

## O PAPEL DA ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO PRECOCE

### THE ROLE OF NURSING IN PREVENTING PREMATURE HYPERTENSION

Priscila Duarte do Nascimento<sup>1</sup>

Iane Vieira de Freitas<sup>2</sup>

Marina Mayara Silva Lira<sup>3</sup>

Renata Livia Silva Fonseca Moreira de Medeiros<sup>4</sup>

Maria Raquel Casimiro<sup>5</sup>

Anuska Rhevia Lacerda Pontes<sup>6</sup>

**RESUMO:** Este trabalho teve como objetivo identificar e analisar as principais estratégias de enfermagem utilizadas na prevenção da hipertensão precoce, com base em evidências científicas recentes. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca realizada nas bases de dados SciELO, BVS e PubMed, utilizando critérios de inclusão como publicações entre 2021 e 2023, em português, e com foco na atuação da enfermagem. A amostra final foi composta por oito estudos que abordaram diferentes aspectos da prevenção da hipertensão arterial em jovens e adultos jovens, destacando ações educativas, triagens, acompanhamento contínuo e promoção de hábitos saudáveis como principais estratégias adotadas. Os resultados evidenciaram que a enfermagem tem papel central na prevenção da hipertensão precoce, especialmente por meio de intervenções em ambientes escolares, ações comunitárias e atividades desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde. Os estudos ressaltam a importância da escuta ativa, do vínculo entre profissional e paciente, da abordagem individualizada e da integração com equipes interdisciplinares. Tais práticas contribuem não apenas para a detecção precoce de fatores de risco, mas também para a adoção de comportamentos protetivos, como alimentação balanceada e prática regular de atividade física. Entre os desafios enfrentados na pesquisa, destaca-se a escassez de estudos focados exclusivamente em populações jovens e a limitação metodológica de algumas publicações. Ainda assim, os achados permitem concluir que a atuação preventiva da enfermagem é eficaz e indispensável para o enfrentamento precoce da hipertensão arterial. Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o número de estudos voltados para faixas etárias mais jovens e que explorem o uso de tecnologias digitais como ferramentas de apoio à prevenção. O presente estudo contribui para fortalecer o reconhecimento da enfermagem como protagonista nas ações de promoção e prevenção em saúde cardiovascular.

4652

**Palavras-chaves:** Hipertensão. Assistência de enfermagem. Prevenção.

<sup>1</sup> Acadêmica de enfermagem, UNIFSM.

<sup>2</sup> Acadêmica de enfermagem, Centro Universitário Santa Maria.

<sup>3</sup> Acadêmica de enfermagem, Faculdade Santa Maria.

<sup>4</sup> Formação Doutora, Centro Universitário Santa Maria.

<sup>5</sup> Enfermeira, UNIFSM.

<sup>6</sup> Docente do Curso Farmácia- UNIFSM. Mestranda em Ciências da Saúde pelo Centro Universitário FMABC.

**ABSTRACT:** This study aimed to identify and analyze the main nursing strategies used in the prevention of early-onset hypertension, based on recent scientific evidence. It is an integrative literature review, with a search conducted in the SciELO, BVS, and PubMed databases, using inclusion criteria such as publications from 2021 to 2023, written in Portuguese, and focused on nursing practice. The final sample consisted of eight studies that addressed different aspects of hypertension prevention in young and early adult populations, highlighting educational actions, screenings, continuous monitoring, and the promotion of healthy habits as the main strategies adopted. The results showed that nursing plays a central role in the prevention of early hypertension, especially through interventions in school settings, community actions, and activities developed in Primary Health Care. The studies emphasize the importance of active listening, the bond between professionals and patients, individualized approaches, and integration with interdisciplinary teams. These practices contribute not only to the early detection of risk factors but also to the adoption of protective behaviors, such as a balanced diet and regular physical activity. Among the challenges faced in the research, the scarcity of studies focused exclusively on young populations and the methodological limitations of some publications stood out. Nevertheless, the findings support the conclusion that the preventive role of nursing is effective and essential in addressing early-onset hypertension. It is recommended that future research expand the number of studies targeting younger age groups and explore the use of digital technologies as tools to support prevention. This study contributes to strengthening the recognition of nursing as a key player in health promotion and cardiovascular disease prevention.

