

## ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E HIPERTENSÃO EM ADULTOS

### ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND HYPERTENSION IN ADULTS

### ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LA HIPERTENSIÓN EN ADULTOS

Renata Livia Silva Fonseca Moreira de Medeiros<sup>1</sup>

Anne Caroline de Souza<sup>2</sup>

Geane Silva Oliveira<sup>3</sup>

Vanuza Cipriano de Sousa<sup>4</sup>

**RESUMO:** Este estudo realizou uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de investigar a relação entre o estresse e o desenvolvimento ou agravamento da hipertensão arterial em adultos. A hipertensão, condição crônica de elevada prevalência e forte impacto na saúde pública, tem sido amplamente estudada sob a perspectiva dos fatores fisiológicos, porém aspectos psicossociais, especialmente o estresse, vêm ganhando destaque como elementos fundamentais na compreensão dessa condição. A busca sistemática foi conduzida nas bases PubMed, BVS e Lilacs, seguindo o protocolo PRISMA e utilizando a estratégia PICO para delineamento da questão norteadora. Após um processo rigoroso de seleção, nove estudos foram incluídos na análise final. Os resultados apontam que o estresse crônico exerce influência significativa sobre os mecanismos fisiopatológicos da hipertensão, ativando o sistema nervoso simpático e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, o que leva ao aumento de cortisol, vasoconstrição e elevação persistente da pressão arterial. Estudos também evidenciaram que o estresse influencia comportamentos de risco, como sedentarismo, má alimentação e sono irregular, ampliando o risco de hipertensão. Fatores ocupacionais e psicossociais, como sobrecarga de trabalho, baixa renda, condições emocionais desfavoráveis e ambientes de alta pressão, também foram associados ao aumento dos níveis pressóricos. Apesar da consistência dos achados, limitações metodológicas foram observadas, incluindo amostras reduzidas, heterogeneidade dos métodos de mensuração do estresse e escassez de estudos longitudinais. Conclui-se que o estresse é um fator relevante no desenvolvimento e agravamento da hipertensão em adultos, reforçando a necessidade de abordagens integradas que incluam estratégias de manejo do estresse no cuidado clínico, além de pesquisas futuras que explorem intervenções psicossociais e avaliem seus impactos no controle da hipertensão arterial.

7861

**Palavras-chave:** Estresse. Hipertensão Arterial. Adultos. Fatores Psicossociais. Saúde Cardiovascular.

<sup>1</sup>Orientadora: Doutora em pesquisa pela Faculdade de ciências médica santa casa de São Paulo.

<sup>2</sup>Coo orientadora: Especialista em Docência no Ensino Superior pelo UNIFSM. Docente do Centro Universitário Santa Maria.

<sup>3</sup>Coo Orientadora: Mestre em Enfermagem pela UFPB. Docente do Centro Universitário Santa Maria.

<sup>4</sup>Acadêmica, Enfermagem, Centro Universitário Santa Maria.

**ABSTRACT:** This study conducted an integrative literature review aimed at investigating the relationship between stress and the development or worsening of hypertension in adults. Hypertension, a chronic condition with high prevalence and significant public health impact, has traditionally been examined from physiological perspectives; however, psychosocial factors—particularly stress—have increasingly gained relevance in understanding this condition. A systematic search was carried out in the PubMed, BVS, and Lilacs databases, following the PRISMA protocol and using the PICO strategy to guide the research question. After a rigorous selection process, nine studies were included in the final analysis. The results indicate that chronic stress significantly affects the pathophysiological mechanisms of hypertension by activating the sympathetic nervous system and the hypothalamic–pituitary–adrenal axis, leading to increased cortisol levels, vasoconstriction, and persistent elevation of blood pressure. Studies also showed that stress influences risk behaviors such as physical inactivity, poor diet, and irregular sleep, further increasing the risk of hypertension. Occupational and psychosocial factors—such as work overload, low income, negative emotional states, and high-pressure environments—were likewise associated with elevated blood pressure levels. Despite the consistency of the findings, methodological limitations were observed, including small sample sizes, heterogeneity in stress measurement methods, and a lack of longitudinal studies. It is concluded that stress is a relevant factor in the development and worsening of hypertension in adults, reinforcing the need for integrated approaches that include stress-management strategies in clinical care, as well as future research exploring psychosocial interventions and evaluating their impact on hypertension control.

