

## Estratégias adotadas para mudanças de hábitos em hipertensos e dificuldades enfrentadas

Strategies adopted for lifestyle changes in hypertensive patients and difficulties faced

Davi Ribeiro Dantas Luiz<sup>1</sup>

Fellype William Sobreira Dias<sup>2</sup>

Kelson Emanuel Cavalcanti Leite Filho<sup>3</sup>

Renatha Sousa da Nóbrega<sup>4</sup>

Milena Nunes Alves de Sousa<sup>5</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A Hipertensão Arterial Sistêmica é uma condição clínica multifatorial e caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial, associando-se frequentemente a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo e alterações metabólicas. **Objetivo:** Analisar estratégias adotadas para mudanças de estilo de vida de pessoas hipertensas e as dificuldades enfrentadas. **Método:** Adotou-se o método de Revisão Integrativa da Literatura. Ao determinar as ferramentas utilizadas para a coleta de dados, foi realizada busca eletronicamente mediante consulta na internet por meio da combinação (AND) entre os Descritores e Ciências da Saúde, em português e inglês: educação em saúde/*health education*; estilo de vida/*life style* e hipertensão/*hypertension*. Foram identificados 874 documentos e selecionados 28, a partir dos critérios de elegibilidade. **Resultados:** Os resultados evidenciaram que os estudos contemplaram o recorte temporal de 2004-2022, contudo os anos predominantes do artigo foram de 2020 e 2022 com (14,2%) e o idioma português prevaleceu entre as publicações (28,5%). Ademais, a *BMC Family Practice*, o *International Journal of Environmental Research and Public Health* e a *Acta Paulista de Enfermagem* destacaram-se em número de publicações com o índice (21,4%). Quanto ao desenho do estudo, o randomizado (25,0%) foi o mais adotado. Os principais resultados relacionaram com a abordagem para mudança de estilo de vida em pessoas hipertensas feita em nível primário a partir da educação em saúde em uma perspectiva multiprofissional. Sendo uma das dificuldades da população é de seguir uma dieta hipossódica, por muitas vezes não ter apoio familiar e alguns homens, mesmo querendo comparecer aos serviços de saúde, estão impedidos de tal feito, por motivos como acessibilidade geográfica, física ou pelo fator tempo. **Conclusão:** A eficácia da educação em saúde em uma perspectiva multiprofissional demonstra impactos positivos para mudanças no estilo de vida em pessoas hipertensas e dificuldades enfrentadas.

---

<sup>1</sup> Acadêmico em medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: daviluz@med.fiponline.edu.br. ORCID: 0009-0000-3760-2513

<sup>2</sup> Acadêmico em medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: fellypedias@med.fiponline.edu.br. ORCID: 0009-0007-3400-0438.

<sup>3</sup> Acadêmico em medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: kelsonfilho@med.fiponline.edu.br. ORCID: 0009-0007-9393-1195

<sup>4</sup> Acadêmica em medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: renathanobrega@med.fiponline.edu.br. ORCID: 0009-0005-9156-9335.

<sup>5</sup> Doutora e Pós-Doutora em Promoção da Saúde. Pró-Reitora de Pós-graduação, Pesquisa e Extensão e Docente no Centro Universitário de Patos. E-mail: milenanunes@fiponline.edu.br. ORCID: 0000-0001-8327-9147

**Palavras-chave:** Atividade Física; Dieta; Hipertensão Arterial Sistêmica; Mudança de Hábitos.

## ABSTRACT

**Introduction:** Systemic Arterial Hypertension is a multifactorial clinical condition characterized by elevated and sustained levels of blood pressure, often associated with functional and/or structural changes in target organs and metabolic alterations. **Objective:** To analyze an educational approach to promoting lifestyle changes, specifically aimed at hypertensive individuals. **Method:** The Integrative Literature Review method was adopted. When determining the tools used for data collection, a search was carried out electronically by consulting the internet using the combination (AND) between the Descriptors and Health Sciences, in Portuguese and English: health education; lifestyle and hypertension/hypertension. A total of 876 documents were identified and 28 were selected based on the eligibility criteria. **Results:** The results showed that the studies covered the period 2004-2022, but the predominant years of the article were 2020 and 2022 (14.2%) and the Portuguese language prevailed among the publications (28.5%). In addition, BMC Family Practice, the International Journal of Environmental Research and Public Health and Acta Paulista de Enfermagem stood out in terms of the number of publications with the index (21.4%). As for the study design, randomized trials (25,0%) were the most common. The main results were related to the approach to changing the lifestyle of hypertensive people at primary level, based on health education from a multi-professional perspective. One of the population's difficulties is to follow a low-sodium diet, as they often lack family support and some men, even though they want to attend health services, are prevented from doing so for reasons such as geographical or physical accessibility or the time factor. **Conclusion:** The effectiveness of health education from a multi-professional perspective shows positive impacts for better adherence to lifestyle changes in people with hypertension and difficulties.

**Keywords:** Diet; Physical Activity; Changing Habits; Systemic Arterial Hypertension.

## Introdução

As doenças crônicas, como as cardiovasculares, diabetes, asma e a doença pulmonar obstrutiva crônica, têm sido tradicionalmente reconhecidas como importantes desafios para a saúde pública (Moreira *et al.*, 2014). Dantas *et al.* (2016) destacam que as transformações no perfil epidemiológico da população estão intimamente ligadas aos hábitos de vida, padrões e costumes adotados pelas pessoas em resposta às demandas da contemporaneidade. Na ânsia de atender as exigências do mundo contemporâneo, os indivíduos frequentemente se expõem a situações de risco, vulnerabilidade e sofrimento, o que contribui para a ressurgência de doenças que anteriormente controlada, o surgimento de novas patologias e o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), incluindo a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), caracterizada por sua multifatorialidade e elevados níveis de pressão arterial.

