



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

A influência da alimentação e do estilo de vida no tratamento nutricional da hipertensão arterial

Alana Laryssa de Andrade Santos¹

Ana Júlia dos Santos Lemes²

Gabriela Pereira da Silva³

Jhessyka Lopes de Oliveira⁴

John Lennon Vasques dos Reis⁵

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica multifatorial, caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial, sendo um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. Evidências científicas indicam que hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e consumo excessivo de sódio e ultraprocessados contribuem significativamente para o desenvolvimento e agravamento da doença. O objetivo deste estudo é analisar a influência da alimentação e do estilo de vida no tratamento nutricional da hipertensão arterial, a partir de uma síntese de estudos publicados entre 2020 e 2025. A literatura demonstra que a adoção da dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), rica em frutas, verduras, leguminosas, laticínios desnatados e pobre em sódio e gorduras saturadas, está associada à redução significativa dos níveis pressóricos e melhora da saúde cardiovascular. Além disso, a prática regular de atividade física, controle do peso corporal, cessação do tabagismo e moderação no consumo de álcool são fatores essenciais no manejo não farmacológico da hipertensão. Assim, o tratamento nutricional aliado a mudanças no estilo de vida mostra-se uma abordagem eficaz, sustentável e de baixo custo para o controle da pressão arterial e a prevenção de complicações associadas à HAS.

Palavras- chave: Hipertensão Arterial; Nutrição; Estilo de Vida; Dieta DASH; Alimentação Saudável.



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

- 1 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
- 2 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
- 3 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
- 4 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
- 5 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Universo Goiânia. Nutricionista mestre em nutrição e saúde - UFG