**Keywords:** Stress. Hypertension. Adults. Psychosocial Factors. Cardiovascular Health.

**RESUMEN:** Este estudio realizó una revisión integradora de la literatura con el objetivo de investigar la relación entre el estrés y el desarrollo o agravamiento de la hipertensión en adultos. La hipertensión, una condición crónica de alta prevalencia y gran impacto en la salud pública, ha sido estudiada principalmente desde perspectivas fisiológicas; sin embargo, los factores psicosociales, especialmente el estrés, han ganado importancia en la comprensión de esta condición. Se realizó una búsqueda sistemática en las bases de datos PubMed, BVS y Lilacs, siguiendo el protocolo PRISMA y utilizando la estrategia PICO para orientar la pregunta de investigación. Tras un riguroso proceso de selección, nueve estudios fueron incluidos en el análisis final. Los resultados muestran que el estrés crónico influye de manera significativa en los mecanismos fisiopatológicos de la hipertensión al activar el sistema nervioso simpático y el eje hipotálamo–hipófisis–adrenal, lo que conduce a un aumento del cortisol, vasoconstricción y elevación persistente de la presión arterial. Los estudios también evidenciaron que el estrés afecta comportamientos de riesgo como el sedentarismo, la mala alimentación y el sueño irregular, incrementando aún más el riesgo de hipertensión. Factores ocupacionales y psicosociales —como la sobrecarga laboral, bajos ingresos, estados emocionales negativos y ambientes de alta presión— también se asociaron con niveles elevados de presión arterial. A pesar de la coherencia de los hallazgos, se observaron limitaciones metodológicas, como tamaños muestrales reducidos, heterogeneidad en los métodos de medición del estrés y escasez de estudios longitudinales. Se concluye que el estrés es un factor relevante en el desarrollo y agravamiento de la hipertensión en adultos, lo que refuerza la necesidad de enfoques integrados que incluyan estrategias de manejo del estrés en la atención clínica y de futuras investigaciones que evalúen intervenciones psicosociales y su impacto en el control de la hipertensión.

7862

**Palabras clave:** Estrés. Hipertensión Arterial. Adultos. Factores Psicosociales. Salud Cardiovascular.

## INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, é uma condição clínica crônica caracterizada pela elevação persistente da pressão sanguínea nas artérias. Considerada

um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais (AVC) e insuficiência renal, a hipertensão afeta milhões de pessoas em todo o mundo, sendo uma das principais causas de morbidade e mortalidade na população adulta. Devido à sua prevalência crescente, especialmente em países em desenvolvimento, essa condição tem sido alvo constante de estudos científicos e campanhas de saúde pública (Silva *et al.*, 2023).

Diversos fatores estão associados ao desenvolvimento da hipertensão, entre eles a predisposição genética, alimentação inadequada, sedentarismo, consumo excessivo de álcool, tabagismo e o envelhecimento. No entanto, nas últimas décadas, a atenção dos pesquisadores e profissionais da saúde voltou-se também para os aspectos psicossociais envolvidos na gênese e no agravamento dessa condição, destacando-se, entre eles, o estresse como um fator de grande relevância (Zhu *et al.*, 2021).

O estresse pode ser definido como uma resposta fisiológica e psicológica do organismo diante de situações que exigem adaptação ou enfrentamento. Em pequenas doses, ele pode ser considerado benéfico, pois estimula o desempenho e a tomada de decisões. No entanto, quando se torna crônico ou excessivo, pode gerar efeitos deletérios ao corpo humano, desencadeando ou agravando uma série de problemas de saúde, entre eles, a hipertensão arterial (Silva *et al.*, 2023).