Alterações no estilo de vida são orientadas como terapêutica inicial antes do início da terapia medicamentosa e como complemento à medicação naqueles que já está em terapia medicamentosa. A adoção de estilos de vida saudáveis para o coração tem se mostrado uma ferramenta fundamental para prevenir a elevação da pressão arterial na população em geral e melhorar o seu controle em hipertensos (Buda *et al.*, 2017).

O intuito das intervenções de educação em saúde devem ser os princípios da

# RPI

---

integralidade, orientações sobre como alimentação e nutrição são indispensáveis no trabalho interdisciplinar dessas ações (Ribeiro *et al.*, 2022). Dessa forma, é recomendável elaborar uma pactuação de registros integrados sobre orientações dietéticas e nutricionais, devendo ser uma prioridade na promoção da saúde (Ricardi; Sousa, 2015).

É fundamental que o profissional de saúde, ao lidar com um paciente hipertenso, esteja atento às suas percepções, facilitando o entendimento da doença, o desenvolvimento da autorresponsabilidade e o papel ativo do paciente em sua própria saúde (Reis; Glashan, 2001). Quanto âmbito da promoção da saúde, necessário direcionar no campo da educação e inerentes ao conhecimento dos fatores etiológicos, para intervenções preventivas em prol da garantida da qualidade de vida populacional (Nascimento; Mendes, 2022).

Segundo o Conselho Nacional de Saúde (CNS, 1996) auxiliar as pessoas a adotarem hábitos saudáveis é essencial para promover sua saúde. No entanto, a mudança no estilo de vida é mais eficaz quando o indivíduo com hipertensão recebe estímulo contínuo durante o seu acompanhamento. Destarte, busca-se analisar as estratégias adotadas para mudanças de estilo de vida de pessoas hipertensas e quais as dificuldades enfrentadas.

## **Método**

A revisão integrativa é reconhecida como um método bibliográfico e sistemático com a intenção de obter, a partir de evidências de estudos com metodologias diversas, uma compreensão mais abrangente colaborando com o objeto de estudo (Sousa; Bezerra; Egypto, 2023).

A pesquisa foi feita em seis passos, seguidos fielmente. A primeira fase consistiu na escolha e definição do tema, definindo-se “abordagem na mudança de estilo de vida em pessoas hipertensas e dificuldades enfrentadas”, bem como elaboração da pergunta de pesquisa: Quais as estratégias adotadas para mudanças de estilo de vida de pessoas hipertensas e quais as dificuldades enfrentadas por esta população?

O segundo momento foi definir os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), em português e inglês, usados para determinar os artigos que melhor se correlacionam com o princípio da pesquisa, bem como a determinação estratégia de busca: [português] << “educação em saúde” AND “estilo de vida” AND hipertensão >>; [inglês] << “health education” AND “life style” AND hypertension>>.

Ainda na fase 2, foram definidos os critérios de elegibilidade. Incluíam-se artigos publicados nos últimos 20 anos, com texto completo gratuito e nos idiomas inglês, português e espanhol e excluíaam-se os artigos que não respondiam a questão norteadora e os em duplicidade.

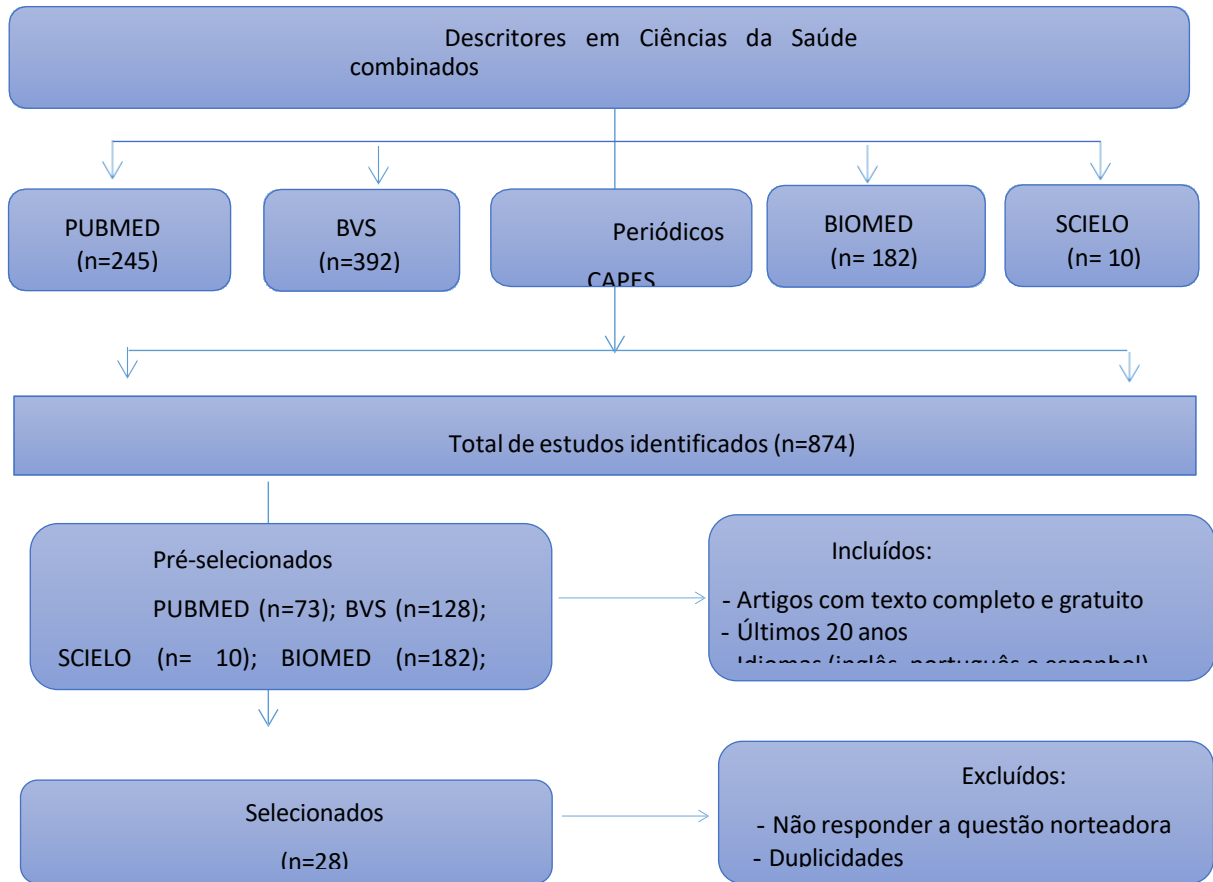
No terceiro passo, definiram-se as bases de dados que atendiam informações necessárias e pertinentes ao objeto de estudo. Destarte, incluíam-se as referências extraídas das seguintes plataformas científicas: *Scientific Electronic Library Online* (n=10), Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (n=128), Biomed Central (n=182), Portal de

