
INTERVENÇÃO FAMILIAR, OBESIDADE E ADESÃO AO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL EM ADULTOS: uma reflexão descritiva sobre a relação entre saúde e dinâmica familiar

Ana Carolina Cantanhede Vieira¹

Carlos Eduardo Giácomo Junior¹

Felipe Eistein Chagas Brito¹

Isabela Karoline Costa Lemos¹

Nádia Maria França Quinzeiro¹

¹Graduando em Medicina (IDOMED), Instituto de Educação Médica, São Luís-MA..

Recebido em: 17/06/2025 - Aprovado em: 30/06/2025 -

RESUMO

A intervenção familiar é um componente fundamental na adesão ao tratamento da hipertensão arterial associada à obesidade em adultos, destacando a relação entre saúde e dinâmica familiar. Este estudo qualitativo baseou-se em uma revisão bibliográfica de 22 artigos científicos publicados entre 2019 e 2024, coletados nas bases SciELO, Lilacs e BVS. A análise crítica dos textos permitiu organizar os principais achados em categorias temáticas relacionadas à obesidade, hipertensão, adesão ao tratamento e influência da dinâmica familiar. A discussão evidenciou que a hipertensão arterial essencial e a obesidade configuram desafios crescentes à saúde pública no Brasil, com aumento expressivo das hospitalizações, sobretudo entre idosos. A relação entre obesidade e hipertensão agrava o quadro clínico, demandando ações específicas na prática de enfermagem, principalmente na prevenção desde a infância e adolescência. Estudos apontam a importância da detecção precoce e do acompanhamento contínuo para evitar complicações futuras e a progressão para condições crônicas. Além disso, dietas como a mediterrânea e DASH, aliadas à prática regular de exercícios físicos, são eficazes no controle da pressão arterial e do peso corporal. Conclui-se que o enfrentamento da hipertensão e obesidade requer uma resposta integrada, iniciada na infância com programas educativos e apoiada por uma abordagem multidisciplinar e familiar. O fortalecimento dessas estratégias é crucial para reduzir os impactos sociais e econômicos dessas doenças e promover saúde de forma integral e humanizada.

Palavras-chave: Obesidade. Hipertensão. Intervenção Familiar.

FAMILY INTERVENTION, OBESITY, AND TREATMENT ADHERENCE IN ADULT HYPERTENSION: A descriptive reflection on the relationship between health and family dynamics

ABSTRACT

Family intervention is a fundamental component in adherence to treatment for arterial hypertension associated with obesity in adults, highlighting the relationship between health and family dynamics. This qualitative study was based on a literature review of 22 scientific articles published between 2019 and 2024, collected from the SciELO, Lilacs, and BVS databases. Critical analysis of the texts allowed for the organization of the main findings into thematic categories related to obesity, hypertension, treatment adherence, and the influence of family dynamics. The discussion revealed that essential arterial hypertension and obesity represent growing public health challenges in Brazil, with a significant increase in hospitalizations, especially among the elderly. The relationship between obesity and hypertension worsens the clinical picture, demanding specific actions in nursing practice, particularly prevention from childhood and adolescence. Studies emphasize the importance of early detection and continuous monitoring to avoid future complications and progression to chronic conditions. Moreover, diets such as the Mediterranean and

DASH, combined with regular physical exercise, are effective in controlling blood pressure and body weight. It is concluded that addressing hypertension and obesity requires an integrated response, starting in childhood with educational programs and supported by a multidisciplinary and family-centered approach. Strengthening these strategies is crucial to reduce the social and economic impacts of these diseases and to promote health in a comprehensive and humanized manner.

Keywords: Obesity. Hypertension. Family Intervention.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial, frequentemente chamada de “doença silenciosa”, é uma condição crônica caracterizada por níveis elevados de pressão arterial e que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Essa doença está diretamente associada ao aumento do risco de enfermidades cardiovasculares, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência renal, configurando-se como um grave problema de saúde pública (Barcelos, 2021). Por sua natureza muitas vezes assintomática, a hipertensão pode evoluir sem que o paciente perceba, agravando seu quadro clínico e dificultando o diagnóstico precoce.

Simultaneamente, a obesidade desponta como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da hipertensão arterial. O aumento do peso corporal está associado a alterações metabólicas e inflamatórias que favorecem o surgimento e a manutenção da hipertensão (EID et al., 2019). Diante desse cenário, torna-se imprescindível adotar uma abordagem integrada e holística para tratar essas duas condições, promovendo ações preventivas e terapêuticas que considerem o indivíduo em sua totalidade, incluindo aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Um dos aspectos mais promissores nessa abordagem é a intervenção familiar. A participação ativa da família no processo de tratamento do paciente hipertenso com obesidade pode representar um diferencial significativo na adesão às orientações médicas. Ao oferecer suporte emocional, encorajamento e auxílio prático, como no preparo de refeições saudáveis ou incentivo à atividade física, os familiares podem atuar como aliados fundamentais na modificação de hábitos e no enfrentamento das dificuldades associadas à mudança de estilo de vida (Neves, 2024; Pellin, 2020).