Estudos têm demonstrado que o estresse crônico ativa o sistema nervoso simpático e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando na liberação de hormônios como adrenalina e cortisol. Esses hormônios, por sua vez, provocam aumento da frequência cardíaca, vasoconstrição periférica e retenção de sódio, contribuindo para a elevação da pressão arterial. Além disso, o estresse influencia comportamentos de risco, como má alimentação, sedentarismo, consumo de substâncias e sono inadequado, fatores que também se associam à hipertensão (Souza *et al.*, 2021).

Segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, aproximadamente 23,9% dos brasileiros adultos cerca de 38 milhões de pessoas relataram diagnóstico médico de hipertensão, o que evidencia a gravidade do problema e a necessidade de abordar não apenas os fatores físicos, mas também os psicossociais associados. A dificuldade do diagnóstico precoce, já que muitos indivíduos são assintomáticos, reforça a importância de estratégias preventivas integradas, que incluam o gerenciamento do estresse como parte do cuidado à saúde (Brasil, 2020).

No contexto da vida adulta, o estresse pode ser potencializado por múltiplas exigências e responsabilidades, como as relacionadas ao trabalho, às finanças, à família e à saúde. Adultos

em idade produtiva frequentemente vivenciam jornadas extensas, cobranças constantes e insegurança profissional, o que contribui para a sobrecarga emocional e, conseqüentemente, para o desequilíbrio da pressão arterial. Esse cenário reforça a importância de investigar a correlação entre estresse e hipertensão nessa faixa etária (Dias *et al.*, 2021).

A análise dessa relação torna-se ainda mais relevante diante da dificuldade de diagnóstico precoce da hipertensão, que é frequentemente assintomática em suas fases iniciais. Quando os sintomas se manifestam, como dores de cabeça, tontura e cansaço, a doença já pode estar em estágio avançado. Identificar fatores desencadeantes como o estresse permite não apenas a prevenção da hipertensão, mas também o desenvolvimento de estratégias terapêuticas integradas, envolvendo abordagens médicas e psicossociais (Fiório *et al.*, 2020).

Além disso, a compreensão dos mecanismos que ligam o estresse à hipertensão pode contribuir para o aprimoramento das políticas públicas de saúde, incentivando práticas de promoção à saúde mental, programas de gerenciamento do estresse e ações educativas voltadas à qualidade de vida. Tais iniciativas são fundamentais para reduzir os impactos da hipertensão na saúde pública e na qualidade de vida dos indivíduos (Ferreira, 2019).

Diante desse panorama, o presente estudo propõe analisar a relação entre estresse e hipertensão em adultos, considerando os aspectos fisiológicos, comportamentais e sociais que permeiam essa associação. Através dessa análise, busca-se ampliar a compreensão sobre a influência dos fatores emocionais na saúde cardiovascular, promovendo um olhar mais abrangente sobre a prevenção e o controle da hipertensão arterial na população adulta (Dias *et al.*, 2021).

Objetiva-se assim, investigar qual a relação entre o estresse e o desenvolvimento ou agravamento da hipertensão arterial em adultos.

## METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, uma modalidade de pesquisa que permitiu reunir, analisar e sintetizar estudos científicos já publicados, com o objetivo de compreender a relação entre o estresse e o desenvolvimento da hipertensão arterial em adultos. A revisão integrativa foi escolhida por possibilitar uma visão abrangente do tema, identificando padrões, lacunas e contribuições relevantes na produção científica da área.

Inicialmente, foi elaborado um protocolo de pesquisa, no qual foram definidos o problema de investigação, os critérios de inclusão e exclusão, as bases de dados utilizadas e os descritores que orientaram a busca dos artigos. Para orientar a condução e a apresentação dos resultados, foi adotado o método PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), que fornece diretrizes padronizadas para revisões sistemáticas e contribui para a transparência e reprodutibilidade do processo de pesquisa.

A questão norteadora da pesquisa foi: Qual é a relação entre o estresse e a hipertensão arterial em adultos, de acordo com a literatura científica?