**Keywords:** Hypertension. Nursing care. Prevention.

## INTRODUÇÃO

4653

A hipertensão arterial é uma condição crônica que afeta milhões de pessoas no mundo inteiro, sendo considerada um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, insuficiência renal e outras complicações de saúde graves. Caracterizada pelo aumento persistente da pressão arterial, a hipertensão é muitas vezes silenciosa e assintomática em suas fases iniciais, o que pode atrasar o diagnóstico e o tratamento adequado. A enfermagem desempenha um papel crucial na prevenção e controle da hipertensão precoce, especialmente no âmbito da atenção primária à saúde, onde intervenções preventivas podem fazer a diferença na qualidade de vida dos indivíduos e na redução da carga sobre o sistema de saúde (Malta *et al.*, 2021).

O conceito de hipertensão precoce refere-se ao desenvolvimento da elevação da pressão arterial em fases anteriores da vida adulta, muitas vezes na adolescência ou no início da fase adulta. Estudos indicam que a exposição a fatores de risco modificáveis, como dieta inadequada, sedentarismo e consumo excessivo de sódio, pode contribuir para o surgimento precoce da hipertensão (Santos *et al.*, 2022). Assim, a intervenção precoce é essencial, não apenas para evitar a progressão da condição, mas também para prevenir complicações futuras.

Dados do Ministério da Saúde indicam que 24,5% da população adulta brasileira é hipertensa, com a prevalência aumentando para 59,3% em pessoas com mais de 65 anos. Em 2017, foram registradas mais de 302 mil mortes relacionadas a doenças cardiovasculares no Brasil, das quais a hipertensão foi o principal fator de risco (Brasil, 2019; Una-Sus, 2020).

Entre os fatores de risco, destaca-se o consumo excessivo de sal. A média de consumo de sal no Brasil é de 12 gramas por dia, mais que o dobro do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Essa prática alimentar, associada ao baixo nível de atividade física e ao excesso de peso, contribui significativamente para o aumento da incidência da hipertensão no país (Brasil, 2019).

A hipertensão afeta de forma desproporcional as pessoas com menor escolaridade e acesso limitado a serviços de saúde, agravando as desigualdades sociais. Mulheres apresentam taxas mais altas em comparação aos homens, especialmente nas faixas etárias mais avançadas. Esse cenário exige estratégias abrangentes de prevenção, incluindo promoção de hábitos saudáveis e aumento da adesão aos tratamentos disponíveis (Una-Sus, 2020).

Dessa forma, a prevenção e o manejo precoce da hipertensão são essenciais para reduzir a carga da doença no sistema de saúde e melhorar a qualidade de vida da população. Esforços intersetoriais, campanhas educativas e intervenções baseadas na atenção primária à saúde podem desempenhar um papel fundamental na redução da prevalência dessa condição crônica no Brasil (Brasil, 2019; Una-Sus, 2020).

4654

No contexto da saúde pública, a enfermagem ocupa uma posição de destaque na implementação de estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças, incluindo a hipertensão. O papel do enfermeiro vai além do acompanhamento clínico, envolvendo também ações educativas, de aconselhamento e promoção de estilos de vida saudáveis. Essas ações incluem o monitoramento regular da pressão arterial, orientação sobre alimentação balanceada, incentivo à prática de atividades físicas e a redução do consumo de álcool e tabaco (Brasil, 2021).

A abordagem da hipertensão precoce pela enfermagem envolve a realização de campanhas de conscientização nas comunidades e o trabalho em conjunto com equipes multidisciplinares para garantir uma atenção integral à saúde do paciente. Além disso, o enfermeiro atua como facilitador do acesso à informação, promovendo a adesão ao tratamento e às mudanças comportamentais necessárias para a prevenção da hipertensão (Costa *et al.*, 2023). Esse papel educativo é especialmente relevante em áreas de vulnerabilidade social, onde o acesso a cuidados preventivos pode ser limitado.

