativa-de-vida/>>. Acesso em: 17 out. 2024.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. J. The role of the transnational ultra-processed food industry in the pandemic of obesity and its associated diseases: problems and solutions. *World nutrition*, v. 10, n. 1, p. 89–99, 2019.

Número de brasileiros com problemas de pressão alta foi recorde em 2023, aponta levantamento. Disponível em: <<https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2024/04/25/numero-de-brasileiros-com-problemas-de-pressao-alta-foi-recorde-em-2023-aponta-levantamento.ghtml>>. Acesso em: 17 out. 2024.

PINTO, J. R. R.; COSTA, F. N. Consumo de produtos processados e ultraprocessados e o seu impacto na saúde dos adultos. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. e568101422222, 2021.

RAMÍREZ, A. D. M. Nível de conhecimento sobre a Hipertensão Arterial dos pacientes da comunidade Quissamã. PSF Vereador Eugênio Marins Coutinho. Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/3733/1/Mariurgis%20Ayala%20Ram%C3%ADrez.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2024.