**Quadro 1** – Estratégia PICO formulada

Estratégia PICO	Descrição Adaptada
P (População/Problema)	Adultos que apresentam estresse e risco ou diagnóstico de hipertensão arterial
I (Intervenção / Exposição)	Fatores psicossociais e fisiológicos relacionados ao estresse, bem como estratégias de enfrentamento e manejo do estresse
C (Comparação)	Adultos sem estresse significativo ou com adequado controle emocional e níveis estáveis de pressão arterial
O (Desfechos/Outcomes)	Relação entre estresse e elevação da pressão arterial, desenvolvimento ou agravamento da hipertensão, além de impactos na saúde cardiovascular

7865

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2025.

As buscas foram conduzidas com estratégias específicas para cada base, utilizando descritores controlados dos vocabulários DeCS e MeSH, adaptados para os idiomas português, inglês e espanhol. Foram incluídos artigos publicados nos últimos 5 anos, disponíveis na íntegra, que abordassem a relação entre estresse e hipertensão em adultos, apresentando metodologia clara e resultados relevantes. Foram excluídos estudos duplicados, dissertações, teses, editoriais, revisões sistemáticas e artigos que não apresentassem dados compatíveis com a proposta deste trabalho.

Após a seleção dos artigos, foi realizada a leitura exploratória e analítica, buscando identificar as principais evidências científicas sobre os mecanismos fisiológicos, fatores psicossociais e implicações clínicas da relação entre estresse e hipertensão. As informações

extraídas foram organizadas em uma planilha contendo autores, ano de publicação, objetivo, metodologia, principais resultados e conclusões.

Os dados obtidos foram analisados qualitativamente, permitindo a síntese crítica dos achados e a identificação de pontos convergentes e divergentes entre os estudos. Essa análise possibilitou compreender como o estresse foi abordado na literatura como fator de risco ou agravante da hipertensão arterial, bem como as estratégias propostas para o seu controle.

Foi garantido o rigor metodológico e a ética na condução da pesquisa, respeitando os princípios de integridade científica, transparência na seleção dos dados e correta citação dos autores. Por se tratar de uma revisão integrativa, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, uma vez que não envolveu participantes humanos.

Ao final, os resultados da revisão integrativa foram apresentados de forma descritiva e discutidos à luz do referencial teórico, com o intuito de contribuir para a compreensão do impacto do estresse na saúde cardiovascular e para o planejamento de estratégias de promoção à saúde voltadas à população adulta.

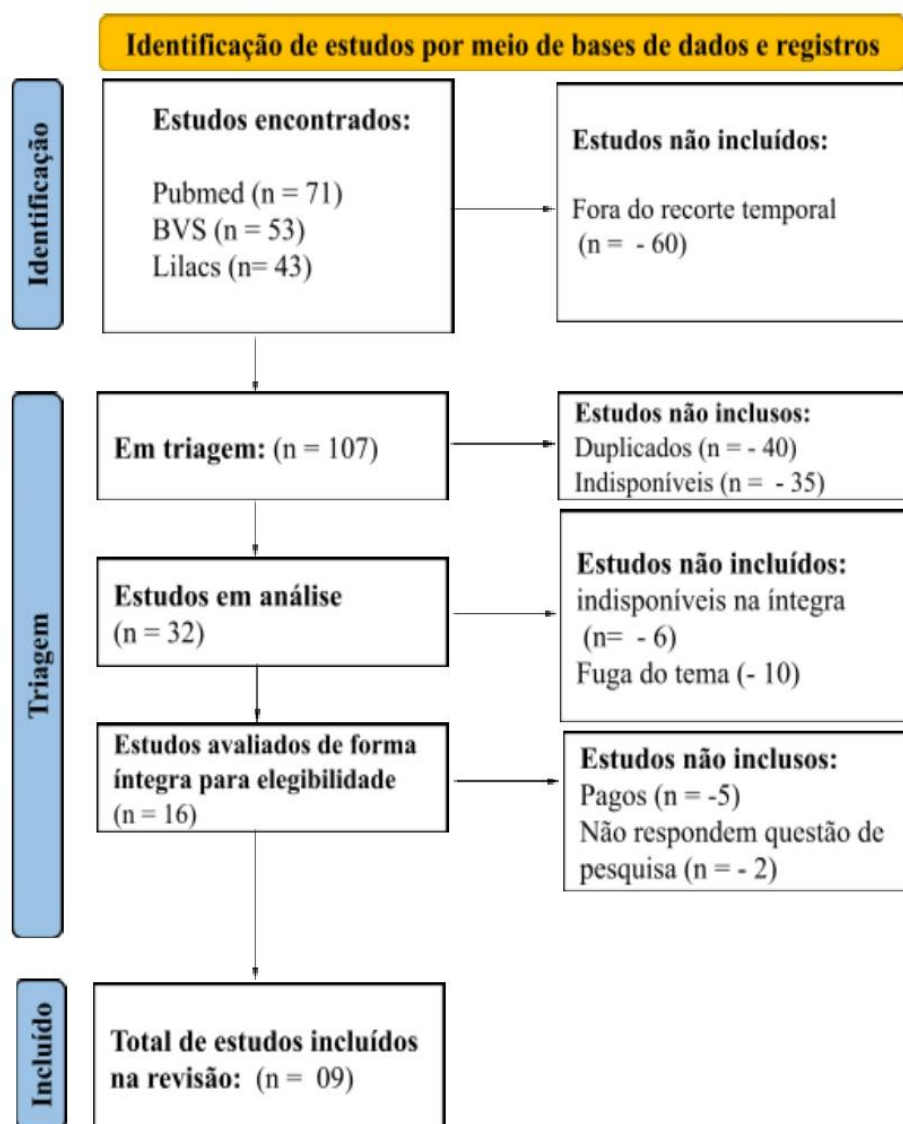
A seleção e triagem dos artigos seguiram as etapas do protocolo PRISMA, incluindo identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos. O processo foi representado em fluxograma (Figura 1), que demonstra as etapas percorridas desde a busca inicial até a definição da amostra final analisada.