# RPI

---

Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) (n=43) e da *U.S National Library of Medicine (NLM/PUBMED)* (n=73) (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma de seleção dos estudos



Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Na etapa de organização e coleta de dados, as informações extraídas foram: autores(ano), título, idioma e país, periódico e tipos de estudos, e a partir dos resultados foram analisadas informações referentes as categorias de atenção primária, atenção secundária, atenção terciária e outras atribuições, e como subcategorias a importância médica, importância multiprofissional, déficit de cobertura, baixa literacia e sexo. Finalizou-se com a análise, discussão e síntese da revisão.

## Resultados

A seleção dos estudos permitiu a obtenção da amostra de 28 documentos e sua caracterização (Quadro 1). As publicações incluíram o período especificado de 2004-2022. Contudo, os anos predominantes do artigo foram 2020 e 2022 com (14,3%; n=4), cada. Ademais, os *BMC Family Practice*, *International Journal of Environmental Research and Public Health* e *Acta Paulista de Enfermagem* destacaram-se em número de publicações com o índice (21,4%; n=6) e o idioma português prevaleceu entre as publicações (28,5%; n=8). Quanto ao desenho do estudo, o randomizado (25%; n=7) foi o mais adotado.

**Quadro 1: Caracterização geral dos *papers* selecionados para constituir o material bibliográfico da RIL.**

| <b>Autores (Ano)</b>              | <b>Título</b>  | <b>Idioma e País</b>   | <b>Periódico</b>                            | <b>Tipo de Estudo</b>             |
|-----------------------------------|--|------------------------|---|-----------------------------------|
| Buda <i>et al.</i> (2017)         | <i>Lifestyle modification practice and associated factors among diagnosed hypertensive patients in selected hospitals, South Ethiopia</i>  | Inglês - Etiópia       | Clinical Hypertension                       | Estudo Transversal                |
| Buford <i>et al.</i> (2016)       | <i>Antihypertensive Use and the Effect of a Physical Activity Intervention in the Prevention of Major Mobility Disability Among Older Adults: The LIFE Study</i>   | Inglês - Estado Unidos | Journals of Gerontology: Medical Sciences   | Estudo Randomizado                |
| Dantas <i>et al.</i> (2016)       | Determinantes do controle da pressão arterial em homens assistidos na atenção primária à saúde   | Português - Brasil     | Mundo Saúde                                 | Método Compartivo                 |
| Figueiredo <i>et al.</i> (2010)   | Adesão ao tratamento anti- hipertensivo: dificuldades relatadas por indivíduos hipertensos   | Português - Brasil     | Acta Paulista de Enfermagem                 | Estudo Experimental               |
| Gafarifam <i>et al.</i> (2020)    | <i>Adherence to a Health Literacy and Healthy Lifestyle with Improved Blood Pressure Control in Iran</i>   | Inglês- Iran           | Dovepress                                   | Estudo Transversal                |
| Gandhi <i>et al.</i> (2018)       | <i>Statistical analysis plan for the control of blood pressure and risk attenuation- rural Bangladesh, Pakistan, Sri Lanka (COBRABPS) trial: a cluster randomized trial for a multicomponent intervention versus usual care in hypertensive patients</i> | Inglês - Paquistão     | Trials                                      | ECR                               |
| Grebemichael <i>et al.</i> (2019) | <i>Self-care practices and associated factors among adult hypertensive patients in Ayder Comprehensive Specialized Hospital, Tigray, Ethiopia</i>  | Inglês - Etiópia       | BMC Res Notes                               | Estudo Transversal                |
| Ja Far <i>et al.</i> (2010)       | <i>Community based lifestyle intervention for blood pressure reduction in children and young adults in developing country: cluster randomised controlled trial</i>   | Inglês - Singapura     | BMJ (Clinical research ed.)                 | ECR                               |
| Kuhmmer <i>et al.</i> (2016)      | <i>Effectiveness of multidisciplinary intervention on blood pressure control in primary health care: a randomized clinical trial</i>   | Inglês - Brasil        | BMC Health Services Research                | Ensaio Clínico Randomizado (ECR)  |
| Kundapur <i>et al.</i> (2022)     | <i>A Community-level educational intervention trail to study the impact of life style modification in control of hypertension and diabetes – A non - randomized trial (Before and after intervention study without control)</i>                          | Inglês - Índia         | Journal of Family Medicine and Primary Care | Ensaio de Intervenção Educacional |
| Li, Wei e                         | <i>Changes of the perceived quality of care for</i>  | Inglês -               | BMC Family                                  | Estudo                            |