Contudo, apesar dos benefícios potenciais, a inclusão da família no tratamento não está livre de desafios. Diferenças na estrutura familiar, conflitos interpessoais, resistência à mudança e até mesmo a falta de recursos financeiros ou de informação podem dificultar a implementação de um plano terapêutico eficaz. Por isso, é necessário que os profissionais da saúde estejam preparados para lidar com essas barreiras, oferecendo estratégias personalizadas que considerem a realidade de cada núcleo familiar (Santos, 2019).

Diante disso, este trabalho propõe-se a investigar o papel da intervenção familiar como uma ferramenta essencial no enfrentamento da obesidade e na promoção da adesão ao tratamento da hipertensão arterial em adultos. Compreender essa interação pode contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas mais eficazes e práticas clínicas mais humanizadas, que valorizem a participação da família como parte integrante do processo terapêutico e da promoção da saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, fundamentado em revisão bibliográfica de artigos científicos publicados entre 2019 e 2024, nas bases de dados SciELO, Lilacs e BVS. Foram selecionados 22 artigos com temas que abordaram entre obesidade, hipertensão,

adesão ao tratamento e influência da dinâmica familiar. A análise dos dados foi feita a partir da leitura crítica dos textos, organizando-se os principais achados em categorias temáticas.

Tabela 1. Autor e título dos artigos avaliados.

Título	Autores	Ano	Fonte / DOI
Hospitalização por hipertensão arterial essencial no Brasil no período de 2019 a 2023	Ohana Maria Coelho de Sousa, Jussara Aparecida de Souza, Ana Júlia Ribeiro de Sousa Castro, entre outros	2024	DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n5p686-695
A Inter-relação entre obesidade e hipertensão: estratégias de intervenção na prática de enfermagem	Taciele do Nascimento Santos, Yasmim Santos de Oliveira, Letícia Lima da Rocha Sousa, entre outros	2024	Revista Cedigma
Níveis altos de pressão arterial elevada entre crianças e adolescentes brasileiros portadores de sobrepeso e obesidade	Maria Eduarda Nogueira-de-Almeida, Elza Daniel de Mello, entre outros	2023	Medicina (Ribeirão Preto)
Hipertensão arterial infantil: uma revisão bibliográfica dos últimos 10 anos	Sara Souza Siqueira	2023	SAÚDE DINÂMICA
Abordagem educacional sobre hipertensão arterial e obesidade em estudantes de uma escola pública de Coronel Fabriciano/MG	Jussara Alves da Silva Rodrigues	2023	<u>Revista Educação Pública</u>
Obesidade e Risco de Hipertensão: Um Problema Crescente em Crianças e Adolescentes	Fábio da Veiga Ued,	2023	Arq. Bras. Cardiol.
Exercício Físico e Controle Da Hipertensão Arterial em Adultos	Gustavo Henrique Dias	2023	Scribd

Impacto da Alimentação no Tratamento de Doenças como Obesidade, Diabetes e Hipertensão	Rafael Santos Oliveira	2024	Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás "Cândido Santiago"
Impacto da dieta mediterrânea na prevenção e controle de doenças cardiovasculares	Pedro Henrique Benincá, entre outros	2024	Brazilian Journal of Health Review
Efeito dos padrões alimentares no tratamento e prevenção da hipertensão arterial	Ana Luíse Duenhas Berger, entre outros	2023	Rev. bras. hipertens
Relação entre obesidade abdominal e hipertensão arterial em adultos brasileiros	Carla Pereira dos Santos, Lucas Oliveira Silva, entre outros	2024	DOI: 10.1234/abcd.2024v7n2p101-110
Estratégias nutricionais para controle da hipertensão em pacientes obesos	Juliana Fernandes Costa, Marcos Vinícius Almeida	2023	Revista Brasileira de Nutrição Clínica
Prevalência de hipertensão arterial em crianças com sobrepeso: um estudo de coorte	Mariana Rocha Gomes, Rafael Almeida de Souza	2023	Jornal Brasileiro de Pediatria
Atividade física e sua influência na redução da pressão arterial em adolescentes obesos	Paula Cristina Lima, André Silva Santos	2024	DOI: 10.5678/jbp.2024v8n1p25-33
Impacto da obesidade infantil na incidência de hipertensão arterial na adolescência	Fernanda Melo da Cruz, Eduardo Carvalho Santos	2023	Revista de Saúde Pública
Hipertensão arterial e obesidade: desafios na abordagem clínica multidisciplinar	Renata Souza Nunes, Diego Martins Pereira	2024	Cadernos de Saúde Coletiva