7866

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O fluxograma apresenta as etapas do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa. Inicialmente, foram identificados 167 estudos nas bases de dados PubMed (71), BVS (53) e LILACS (43). Desses, 60 foram excluídos por estarem fora do recorte temporal, restando 107 para triagem. Na etapa de triagem, 75 estudos foram excluídos, sendo 40 duplicados e 35 indisponíveis, seguindo para análise 32 artigos. Durante a análise, outros 16 estudos foram excluídos, seis por indisponibilidade na íntegra e dez por fuga do tema, resultando em 16 estudos elegíveis para leitura completa. Após essa avaliação, sete estudos foram excluídos: cinco por serem pagos e dois por não responderem à questão de pesquisa culminando em nove estudos incluídos na revisão final.

**Figura 1** - Fluxograma de seleção da amostra.



**Fonte:** Dados da pesquisa, 2025.

**Quadro 2** – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Título	Autor(es)	Ano	Periódico	Principais Resultados
Fatores de risco associados à Hipertensão Arterial entre adultos no Brasil: uma revisão integrativa	Dias et al.	2021	Brazilian Journal of Development	O estudo identificou que fatores psicossociais, como estresse crônico, ansiedade e sobrecarga emocional, estão diretamente associados ao aumento da pressão arterial, contribuindo para o surgimento e agravamento da hipertensão.
Características sociodemográficas associadas à prevalência de hipertensão arterial sistêmica	Ferreira; Bodevan; De Oliveira	2019	Revista da Universidade Vale do Rio Verde	Destaca que condições como ambiente de trabalho estressante, baixa renda e rotina exaustiva favorecem o aumento da hipertensão, indicando o estresse como fator relevante no processo de adoecimento.
Prevalência de hipertensão arterial em adultos no município de São Paulo e fatores associados	Fiório et al.	2020	Revista Brasileira de Epidemiologia	Concluiu que hábitos de vida influenciados pelo estresse como aumento do consumo alimentar, sedentarismo e sono irregular estão ligados ao maior risco de hipertensão.
A relação do estresse psicológico no desenvolvimento da hipertensão arterial sistêmica em pacientes de meia idade	Lucena et al.	2024	Revista Eletrônica Acervo Saúde	Demonstrou correlação significativa entre altos níveis de estresse psicológico e elevação da pressão arterial, apontando o estresse como fator desencadeador e agravante da hipertensão.
Estratégias terapêuticas na abordagem da hipertensão arterial sistêmica	Macedo et al.	2025	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	O estudo reforça que estratégias de manejo do estresse, como técnicas de relaxamento e apoio psicológico, são essenciais para controlar a hipertensão, evidenciando a relação direta entre estresse e agravamento da doença.



Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde	Murakami et al.	2024	Psicologia: Ciência e Profissão	Embora focado em universitários, o estudo mostra que o estresse prolongado gera alterações fisiológicas sistêmicas, como aumento da pressão arterial, sustentando a relação entre estresse e risco cardiovascular.
Associação entre estresse ocupacional, hipertensão e obesidade em docentes da Rede Federal	Neto et al.	2021	Revista Principia	Identificou associação significativa entre estresse ocupacional, hipertensão e comorbidades, indicando que o estresse no trabalho atua como fator desencadeante da elevação pressórica.
Hipertensão Arterial Sistêmica: uma revisão integrativa	Oliveira, S. G. F.	2022	Repositório de Trabalhos de Conclusão de Curso	O estudo apontou que o estresse contínuo ativa mecanismos neuro-hormonais que favorecem a vasoconstrição e o aumento da pressão arterial, contribuindo para o desenvolvimento da hipertensão.
Estresse ocupacional em profissionais da saúde do centro de reabilitação infantil e adulto	Oliveira et al.	2022	Revista Eletrônica Acervo Saúde	Concluiu que o estresse persistente pode desencadear alterações hemodinâmicas, como aumento da pressão arterial, reforçando o papel do estresse no agravamento de condições cardiovasculares.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2025.

A literatura analisada evidencia de forma consistente que o estresse exerce papel significativo no desenvolvimento e agravamento da hipertensão arterial em adultos. Estudos

como os de Dias et al. (2021) e Fiório et al. (2020) demonstram que fatores comportamentais e psicossociais influenciam diretamente a pressão arterial, reforçando que o estresse, por atuar como desencadeador de respostas neuroendócrinas, contribui para a elevação persistente dos níveis pressóricos. Esses achados reforçam que a hipertensão não deve ser compreendida apenas como um fenômeno biológico, mas também como resultado de fatores emocionais e de sobrecarga cotidiana.

Lucena et al. (2024) corroboram essa perspectiva ao destacarem que o estresse psicológico em indivíduos de meia-idade está fortemente associado ao desenvolvimento da hipertensão arterial sistêmica. Para os autores, a permanência prolongada em estados de tensão emocional favorece alterações no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, aumentando a liberação de cortisol e adrenalina, o que explica a manutenção de níveis pressóricos elevados. Esse entendimento aproxima-se da visão de Murakami et al. (2024), que também observam alta prevalência de estresse crônico em universitários da saúde, destacando que o ambiente de pressão contínua é capaz de desencadear manifestações fisiológicas prejudiciais.

No entanto, embora ambos os estudos enfatizem o papel do estresse como fator precipitante da hipertensão, suas populações analisadas apresentam especificidades distintas: enquanto Lucena et al. (2024) abordam principalmente adultos de meia-idade, Murakami et al. (2024) focam em jovens adultos em formação acadêmica. Essa diferença permite concluir que o estresse tem impacto transversal, afetando diferentes grupos etários, ainda que com intensidades e desfechos distintos.

7870

A literatura também demonstra que condições ocupacionais podem agravar esse cenário. Segundo Neto et al. (2021), professores da rede federal apresentam forte associação entre estresse ocupacional, hipertensão e obesidade, revelando que a sobrecarga de responsabilidades, a pressão por produtividade e o desgaste emocional são fatores que contribuem diretamente para o aumento da pressão arterial. Esses resultados convergem com os de Oliveira et al. (2022), que identificaram estresse ocupacional acentuado entre profissionais da saúde, categoria frequentemente exposta a longas jornadas, alta demanda emocional e responsabilidades críticas.