As ações de enfermagem na prevenção da hipertensão precoce também se estendem ao ambiente escolar e de trabalho, onde programas de monitoramento da pressão arterial e campanhas de promoção da saúde têm sido implementados com sucesso. Nesse sentido, a enfermagem assume um papel proativo na identificação de fatores de risco em jovens e adultos e na promoção de intervenções preventivas em diferentes fases da vida (Silva *et al.*, 2021).

Uma das principais dificuldades no combate à hipertensão precoce é a baixa percepção dos riscos associados à condição. Muitos indivíduos não reconhecem a gravidade da elevação persistente da pressão arterial e, portanto, não adotam as medidas preventivas necessárias. Nesse cenário, a enfermagem tem um papel fundamental em aumentar a conscientização sobre os riscos da hipertensão e sobre a importância da prevenção precoce (Oliveira *et al.*, 2022).

Outro ponto crítico é a continuidade do cuidado, onde o enfermeiro exerce um papel de liderança na coordenação do atendimento ao paciente hipertenso. Isso envolve não apenas o acompanhamento clínico, mas também o incentivo à adesão ao tratamento, a monitorização dos efeitos colaterais dos medicamentos e o reforço de práticas preventivas, como o controle do peso e a prática regular de exercícios físicos (Rodrigues *et al.*, 2023).

A hipertensão precoce está associada a uma série de complicações a longo prazo, incluindo o aumento do risco de eventos cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC). Portanto, a detecção precoce e a intervenção imediata são essenciais para evitar danos irreversíveis à saúde. Nesse sentido, a atuação da enfermagem é fundamental, não apenas no diagnóstico precoce, mas também no desenvolvimento de estratégias individualizadas de prevenção e controle (Ferreira *et al.*, 2021).

O desafio da hipertensão precoce exige uma abordagem abrangente e coordenada, que envolve a participação ativa de profissionais de saúde de diversas áreas. A enfermagem, em particular, é vital nesse processo, não apenas por sua proximidade com os pacientes, mas também pela capacidade de implementar intervenções preventivas e de educação em saúde em todos os níveis de atenção (Mendes *et al.*, 2022).

Diante disso, este estudo teve por objetivo: Identificar e analisar as principais estratégias de enfermagem utilizadas na prevenção da hipertensão precoce, com base em evidências científicas recentes.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que permite reunir e sintetizar os resultados de pesquisas sobre um determinado tema de forma sistemática e ordenada,

proporcionando maior compreensão sobre o objeto de estudo. Esse tipo de revisão é amplamente utilizado na área da saúde, pois contribui para a tomada de decisões baseadas em evidências e na identificação de lacunas no conhecimento que possam orientar futuras investigações.

Para guiar o processo da revisão integrativa, foi utilizada a estratégia PICO, com o objetivo de definir claramente os elementos do problema investigado. A pergunta norteadora estabelecida foi: “Qual é o papel da enfermagem na prevenção da hipertensão precoce?”. Essa questão permitiu direcionar as etapas de busca, seleção e análise dos estudos pertinentes ao tema proposto.

Foram incluídos na revisão artigos disponíveis na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol, entre os anos de 2014 e 2024, que abordassem diretamente a atuação da enfermagem na prevenção da hipertensão arterial em populações jovens ou em risco de desenvolvimento precoce da doença. Foram excluídos artigos duplicados, estudos de revisão (como revisões sistemáticas e integrativas), dissertações, teses, editoriais, cartas ao leitor e artigos que não apresentavam relação direta com o foco do estudo.

A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e PUBMED (U.S. National Library of Medicine), por serem bases reconhecidas na área da saúde e que oferecem acesso a uma ampla gama de artigos científicos. A seleção dessas bases teve como objetivo garantir a abrangência e a qualidade das evidências coletadas.