# RPI

|                          |  |   |   |  |
|--------------------------|--|---|---|--|
| Wong (2017)              | <i>older patients with hypertension by community health centers in shanghai</i>  | China   | Practice  | Transversal  |
| Lin et al. (2014)        | <i>Community - based lifestyle intervention for reducing blood pressure and glucose among middle - aged and older adults in China: a pilot study</i>   | Inglês - China  | International journal of environmental research and public health | Estudo Experimental                                |
| Machado et al. (2016)    | <i>Educational strategies for the prevention of diabetes, hypertension, and obesity</i>  | Inglês- Brasil  | Revista da Associação Médica Brasileira                           | Revisão de Literatura                              |
| Martín et al. (2009)     | <i>Eficacia de una intervención educativa grupal sobre cambios en los estilos de vida en hipertensos en atención primaria: un ensayo clínico aleatorio</i>                                   | Espanhol - Espanha  | Rev. esp. salud pública   | Estudo Experimental, ECR                           |
| Meredith et al. (2020)   | <i>Group Education program for hypertension control</i>  | Inglês - Estados Unidos                                     | The Journal of Clinical Hypertension                              | Estudo Experimental                                |
| Mills et al. (2022)      | <i>Comprehensive Approach for Hypertension Control in Lowincome Populations: Rationale and Study Design for the Hypertension Control Program in Argentina (HCPIA)</i>                        | Inglês- Argentina   | Am J Med Sci.   | ECR  |
| Moreno et al. (2009)     | <i>Avaliação das ações de promoção de saúde em hipertensão e diabetes em três unidades básicas de saúde no município de são paulo</i>  | Português - Brasil  | Cad. téc. DANT doenças agravos não-transmissível                  | Estudo Randomizado                                 |
| Ojangbanda et al. (2022) | <i>Comprehensive effects of lifestyle reform, adherence, and related factors on hypertension control: A review</i>   | Inglês - Brasil, países da Europa Central e Oriental e Gana | The Journal of Clinical Hypertension                              | Estudo epidemiológico, quantitativo e exploratório |
| Raggi et al. (2015)      | <i>Programas de hipertensão arterial no Brasil: um relato de caso sobre o município de São José do Calçado-ES</i>  | Português- Brasil   | Acta Biomedica  | Estudo descritivo, de                              |
| Ribeiro et al. (2022)    | <i>Efeitos da educação em saúde no estado nutricional e consumo alimentar de e consumo alimentar de pessoas com diabetes mellitus e/ou hipertensão atendidos na atenção primária a saúde</i> | Português- Brasil   | Revista RBONE   | Estudo epidemiológico, quantitativo e exploratório |
| Santos et al. (2008)     | <i>Tecnologia educativa em saúde na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores: análise das mudanças no estilo de vida</i>   | Português - Brasil  | Acta Paulista de Enfermagem                                       | Pesquisa Participante                              |
| Tam et al. (2020)        | <i>Effectiveness of Educational Interventions on Adherence to Lifestyle Modification Among Hypertensive Patients: An</i>   | Inglês - China  | International Journal of Environmental                            | Revisão Sistemática                                |

# RPI

|                         | <i>Integrative Review</i>   |                                  | Research and Public Health |                       |
|-------------------------|---|----------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Thomson et al. (2015)   | <i>Participant Adherence Indicators Predict Changes in Blood Pressure, Anthropometric Measures, and Self-Reported Physical Activity in a Lifestyle Intervention: HUB City Steps</i>                               | Inglês – Estados Unidos          | Health Educ. Behav         | Pesquisa Quantitativa |
| Weinehall et al. (2014) | <i>Counseling on lifestyle habits in the United States and Sweden: a report comparing primary care health professionals' perspectives on lifestyle counseling in terms of scope, importance and competence</i>    | Inglês – Suécia e Estados Unidos | BMC Family Practice        | Relato de Casos       |
| Zou et al. (2020)       | <i>Adapting and implementing training, guidelines and treatment cards to improve primary care-based hypertension and diabetes management in a fragile context: results of a feasibility study in Sierra Leone</i> | Inglês – Serra Leoa              | BMC Public Health          | Estudo Misto          |

O quadro 2 apresenta a categorização de estudo quanto a abordagem na mudança de estilo de vida em pessoas hipertensas em nível primário com 82,1% (n=23).

**Quadro 2: Categorização dos estudos selecionados na pesquisa**

| Categorias     | Subcategorias  | Autores (Ano)   | n  | %    |
|----------------|--|---|----|------|
| Nível Primário | Educação em saúde em uma perspectiva multiprofissional | Kuhmmer et al. (2016); Li, Wei e Tam (2017); Ojangbanda et al. (2022); Machado et al. (2016); Meredith et al. (2020); Bezerra et al. (2006); Mills et al. (2022); Gafari- Fam et al. (2020); Wong et al. (2020); Raggi et al. (2015); Reinoso et al. (2009) Weinehall et al. (2014); Kuhmmer et al. (2016); Moreno et al. (2009); Jafar et al. (2010); Lin et al. (2014); Gandhi et al. (2018); Ribeiro et al. (2022) | 18 | 64,3 |
|                | Educação em saúde na perspectiva uniprofissional       | Kundapu et al. (2022) Mills et al. (2022) Gafari-fam et al. (2020); Martín et al. (2009)  | 4  | 13,7 |
|                | A importância do conhecimento da                       | Santos et al. (2008)  | 1  | 3,44 |



|                  |   |  |   |       |
|------------------|---|--|---|-------|
|                  | presença de Tecnologias Educativas em Saúde (TESs) por parte dos profissionais da saúde |  |   |       |
| Nível Secundário | Acompanhamento e orientações gerais   | Buford <i>et al.</i> (2016); Thomson <i>et al.</i> (2015)                              | 2 | 6,89  |
| Nível Terciário  | Acompanhamento e orientações gerais   | Buda <i>et al.</i> (2017); Grebemichael <i>et al.</i> (2019)                           | 2 | 6,89  |
| Dificuldades     | Baixa literacia e sexo  | Buda <i>et al.</i> (2017; Dantas <i>et al.</i> (2016); Figueiredo <i>et al.</i> (2010) | 3 | 10,71 |
|                  | Déficit de cobertura  | Zou <i>et al.</i> (2020)   | 1 | 3,44  |

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

## Discussão

Abordagem para mudança de estilo de vida em pessoas hipertensas feita em Nível Primário teve primazia nessa pesquisa, tendo como subcategorias: Educação em saúde em uma perspectiva multiprofissional (Castro; Rolim; Mauricio, 2005; Bezerra *et al.*, 2006; Moreno *et al.*, 2009; Reinoso *et al.*; 2009; Jafar *et al.*, 2010; Weinehall *et al.*, 2014; Raggi; Mangiavacchi, 2015; Kuhmmer *et al.*, 2016; Machado *et al.*, 2016; Li; Wei; Wong 2017; Gafari-Fam *et al.*, 2020; Meredith *et al.*, 2020; Tam; Wong; Cheung 2020; Mills *et al.*, 2022; Ojangbanda *et al.*, 2022), no mais, também foi citada a educação em saúde na perspectiva uniprofissional (Martín *et al.*, 2009; Gafari-Fam *et al.*, 2020; Kundapur *et al.*, 2022; Mills *et al.*, 2022; Ribeiro *et al.*, 2022) e a importância do conhecimento das presenças de Tecnologias Educativas em Saúde (TESs) por parte dos profissionais da saúde e Resultados positivos da intervenção da atenção primária (Santos; Lima, 2008).