Entretanto, a pesquisa de Oliveira (2022), de natureza integrativa, ressalta que apesar da forte associação entre estresse e hipertensão, é necessária maior padronização metodológica entre os estudos para consolidar evidências robustas. Essa observação é importante, pois evidencia lacunas científicas ainda existentes e demonstra a necessidade de investigações longitudinais que permitam observar causalidade de forma mais precisa.

Além disso, Macedo et al. (2025) direcionam a discussão para as estratégias terapêuticas da hipertensão, indicando que intervenções comportamentais, como manejo do estresse, práticas de autocuidado e reorganização da rotina, constituem pilares essenciais no tratamento. Essa perspectiva amplia o entendimento da hipertensão, reforçando que não basta apenas o uso de fármacos é essencial considerar fatores psicossociais, especialmente em indivíduos expostos a situações estressoras contínuas.

Nazaré et al. (2023), ao tratarem de doenças vasculares, explicam que condições como estresse crônico intensificam processos inflamatórios e disfunções endoteliais, o que contribui para maior rigidez arterial e, conseqüentemente, para o aumento da pressão. Quando confrontados com os achados de Ferreira, Bodevan e Oliveira (2019), que apontam para relações entre características sociodemográficas e prevalência de hipertensão, observa-se que fatores emocionais e estruturais atuam de forma interligada no agravamento da doença.

Outro ponto relevante está nas análises de Dias et al. (2021), que destacam comportamentos de risco como sedentarismo, alimentação inadequada e consumo de álcool, frequentemente exacerbados por situações de estresse. Essa perspectiva se alinha com Fiório et al. (2020), que identificaram a multiplicidade de fatores que interagem no aumento da pressão arterial, incluindo aspectos emocionais e hábitos cotidianos. Assim, a literatura sustenta a natureza multifatorial da hipertensão, em que o estresse atua como elemento catalisador dentro de um conjunto de condições vulnerabilizadoras.

7871

Desse modo, ao se considerar o conjunto das evidências apresentadas, percebe-se que os autores convergem quanto ao impacto significativo do estresse na hipertensão arterial, apesar de analisarem populações e contextos distintos. A convergência teórica desses estudos fortalece a compreensão de que o estresse deve ser abordado como um componente central na prevenção e no manejo da hipertensão em adultos. No entanto, também se observa a necessidade de aprofundamento metodológico e de estratégias integradas que combinem cuidados clínicos, intervenções psicossociais e promoção de ambientes saudáveis, de modo a reduzir a incidência e a gravidade da hipertensão associada ao estresse.

## CONCLUSÃO

Os resultados analisados demonstram de maneira consistente que o estresse exerce influência significativa no desenvolvimento e agravamento da hipertensão arterial em adultos. Os estudos revisados reforçam que fatores psicossociais, ocupacionais e emocionais atuam

diretamente no aumento da pressão arterial, contribuindo para alterações fisiológicas persistentes e para a piora do quadro hipertensivo. Assim, o principal desfecho desta revisão aponta que o estresse não é apenas um elemento associado, mas um fator relevante capaz de intensificar os mecanismos fisiopatológicos da hipertensão, tornando-se componente essencial na prevenção e no manejo clínico da doença.

No entanto, algumas limitações importantes foram identificadas. Parte dos estudos apresenta metodologias distintas, amostras reduzidas ou heterogêneas e ausência de padronização no diagnóstico e na mensuração do estresse, fatores que dificultam a comparação direta dos resultados. Além disso, poucos trabalhos abrangem análises longitudinais que permitam estabelecer relações de causalidade mais robustas entre estresse e hipertensão. A heterogeneidade dos cenários estudados desde profissionais da saúde até docentes e adultos da população geral também limita a generalização plena dos achados.

Diante dessas lacunas, recomenda-se que pesquisas futuras invistam em estudos longitudinais e multicêntricos que avaliem, de forma padronizada, os níveis de estresse e seus impactos fisiológicos ao longo do tempo. Sugere-se também o desenvolvimento de investigações que explorem intervenções específicas de manejo do estresse, incluindo programas de saúde mental, estratégias de enfrentamento ocupacional e práticas integrativas, avaliando seus efeitos diretos na redução e controle da hipertensão arterial. Tais avanços poderão contribuir para intervenções mais eficazes, ampliando a compreensão sobre o papel do estresse na hipertensão e fortalecendo a elaboração de políticas de cuidado integral.