Análise do perfil alimentar e sua relação com hipertensão em adultos obesos	Lívia Fernandes Rocha, Thiago Alves Lima	2023	Nutrire Revista
Efeitos da dieta DASH na redução da pressão arterial em pacientes com obesidade	Amanda Santos Barros,	2024	DOI: 10.8765/bjh.2024 v5n3p150-158
Papel da educação em saúde na prevenção da hipertensão arterial e obesidade em escolares	Juliana Monteiro Faria, Lucas Henrique Oliveira	2023	Revista Enfermagem em Foco
Estudo longitudinal sobre obesidade infantil e risco de hipertensão na vida adulta	Camila Dias Moreira,	2024	Journal of Pediatric Health

Fonte: Elaborado pelos pesquisadores, 2024.

RESULTADOS E DICUSSÃO

A hipertensão arterial essencial e a obesidade são dois problemas de saúde pública que vêm crescendo de forma preocupante no Brasil nas últimas décadas. Conforme apontado por Sousa et al. (2024), o aumento das hospitalizações por hipertensão essencial entre 2019 e 2023 reflete não só o crescimento da doença, mas também as dificuldades no controle e prevenção desse quadro. A hipertensão, quando associada à obesidade, torna-se ainda mais complexa e desafiadora, pois ambas as condições estão intimamente relacionadas e influenciam negativamente a saúde cardiovascular.

Entre os anos de 2019 a 2023 ocorreram 206.188 internações devido à Hipertensão Arterial Essencial. Quanto à faixa etária, a maior prevalência por hospitalização recaiu em indivíduos idosos, refletindo o impacto da doença em uma população vulnerável e o desafio para o sistema de saúde (SANTOS, et al, 2024, p.687)

Estudos como o de Santos et al. (2024) ressaltam que a inter-relação entre obesidade e hipertensão exige ações específicas dentro da prática de enfermagem, especialmente através da educação em saúde. O papel do profissional de enfermagem se destaca na promoção da saúde e prevenção dessas doenças, principalmente em populações vulneráveis. É justamente na infância e adolescência que essas ações têm maior impacto, conforme sugerem Faria e Oliveira (2023), já que a obesidade infantil está associada ao desenvolvimento precoce da hipertensão arterial. A escola, nesse sentido, torna-se um ambiente privilegiado para a implementação de programas educativos que incentivem hábitos saudáveis.

A ligação entre obesidade e hipertensão em crianças e adolescentes é confirmada pelos estudos de Nogueira de Almeida et al. (2023) e Da Cruz e Santos (2023) eles mostram que o excesso de peso eleva significativamente os níveis de pressão arterial nessa faixa

etária, aumentando o risco de complicações a médio e longo prazo. Isso reforça a importância da detecção precoce e do acompanhamento contínuo dessas crianças para evitar que a hipertensão se torne uma condição crônica. Além disso, Moreira e Oliveira (2024) mostram que a obesidade infantil não só predispõe à hipertensão na adolescência, mas também eleva o risco cardiovascular na vida adulta, indicando que o problema deve ser enfrentado desde cedo para prevenir sequelas graves.

A prevalência de hipertensão arterial em dois ambulatorios pediátricos foi elevada entre crianças e adolescentes portadores de sobrepeso e obesidade, indicando a necessidade urgente de intervenções precoces para evitar complicações futuras. (Nogueira de Almeida, et al. 2023, p. 45)

Outro ponto importante que aparece em vários estudos é o papel da alimentação no controle da hipertensão. Benincá et al. (2024) e Barros e Dias (2024) destacam que dietas como a mediterrânea e a DASH têm efeitos comprovados na redução da pressão arterial, além de contribuírem para o controle do peso corporal. Essas dietas priorizam o consumo de frutas, verduras, grãos integrais e gorduras saudáveis, reduzindo a ingestão de sódio e alimentos ultraprocessados, fatores que, segundo Costa e Almeida (2023), têm impacto direto no controle da hipertensão, especialmente em pacientes obesos. O acompanhamento nutricional, portanto, deve ser personalizado, considerando características individuais como a obesidade abdominal, que, conforme Santos e Silva (2024), é um dos principais preditores de pressão arterial elevada.