Os resultados eficazes de um programa intervencionista multidisciplinar para o controle da pressão arterial no cenário da atenção primária foi destaque no tratamento de pacientes hipertensos, principalmente para pacientes idosos pelo fato de ter um contato mais acessível, garantindo a continuidade do cuidado (Kuhmmer *et al.*, 2016; Li; Wei; Wong, 2017). A presença de uma equipe multiprofissional promove uma grande diferença no cenário de transformações no estilo de vida e sua conduta deve ser feita a partir do diagnóstico orientado pelo médico (Kundapur *et al.*, 2022); (Gafari-Fam *et al.*, 2020; Mills *et al.*, 2022), sendo imprescindível que a condução de ações coletivas de promoção de saúde para auxiliar o controle da hipertensão seja feita de forma dialógica permitindo o estabelecimento de ligações afetivas e dessa forma favorecendo a assimilação das recomendações pelos pacientes (Machado *et al.*, 2016; Meredith *et al.*, 2020), pois é evidenciado que as intervenções que incentivam a mudança de estilo de vida é fundamental para prevenir as consequências da hipertensão, possibilitando as pessoas usarem menos medicamentos anti-hipertensivos

# RPI

---

(Ojangbanda *et al.*, 2022).

Foi evidenciado que uma das grandes dificuldades da população é de seguir uma dieta hipossódica, por muitas vezes não ter apoio familiar, dessa forma, é inquestionável a presença de um profissional de saúde, especialmente o enfermeiro, para auxiliar no entendimento do que o indivíduo pensa, integrando-o ao seu contexto sociocultural, proporcionando reflexão e adoção de condutas críticas sobre sua condição real de saúde e de vida (Castro; Rolim; Maurício, 2005; Bezerra *et al.*, 2006). Além disso, por associarem a vontade de comer comida normal a compreensão de que essas limitações alimentares são como uma “punição”, gerando estado de revolta (Castro; Car, 2000).

Menciona-se também o papel do educador físico e do nutricionista no auxílio do paciente para o controle da hipertensão por meio da prática de exercício físico e na diminuição da ingestão calórica respectivamente (Martín *et al.*, 2009). O exercício físico além de proporcionar o controle da hipertensão, pode desencadear outras vantagens a longo prazo, como o manejo da obesidade, pois, durante a realização do exercício físico, a atividade nervosa simpática aumenta, o que potencializa sua ação lipolítica no tecido adiposo (Silqueira *et al.*, 2007), conjuntamente cita-se que o conhecimento de características e necessidades específicas do público atendido permite que o nutricionista tenha uma ação mais dirigida, elaborando estratégias de trabalho que aumentem a adesão de pacientes ao tratamento e ampliem as melhorias proporcionadas em nível de saúde público (Pinho *et al.*, 2012).

Nesse contexto, a presença de Tecnologias Educativas em Saúde (TESs) é crucial para o trabalho educativo e o processo de cuidado. Essas ferramentas têm sido essenciais na capacitação dos profissionais para promover um estilo de vida saudável, visando a prevenção e controle dos fatores de risco da HAS. Elas ajudam na superação de dificuldades, no desenvolvimento da autonomia e na promoção dos papéis de agente do autocuidado e multiplicador das ações educativas (Santos; Lima, 2008).

Observou-se também a associação entre o conhecimento sobre a hipertensão arterial e a adesão das orientações recebidas (Figueiredo; Asakura, 2010). Nesse contexto, a qualidade do material educativo é essencial. Isso implica usar linguagem e ilustrações adequadas à cultura e escolaridade do público-alvo, facilitando o entendimento da mensagem (Maniva *et al.*, 2018).

A educação em saúde é atualmente compreendida como um processo complexo que, unindo um conjunto de saberes e práticas diversas, busca proporcionar às pessoas o mais alto nível de saúde (Sousa *et al.*, 2010). Foi observado que as intervenções de educação em saúde influenciou no consumo alimentar dos pacientes hipertensos, pois reduziram de forma significativa a ingestão de lipídeos poli e monoinsaturados, colesterol e sódio (Ribeiro *et al.*, 2022), além de que a mudança do comportamento de estilo vida, por meio do monitoramento de peso e pressão arterial, aumentou o consumo de frutas e vegetais e melhorou o controle do estresse durante a intervenção dessa população (Kim *et al.*, 2020), sendo essa realidade comprovada por meio de uma pesquisa que mostrou um aumento de 3,7% na taxa de mudança de comportamento de “não fumar” e um aumento de 34,8% na taxa de “monitorar

# RPI

---

a pressão arterial regularmente (Wang *et al.*, 2022).

Dentre os elementos primordiais da esfera da APS, a educação em saúde, visa um leque de informações e formas de ser realizada nos diversos âmbitos de trabalho da equipe multiprofissional (De Araújo *et al.*, 2020). Dessa forma, é importante mencionar que após a equipe multidisciplinar ter conseguido promover um efeito moderado no controle da pressão arterial em pacientes hipertensos o suporte seguinte ofertado pode ser realizado por meio de chamadas telefônicas e lembretes de mensagens para manutenção do controle da PA e do estilo de vida proposto (Tam; Wong; Cheung, 2020).