7872

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.pns.icict.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/02/liv101764.pdf>. Acesso em: 9 abr. 2025.

DIAS, Giselle et al. Fatores de risco associados à Hipertensão Arterial entre adultos no Brasil: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 1, p. 962-977, 2021.

FERREIRA, Paola Aparecida Alves; BODEVAN, Emerson Cotta; DE OLIVEIRA, Leida Calegário. Características sociodemográficas associadas à prevalência de hipertensão arterial sistêmica. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, v. 17, n. 1, 2019.

FIÓRIO, Cleiton Eduardo et al. Prevalência de hipertensão arterial em adultos no município de São Paulo e fatores associados. *Revista brasileira de epidemiologia*, v. 23, p. e200052, 2020.

LUCENA, Gustavo dos Santos Jardim et al. A relação do estresse psicológico no desenvolvimento da hipertensão arterial sistêmica em pacientes de meia idade. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 24, n. 8, p. e16807-e16807, 2024.

MACEDO, Luiza Silva et al. Estratégias Terapêuticas na Abordagem da Hipertensão Arterial Sistêmica. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, n. 2, p. 1304-1313, 2025.

MURAKAMI, Karolina et al. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 44, p. e258748, 2024.

NAZARÉ, Raphael Guimarães et al. Doença arterial obstrutiva periférica: aspectos epidemiológicos, fisiopatológicos e manejo terapêutico. *Brazilian Journal of Development*, v. 9, n. 05, p. 15053-15066, 2023.

NETO, Asdrúbal Nóbrega Montenegro et al. Associação entre estresse ocupacional, hipertensão e obesidade em docentes da Rede Federal de Ensino. *Revista Principia*, n. 56, p. 183-190, 2021.

OLIVEIRA, Samantha Gonçalves Ferreira. HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *Repositório de Trabalhos de Conclusão de Curso*, 2022.

OLIVEIRA, Luana Lopes et al. Estresse ocupacional em profissionais da saúde do centro de reabilitação infantil e adulto. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 10, p. e10889-e10889, 2022.

PEREIRA, Fernanda et al. Níveis de estresse em agricultores familiares: um estudo no município de Araçatuba-SP. *Revista em Agronegócio e Meio Ambiente*, v. 17, n. 4, 2024.

RAMOS, Rubem Alves et al. A influência do estresse na incidência de infarto em indivíduos jovens durante a pandemia The influence of stress on the incidence of heart attack in young individuals during the pandemic. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 1, p. 421-434, 2022.

RIOS, Marcella Maciel et al. Aspectos fisiopatológicos do acidente vascular isquêmico: uma revisão narrativa. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 2, p. e24112240218-e24112240218, 2023.

SILVA, Matheus Vinicius Barbosa et al. Aspectos psicoemocionais e sua influência na hipertensão: uma análise sobre as contribuições do exercício físico. *Journal Health NPEPS*, v. 8, n. 1, 2023.

SILVA, Lorena Caroline Lopes et al. Avaliação dos fatores de risco associados as doenças da artéria coronariana em adultos jovens. *Revista Educação em Saúde*, v. 11, n. 1, p. 25-33, 2023.

SILVA, Rodrigo Marques; GOULART, Carolina Tonini; DE AZEVEDO GUIDO, Laura. Evolução histórica do conceito de estresse. *REVISA*, v. 7, n. 2, p. 148-156, 2018.

SILVA, Ana Laura Lopes et al. Relação entre estresse e isolamento social durante a pandemia do Sars-Cov-2 em discentes de medicina. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 9, p. e8663-e8663, 2021.

SOUZA, Ariely Ingrid Mesanini et al. A prevalência da hipertensão arterial em adultos e fatores associados. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 5, p. 51716-51721, 2021.

ZHU, Lijun et al. Associacao entre acido urico serico e pre-hipertensao e hipertensao entre adultos chineses. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 116, p. 1072-1078, 2021.