4656

Foram utilizados descritores controlados e combinados por meio do operador booleano AND, tais como: “enfermagem”, “hipertensão precoce”, “prevenção” e “cuidados de enfermagem”. Em inglês, foram usados os termos “nursing”, “early hypertension”, “prevention” e “nursing care”. As buscas foram realizadas entre os meses de março e abril de 2025. Cada base exigiu ajustes na estratégia de busca conforme os filtros e comandos específicos do sistema.

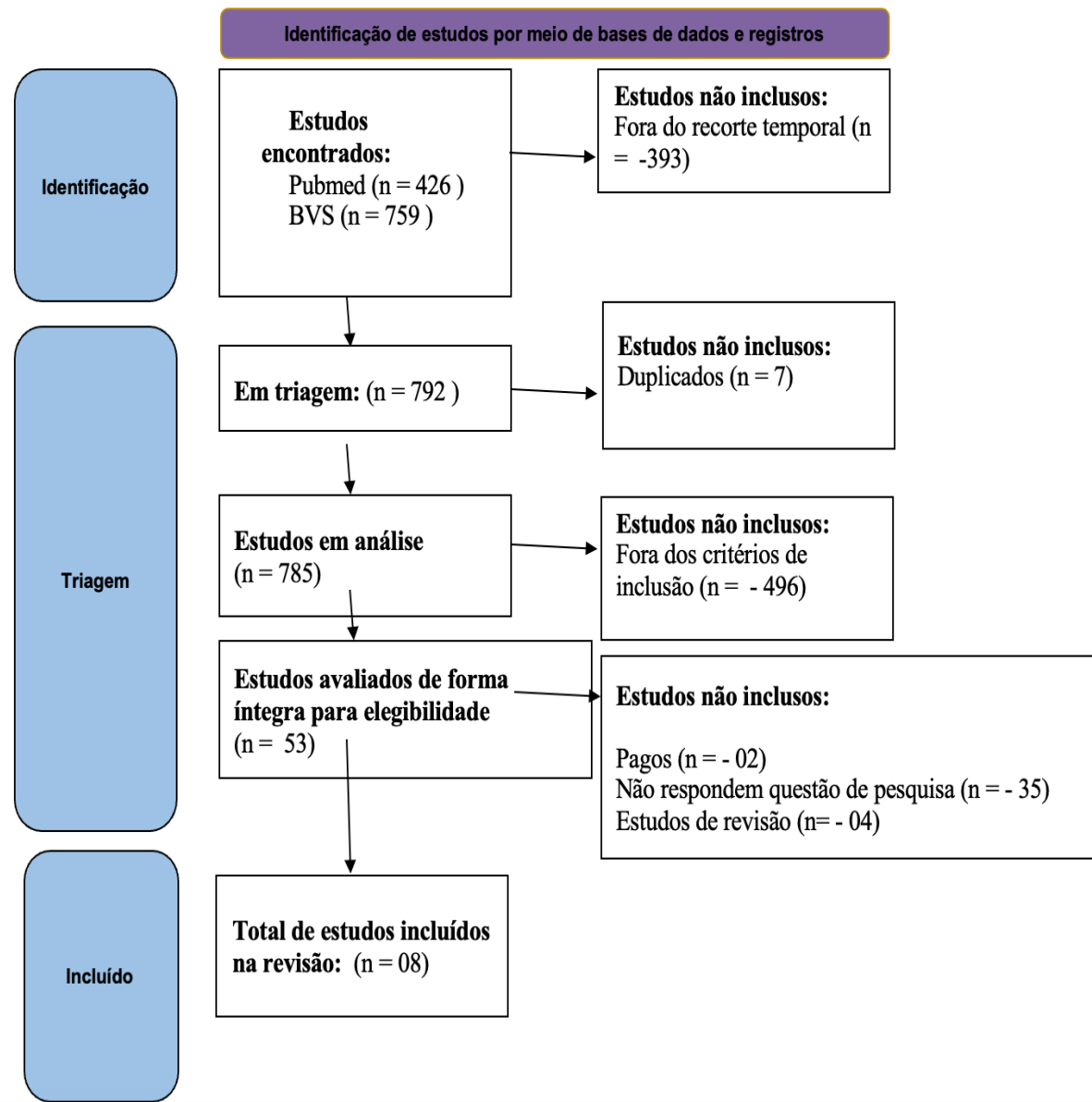
Após a coleta inicial dos artigos, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para a triagem inicial, a fim de verificar sua aderência aos critérios de inclusão. Os artigos potencialmente elegíveis foram então submetidos à leitura na íntegra para avaliação detalhada. Esse processo foi realizado por dois revisores de forma independente, e eventuais divergências foram resolvidas por consenso, garantindo maior rigor metodológico.