Em Nível Secundário, foi citado apenas o acompanhamento e orientações gerais (Buford *et al.*, 2016; Thomson *et al.*, 2015). Ademais, em Nível Terciário, também somente foi contemplado o acompanhamento e orientações gerais (Buda *et al.*, 2017; Grebemichael *et al.*, 2019).

O incentivo a modificação do estilo de vida em pessoas hipertensas pode não estar limitada apenas a nível primário, mas a nível secundário também, pois observa-se nos países que não possuem serviço de saúde pública abrangente que as medidas secundárias se tornam prevalentes em ações para evitar agravos relacionados a hipertensão. Nesse sentido cita-se intervenções que incluem: duas visitas ao centro de atenção secundária por semana, atividades domiciliares três a quatro vezes por semana, bem como exercícios de flexibilidade de grupos musculares, e abordagens dietéticas a fim de analisar a qualidade da dieta do indivíduo (Thomson *et al.*, 2015; Buford *et al.*, 2016). Observa-se então que a atenção secundária pode também permitir um acompanhamento mais frequente, inclusive possibilitando uma avaliação aprofundada, uma vez que os profissionais desse nível possuem uma maior especialização para tratar doenças crônicas.

Ademais, o nível terciário pode atuar no acompanhamento de pacientes hipertensos durante um determinado período, a fim de recomendar medidas para controlar esse quadro, além da terapia medicamentosa. Logo, foi comprovado que 63,10%, 49,4% e 40,6% de uma determinada população realizou uma adesão à dieta, exercício físico e controle de peso, respectivamente, recomendada por profissionais de um hospital (Grebemichael *et al.*, 2019).

Ao considerar as dificuldades enfrentadas pelos hipertensos para adoção de mudanças de estilo de vida, os estudos citaram baixa literacia e sexo (Castro; Rolim; Maurício, 2005; Figueiredo; Asakura, 2010; Dantas *et al.*, 2016; Buda *et al.*, 2017) e o *déficit* de cobertura (Zou *et al.*, 2020).

Sob esse viés, a literacia em saúde envolve a atitude ativa que as pessoas precisam adotar diante das demandas de saúde e doença em seu contexto. Os pacientes crônicos estão entre os mais vulneráveis nesse aspecto, sofrendo os impactos de baixos níveis de literacia (De Sousa *et al.*, 2022; Ferrão; Carvalho; Silva, 2021), o que indica a necessidade de criar e implementar estratégias para reverter esse quadro, para tanto, estudo sugere a ludoterapia (Bezerra *et al.*, 2024).

Nesse sentido, um estudo evidenciou que um conhecimento insuficiente sobre a

# RPI

---

relevância da atividade física na terapêutica da hipertensão arterial sistêmica foi um dos motivos que comprometeu a adesão dos pacientes para aderir completamente o tratamento por completo (Buda *et al.*, 2017). Portanto, quanto menor o grau de instrução e a condição econômica, maior a incidência de hipertensão devido ao menor nível de cuidados gerais com os determinantes de saúde (Dourado *et al.*, 2011).

Outrossim, entende-se que, alguns homens, mesmo querendo comparecer aos Serviço de Saúde, estão impedidos de tal feito, por motivos como acessibilidade geográfica, física ou pelo fator tempo. O Ministério da Saúde lista como causa para a baixa procura aos serviços a incompatibilidade de horários entre as unidades e suas atividades laborais. A implantação de horário noturno é estratégia operacional para sanar esse problema (Dantas *et al.*, 2016).

## Conclusão

Os achados dessa revisão permitiram esclarecer o predomínio da abordagem educativa para mudança de estilo de vida em pessoas hipertensas, por meio de conhecimentos e práticas relacionadas aos comportamentos, buscando hábitos saudáveis para o indivíduo. Nesse contexto, especialmente na atenção primária, em que equipes multiprofissionais efetuam de maneira positiva não apenas no controle da pressão arterial, mas também na promoção de hábitos saudáveis. Porém, os resultados ressaltam que as intervenções não se restringem apenas ao âmbito primário, estendendo-se aos níveis secundário e terciário, proporcionando acompanhamento mais frequente e especializado, conforme as necessidades do paciente.

Em última análise, o estudo destaca a necessidade de estratégias e apoio contínuo ao longo do acompanhamento para uma melhor adesão, gerando uma transformação no comportamento e na saúde geral dos pacientes.

## Referências

BEZERRA, Eduarda Feitosa *et al.* Ludoterapia como instrumento de literacia em saúde no enfrentamento de condições crônicas. **RGSA (ANPAD)**, v. 18, p. e04838, 2024. Disponível em: <https://rgsa.emnuvens.com.br/rgsa/article/view/4838>. Acesso em: 21 mar. 2024.

BUDA, Eyasu Siyum *et al.* Lifestyle modification practice and associated factors among diagnosed hypertensive patients in selected hospitals, South Ethiopia. **Clinical hypertension**, v. 23, n. 1, p. 1-9, 2017.

BEZERRA, Sara T. F. *et al.* Ações de enfermagem identificadas no projeto Cipesc® e encontradas na prática educativa de pacientes hipertensos. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 5, n. 2, p. 101-108, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3614/361453972013.pdf>. Acesso em: 21 set. 2023.

BUFORD, Thomas W. *et al.* Uso de anti-hipertensivos e o efeito de uma intervenção de atividade física na prevenção de grandes incapacidades de mobilidade em idosos: o estudo LIFE. **Revistas de Gerontologia Série A: Ciências Biomédicas e Ciências Médicas**, v. 7, pág. 974-981, 2016. Disponível em: <https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/71/7/974/2605152?login=false> Acesso em: 14 set. 2023.

CASTRO, Maria Euridéa de; ROLIM, Maysa Oliveira; MAURICIO, Tibelle Freitas. Prevenção da hipertensão e sua relação com o estilo de vida de trabalhadores. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 18, p. 184-189, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/cpFJMr6fYygYFTYYB7VbydD/>. Acesso em: 14 set. 2023.