Foi elaborado um instrumento de coleta de dados contendo as seguintes informações: autor, ano de publicação, país de origem, objetivo do estudo, tipo de estudo, principais resultados e conclusões relacionadas à atuação da enfermagem na prevenção da hipertensão precoce. A

análise dos dados foi feita de forma descritiva, permitindo identificar estratégias, desafios e contribuições do profissional de enfermagem nesse contexto. Por se tratar de uma pesquisa com dados secundários, não foi necessário submissão ao comitê de ética em pesquisa.

A seleção da amostra foi detalhada na figura 1

Figura 1: Fluxograma de seleção da amostra.



## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com o levantamento de dados,

**Quadro 1: Descrição da amostra.**

<b>Título</b>	<b>Autor / Ano</b>	<b>Periódico</b>	<b>Idioma</b>	<b>Principais Resultados</b>
A prevenção da hipertensão arterial precoce: o papel da enfermagem no Brasil	Costa et al. (2023)	Revista Brasileira de Enfermagem	Português	Destacou ações educativas em escolas, consultas de enfermagem com foco em orientação alimentar e prática de atividade física como estratégias eficazes na prevenção precoce.
Hipertensão arterial em jovens: fatores de risco e a importância da prevenção precoce	Gomes et al. (2023)	Jornal Brasileiro de Cardiologia	Português	A atuação precoce do enfermeiro no rastreamento dos fatores de risco, como obesidade e sedentarismo, é fundamental para o controle da hipertensão em jovens.
Hipertensão arterial sistêmica: prevalência, fatores de risco e o papel da atenção primária à saúde	Malta et al. (2021)	Revista de Saúde Pública	Português	Ressaltou a importância do enfermeiro na APS, com ações de monitoramento da PA e promoção de hábitos de vida saudáveis.
A contribuição da enfermagem para a promoção da saúde cardiovascular	Mendes et al. (2022)	Revista Latino-Americana de Enfermagem	Português	Intervenções educativas em grupo realizadas por enfermeiros mostraram-se eficazes na redução de fatores de risco cardiovascular entre adolescentes e adultos jovens.
Percepção dos riscos e prevenção da hipertensão precoce: uma análise qualitativa	Oliveira et al. (2022)	Revista de Enfermagem Contemporânea	Português	A escuta ativa e o vínculo com o paciente foram identificados como fundamentais para aumentar a percepção dos riscos e a adesão às práticas preventivas.
Cuidado contínuo na hipertensão: o papel do enfermeiro na adesão ao tratamento	Rodrigues, et al. (2023)	Enfermagem em Foco	Português	O acompanhamento sistemático realizado pelo enfermeiro favorece a continuidade do cuidado e previne a evolução da hipertensão desde seus estágios iniciais.

Fatores de risco e estratégias preventivas para a hipertensão arterial precoce	Santos et al. (2022)	Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade	Português	Reforçou a atuação do enfermeiro em ações educativas, triagem periódica e programas interdisciplinares como estratégias preventivas.
Intervenções de enfermagem na prevenção da hipertensão precoce no ambiente escolar	Silva et al. (2021)	Revista de Atenção Primária à Saúde	Português	Ações escolares como oficinas sobre alimentação e aferição da PA em estudantes mostraram impacto positivo na prevenção da hipertensão precoce.