CASTRO, Vanda Dias de; CAR, Marcia Regina. O cotidiano da vida de hipertensos: mudanças, restrições e reações. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 34, p. 145- 153, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/NJbvY7wrCfnNdxqbCZccnxM/?lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2023

DANTAS, Hallana Laisa de Lima *et al.* Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575/589>. Acesso em: 10 out. 2023.

ARAÚJO, Tallys Iury *et al.* Educação Em Saúde: um olhar da equipe multidisciplinar na atenção primária. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 4, p. 16845-16858, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8363/7209> Acesso em: 17 nov. 2023.

DANTAS, Rosimery Cruz de Oliveira *et al.* Determinantes do controle da pressão arterial em homens assistidos na atenção primária à saúde. **O mundo da saúde**, v. 40, n. 2, p. 249- 256, 2016. Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo\\_saude\\_artigos/controlado\\_pressao\\_arterial.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/controlado_pressao_arterial.pdf). Acesso em: 14 set. 2023.

SOUSA, Milena Nunes Alves *et al.* Literácia em saúde: estudo com diabéticos de município do Nordeste. **Conjecturas**, v. 22, p. 22-36, 2022. Disponível em: <https://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/374>. Acesso em: 14 dez. 2023.

SOUSA, Milena Nunes Alves; BEZERRA, André Luiz Dantas; DO EGYPTO, Ilana Andrade Santos. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatorio de la economía latinoamericana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023. Disponível em:

<https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/1902>. Acesso em: 14 dez. 2023.

DOURADO, Cinthia Souto *et al.* Adesão ao tratamento de idosos com hipertensão em uma unidade básica de saúde de João Pessoa, Estado da Paraíba. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 33, n. 1, p. 9-18, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3072/307226628005.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2023.

FERRÃO, Ângela; CARVALHO, Paula; SILVA, Cláudia. Avaliação dos níveis de literacia em saúde em doentes com hipertensão arterial. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 22, n. 2, p. 521- 529, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Claudia-Silva-43/publication/353837200\\_Health\\_literacy\\_evaluation\\_in\\_patients\\_with\\_hypertension/links/6176bc490be8ec17a92ac45a/Health-literacy-evaluation-in-patients-with-hypertension.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Claudia-Silva-43/publication/353837200_Health_literacy_evaluation_in_patients_with_hypertension/links/6176bc490be8ec17a92ac45a/Health-literacy-evaluation-in-patients-with-hypertension.pdf). Acesso em: 17 nov. 2023.

FIGUEIREDO, Natalia Negreiros; ASAKURA, Leiko. Adesão ao tratamento anti- hipertensivo: dificuldades relatadas por indivíduos hipertensos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 23, p. 782-787, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/XtwDmdFwf7SxVB9NvHbtPfG/> Acesso em: 21 set. 2023.

GAFFARI-FAM, Saber *et al.* Adesão a uma literacia em saúde e a um estilo de vida saudável com melhor controlo da pressão arterial no Irão. **Preferência e adesão do paciente**, p. 499-506, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/PPA.S244820> Acesso em: 21 set. 2023.

GANDHI, Mihir *et al.* Plano de análise estatística para o controle da pressão arterial e atenuação de risco - ensaio rural de Bangladesh, Paquistão, Sri Lanka (COBRA-BPS): um ensaio randomizado de agrupamento para uma intervenção multicomponente versus cuidados habituais em pacientes hipertensos. **Julgamentos**, v. 19, p. 1-11, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13063-018-3022-8> Acesso em: 14 set. 2023.

GEBREMICHAEL, Gebrewahd Bezabh; BERHE, Kalayou Kidanu; ZEMICHAEL, Teklewoini Mariye. Hipertensão não controlada e fatores associados entre pacientes hipertensos adultos no hospital especializado abrangente de Ayder, Tigray, Etiópia, 2018. **BMC cardiovascular Distúrbios**, v. 19, n. 212, p. 1-10, 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12872-019-1091-6> Acesso em: 14 set. 2023.

JAFAR, Tazeen H. *et al.* Community based lifestyle intervention for blood pressure reduction in children and young adults in developing country: cluster randomised controlled trial. **Bmj**, v. 340, 2010. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/340/bmj.c2641.abstract> Acesso em: 21 set. 2023.

KUHMMER, Regina *et al.* Efetividade da intervenção multidisciplinar no controle da pressão arterial na atenção primária à saúde: ensaio clínico randomizado. **Pesquisa em serviços de saúde BMC**, v. 1-13, 2016. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12913->

016-1703-0 Acesso em: 14 set. 2023.

KUNDAPUR, Rashmi *et al.* Uma trilha de intervenção educacional em nível comunitário para estudar o impacto da modificação do estilo de vida no controle da hipertensão e diabetes - um ensaio não randomizado (estudo de intervenção antes e depois sem controle). **Revista de Medicina de Família e Atenção Primária**, v. 11, n. 11, pág. 6759, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10041317/> Acesso em: 21 set. 2023.

LI, Haitão; WEI, Xiaolin; WONG, Martin CS. Mudanças na qualidade percebida do atendimento a pacientes idosos com hipertensão pelos centros de saúde comunitários em Xangai. **BMC Family Practice**, v. 1-7, 2017. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12875-017-0683-4> Acesso em: 14 set. 2023.

LIN, Aihua *et al.* Intervenção comunitária no estilo de vida para reduzir a pressão arterial e a glicose entre adultos de meia-idade e idosos na China: um estudo piloto. **Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública**, v. 11, pág. 11645-11663, 2014. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/11/11/11645> Acesso em: 21 set. 2023.

MACHADO, Alexandre Paulo *et al.* Estratégias educativas para prevenção de diabetes, hipertensão e obesidade. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 62, p. 800-808, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/s8nsmHSqhwhZcj9QJCbGYvp/?lang=en> Acesso em: 28 set. 2023.

MANIVA, Samia Jardelle Costa de Freitas *et al.* Tecnologias educativas para educação em saúde no acidente vascular cerebral: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 1724-1731, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/nMFvmxbyXRMfrW4JhkLpFk/?lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2023

MEREDITH, Ashley H. *et al.* Programa de educação em grupo para controle da hipertensão. **The Journal of Clinical Hypertension**, v. 22, n.11, pág. 2146-2151, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jch.14022> Acesso em: 21 set. 2023.

MILLS, Katherine T. *et al.* Abordagem integral para o controle da hipertensão em populações de baixa renda: justificativa e desenho de estudo para o programa de controle da hipertensão na Argentina. **The American Journal of the Medical Sciences**, v. 2, pág. 139-145, 2014. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002962915302597> Acesso em: 28 set. 2023.

MORENO, Diva Maria Faleiros Camargo *et al.* Avaliação das ações de promoção de saúde em hipertensão e diabetes em três unidades básicas de saúde no município de São Paulo. **Cad. téc. DANT doenças agravos não-transm**, p. 23-25, 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-944945> Acesso em: 14 set. 2023.

NASCIMENTO, Lucila Castanheira; MENDES, Iranilde José Messias. Perfil de saúde dos trabalhadores de um Centro de Saúde-Escola. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 10, p. 502-508, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/3tMW4vgJRFrNCwhwgqRTtPF/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 14 set. 2023

OJANGBA, Theodora *et al.* Efeitos abrangentes da reforma do estilo de vida, adesão e fatores relacionados no controle da hipertensão: uma revisão. **O Jornal de Hipertensão Clínica**, 2023. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jch.14653> Acesso em: 21 set. 2023.

PINHO, L. *et al.* Percepções de hipertensos sobre o acompanhamento nutricional recebido em um Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 58-66, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023568008.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2023.

RAGGI, Carla Regina Oliveira; MANGIAVACCHI, Bianca Magnelli. Programas de hipertensão arterial no brasil: Um relato de caso sobre o município de são josé do calçado-es. **Acta Biomedica Brasiliensia**, v. 6, n. 1, p. 56-67, 2015. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5617716> Acesso em: 21 set. 2023.

REINOSO HERMIDA, Santiago; DÍAZ GRÁVALOS, Gabriel J. Las medidas no farmacológicas en el manejo de la Hipertensión Arterial. **Revista Clínica de Medicina de Familia**, v. 2, n. 7, p. 344-347, 2009. Disponível em: <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v2n7/original5.pdf>. Acesso em: 21 set. 2023.

REIS, Maria Gorette dos; GLASHAN, Regiane de Quadros. Adultos hipertensos hospitalizados: percepção de gravidade da doença e de qualidade de vida. **Revista Latino- Americana de Enfermagem**, v. 9, p. 51-57, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/JchfQKNMnrFKRV8QXPrGmYN/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 14 set. 2023.

RIBEIRO, Adalberto Carvalho *et al.* Efeitos da educação em saúde no estado nutricional e consumo alimentar de pessoas com diabetes mellitus e/ou hipertensão atendidos na atenção primária a saúde. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 103, p. 637-645, 2022. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1356>. Acesso em: 14 set. 2023.

RICARDI, Luciani Martins; SOUSA, Maria Fátima de. Educação permanente em alimentação e nutrição na Estratégia Saúde da Família: encontros e desencontros em municípios brasileiros de grande porte. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 209-218, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/vnKMkSQ3vzPXGzFTGTSHcgb/>. Acesso em: 14 set. 2023.

RODRÍGUEZ MARTÍN, Carmela *et al.* Eficacia de una intervención educativa grupal sobre



cambios en los estilos de vida en hipertensos en atención primaria: un ensayo clínico aleatorio. **Revista Española de Salud Pública**, v. 83, p. 441-452, 2009. Disponível em: [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/resp/v83/n3/original6.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/resp/v83/n3/original6.pdf) Acesso em: 14 set. 2023.

SANTOS, Zélia Maria de Sousa Araújo; LIMA, Helder de Pádua. Tecnologia educativa em saúde na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores: análise das mudanças no estilo de vida. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 17, p. 90-97, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/SsMhmSvSsKS4P6qdNdzDyfM/?lang=pt&format=html> Acesso em: 21 set. 2023.

SILQUEIRA, Salete Maria de Fátima *et al.* A consulta de enfermagem como estratégia para a mudança no estilo de vida de pacientes hipertensos. **REME rev. min. enferm**, p. 331-337, 2007. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-15094>. Acesso em: 17 nov. 2023.

SOUSA, Leilane Barbosa de *et al.* Práticas de educação em saúde no Brasil: a atuação da enfermagem. **Rev. enferm. UERJ**, p. 55-60, 2010. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-18402> 17.11.2023. Acesso em: 17 nov. 2023.

TAM, Hon Lon; WONG, Eliza Mi Ling; CHEUNG, Kin. Effectiveness of educational interventions on adherence to lifestyle modifications among hypertensive patients: an integrative review. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 7, p. 2513, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2513> Acesso em: 21 set. 2023.

THOMSON, Jessica L. *et al.* Participant adherence indicators predict changes in blood pressure, anthropometric measures, and self-reported physical activity in a lifestyle intervention: HUB city steps. **Health education & behavior**, v. 42, n. 1, p. 84-91, 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1090198114537069>. Acesso em: 14 set. 2023.

WEINEHALL, Lars *et al.* Counseling on lifestyle habits in the United States and Sweden: a report comparing primary care health professionals' perspectives on lifestyle counseling in terms of scope, importance and competence. **BMC Family Practice**, v. 15, n. 1, p. 1-9, 2014. Disponível em: <https://bmcprimcare.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2296-15-83> Acesso em: 14 set. 2023

ZOU, Guanyang *et al.* Adaptar e implementar formação, orientações e cartões de tratamento para melhorar a gestão da hipertensão e da diabetes com base nos cuidados primários num contexto frágil: resultados de um estudo de viabilidade na Serra Leoa. **BMC Saúde Pública**, v. 1-12, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-020-09263-7> Acesso em: 14 set. 2023..