A prevenção da hipertensão precoce representa um desafio crescente na saúde pública, especialmente diante do aumento de casos entre adolescentes e adultos jovens. A enfermagem, como categoria essencial na Atenção Primária à Saúde (APS), possui papel central na promoção de estratégias de enfrentamento. Costa *et al.* (2023) ressaltam que ações educativas conduzidas por enfermeiros, especialmente em ambientes escolares, têm demonstrado impacto positivo na conscientização e modificação de hábitos de vida, como alimentação saudável e prática regular de atividades físicas.

No mesmo sentido, Gomes *et al.* (2023) evidenciam que a intervenção precoce do profissional de enfermagem é crucial no rastreamento de fatores de risco entre jovens, como obesidade, sedentarismo e histórico familiar. Os autores destacam a importância do acompanhamento contínuo e da abordagem individualizada como fatores que favorecem o engajamento do paciente em práticas preventivas. Essas ações, quando iniciadas ainda na juventude, contribuem significativamente para a redução da incidência de hipertensão arterial em idades mais avançadas.

Além disso, Malta *et al.* (2021) reforçam a necessidade de integração do enfermeiro nas equipes da APS, onde esse profissional atua diretamente no monitoramento da pressão arterial, na realização de triagens de risco e na orientação quanto a hábitos de vida saudáveis. O trabalho mostra que, quando a prevenção é feita de forma sistemática e contínua, há redução significativa nos índices de hipertensão em populações acompanhadas. Isso reforça a importância da organização dos serviços de saúde e do papel ativo da enfermagem nos processos educativos.

Mendes *et al.* (2022) complementam esse cenário ao destacar a contribuição das atividades educativas em grupo como uma estratégia eficaz para promover a saúde cardiovascular. Tais intervenções, lideradas por enfermeiros, possibilitam não apenas a troca de informações, mas também o fortalecimento de vínculos sociais e o incentivo à adesão a práticas

saudáveis. Essas ações são especialmente relevantes para adolescentes e adultos jovens, público no qual o impacto da educação em saúde tende a ser mais duradouro.

A abordagem empática e centrada no indivíduo também se mostra fundamental, conforme Oliveira *et al.* (2022). Em sua análise qualitativa, os autores identificaram que a escuta ativa e o vínculo estabelecido entre enfermeiro e paciente fortalecem a percepção dos riscos e a motivação para adotar comportamentos preventivos. Esse aspecto subjetivo do cuidado, muitas vezes negligenciado, tem grande valor na construção de um plano preventivo eficaz, principalmente entre jovens que ainda não apresentam sintomas evidentes da hipertensão.

Outro ponto relevante é o acompanhamento contínuo dos indivíduos com risco aumentado, conforme apontado por Rodrigues *et al.* (2023). Os autores mostram que a constância no cuidado prestado pelo enfermeiro, com visitas regulares e reforço das orientações, favorece a adesão ao tratamento e reduz a chance de agravamento da condição. Essa prática de cuidado longitudinal também contribui para a detecção precoce de alterações pressóricas, o que permite a intervenção imediata.

Santos *et al.* (2022) reforçam a importância de estratégias integradas e interdisciplinares que envolvam a enfermagem em todas as etapas da prevenção. O estudo destaca que a participação ativa do enfermeiro em campanhas, projetos escolares e ações comunitárias potencializa o alcance das estratégias preventivas. Essa abordagem amplia o impacto da educação em saúde e cria uma cultura de autocuidado entre os jovens, promovendo maior consciência sobre os riscos da hipertensão precoce.

Assim, Silva *et al.* (2021) destacam o papel das escolas como espaços estratégicos para a atuação da enfermagem. Intervenções como oficinas educativas, rodas de conversa e aferição da pressão arterial entre estudantes demonstraram resultados positivos na prevenção de casos precoces de hipertensão. A presença do enfermeiro no ambiente escolar permite a identificação precoce de comportamentos de risco e a implementação imediata de ações educativas, reforçando a importância do cuidado preventivo desde a infância e adolescência.

## CONCLUSÃO

Com base na análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa, conclui-se que a enfermagem desempenha um papel estratégico na prevenção da hipertensão precoce, sobretudo por meio de ações educativas, acompanhamento contínuo, triagens e promoção da saúde em espaços como escolas e unidades básicas de saúde. As evidências demonstram que intervenções lideradas por enfermeiros são eficazes para conscientizar jovens sobre fatores de risco como má

alimentação, sedentarismo e estresse, além de promover mudanças comportamentais sustentáveis. O fortalecimento do vínculo com o paciente, a escuta ativa e a atuação interprofissional também se mostraram fundamentais para garantir adesão às estratégias preventivas.

Entretanto, a pesquisa enfrentou alguns desafios. Um dos principais foi a limitação de estudos que abordassem exclusivamente a prevenção da hipertensão em faixas etárias jovens, já que a maioria das publicações ainda foca na população adulta ou idosa. Além disso, parte dos estudos analisados apresentou abordagens qualitativas, o que, embora enriqueça a compreensão do contexto, dificulta a generalização dos dados. Também se observou uma escassez de investigações nacionais com amostras amplas e metodologias padronizadas, o que limita a aplicabilidade prática das estratégias descritas em diferentes realidades regionais.

Diante disso, recomenda-se que pesquisas futuras explorem com maior profundidade a atuação do enfermeiro na prevenção da hipertensão arterial especificamente em adolescentes e adultos jovens, ampliando a diversidade metodológica e regional dos estudos. Além disso, seria pertinente o desenvolvimento de ensaios clínicos e estudos longitudinais que avaliem o impacto de intervenções de enfermagem a longo prazo. A inclusão de tecnologias digitais no acompanhamento e educação em saúde também desponta como uma alternativa promissora que merece investigação mais detalhada.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para a prevenção e controle da hipertensão arterial na atenção básica. **Brasília: Ministério da Saúde**, 2021.

BRASIL. **Hipertensão arterial sistêmica: principais fatores de risco e estratégias de prevenção**. Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br>. Acesso em: 4 dez. 2024.

COSTA, A. P. et al. A prevenção da hipertensão arterial precoce: o papel da enfermagem no Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 1, p. 102-110, 2023.

FERREIRA, M. F. et al. Impacto das intervenções de enfermagem na prevenção de doenças crônicas: uma revisão sistemática. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 12, p. e00342121, 2021.

GOMES, L. P. et al. Hipertensão arterial em jovens: fatores de risco e a importância da prevenção precoce. **Jornal Brasileiro de Cardiologia**, v. 95, n. 3, p. 201-208, 2023.

- MALTA, D. C. et al. Hipertensão arterial sistêmica: prevalência, fatores de risco e o papel da atenção primária à saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 1-10, 2021.
- MENDES, I. A. C. et al. A contribuição da enfermagem para a promoção da saúde cardiovascular. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, p. e3921, 2022.
- OLIVEIRA, L. M. et al. Percepção dos riscos e prevenção da hipertensão precoce: uma análise qualitativa. **Revista de Enfermagem Contemporânea**, v. 11, n. 2, p. 87-95, 2022.
- RODRIGUES, R. M. et al. Cuidado contínuo na hipertensão: o papel do enfermeiro na adesão ao tratamento. **Enfermagem em Foco**, v. 14, n. 1, p. 77-83, 2023.
- SANTOS, J. A. et al. Fatores de risco e estratégias preventivas para a hipertensão arterial precoce. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 17, p. 3103, 2022.
- SILVA, P. R. et al. Intervenções de enfermagem na prevenção da hipertensão precoce no ambiente escolar. **Revista de Atenção Primária à Saúde**, v. 12, p. 44-50, 2021.
- UNA-SUS. **Diabetes, hipertensão e obesidade avançam entre os brasileiros**. UNA-SUS, 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br>. Acesso em: 4 dez. 2024.