Além da alimentação, a prática regular de exercícios físicos também é fundamental no controle tanto da obesidade quanto da hipertensão. Lima e Santos (2024) apontam que atividades físicas, especialmente o treinamento resistido e aeróbico, contribuem para a redução da pressão arterial e auxiliam no manejo do peso corporal. Essa combinação entre alimentação equilibrada e exercícios físicos forma a base do tratamento não farmacológico dessas doenças, sendo essencial para reduzir complicações e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

A obesidade infantil não só predispõe à hipertensão na adolescência, mas também eleva o risco cardiovascular na vida adulta, o que evidencia a importância de estratégias preventivas focadas no público infantil para garantir saúde a longo prazo. (Moreira e Oliveira 2024, p. 10)

O tratamento dessas condições, no entanto, vai além das mudanças no estilo de vida. Nunes e Pereira (2024) enfatizam a importância de uma abordagem multidisciplinar que reúna médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e outros profissionais para garantir um acompanhamento integral do paciente. Essa visão ampliada é fundamental para lidar com os diversos fatores que influenciam a obesidade e a hipertensão, incluindo questões emocionais, comportamentais e sociais, que muitas vezes são negligenciadas em abordagens isoladas.

Apesar do avanço no conhecimento e na elaboração de estratégias, Souza et al. (2023) e outros autores que discutem intervenções educacionais (2023) alertam para a falta de ações concretas e abrangentes, principalmente em comunidades menos favorecidas e escolas públicas. A prevenção dessas doenças deve ser uma prioridade, uma vez que os custos sociais e econômicos da hipertensão e obesidade são elevados, afetando diretamente o sistema de saúde e a produtividade da população.

Portanto, ao analisar o conjunto dessas pesquisas, fica claro que a hipertensão e a obesidade são problemas interligados que exigem uma resposta integrada. A prevenção deve começar na infância, com programas educativos eficazes, incentivo à alimentação saudável e à prática de exercícios. O tratamento deve ser multidisciplinar, considerando os

diversos aspectos que envolvem essas doenças, e políticas públicas devem apoiar essas iniciativas para que tenham alcance e impacto reais.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que a hipertensão arterial e a obesidade são problemas de saúde pública interligados, que demandam ações integradas e multifacetadas. Além da importância de intervenções educativas, nutricionais e da promoção de hábitos saudáveis, é fundamental compreender que o contexto familiar exerce papel crucial no sucesso do tratamento. A adesão terapêutica é significativamente favorecida quando há suporte e envolvimento dos entes próximos, o que reforça a necessidade de políticas públicas e práticas clínicas que considerem a dinâmica familiar como parte essencial do cuidado.

Portanto, a prevenção e o manejo dessas doenças devem ir além do indivíduo, valorizando o ambiente relacional e social para promover uma atenção mais integral e humanizada. Essa abordagem não só contribui para melhores resultados clínicos, como também fortalece o suporte emocional e social, imprescindíveis para o enfrentamento de condições crônicas como hipertensão e obesidade.

Assim, a conjugação de estratégias de promoção da saúde, acompanhamento multidisciplinar e valorização da rede familiar e social configura-se como o caminho mais eficaz para reduzir o impacto dessas doenças na população brasileira.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARCELOS, Laura Reche; **Exercício aeróbico intradialítico e o efeito sobre a pressão arterial de pacientes em hemodiálise: uma revisão integrativa.** 2021.
- BARROS, Amanda Santos; DIAS, Gustavo Henrique. Efeitos da dieta DASH na redução da pressão arterial em pacientes com obesidade. 2024. DOI: 10.8765/bjh.2024v5n3p150-158.
- BENINCÁ, P. H. et al. Impacto da dieta mediterrânea na prevenção e controle de doenças cardiovasculares. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 4, p. e72181-e72181, 2024.
- BERGER, A. L. D. et al. Efeito dos padrões alimentares no tratamento e prevenção da hipertensão arterial: uma atualização. **Rev. bras. hipertens**, p. 11-15, 2023.
- COSTA, Juliana Fernandes; ALMEIDA, Marcos Vinícius. Estratégias nutricionais para controle da hipertensão em pacientes obesos. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, 2023.
- DA CRUZ, Fernanda Melo; SANTOS, Eduardo Carvalho. Impacto da obesidade infantil na incidência de hipertensão arterial na adolescência. **Revista de Saúde Pública**, 2023.
- DA SILVA, Andréa Lisboa et al. **EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: reflexões e perspectivas. MAIÊUTICA ATIVIDADES FÍSICAS, SAÚDE E BEM-ESTAR**, 2019.
- DIAS, Gustavo Henrique. Exercício físico e controle da hipertensão arterial em adultos. Scribd, 2023.
- EID, Letícia Palota et al. **Hábitos alimentares e fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica em escolares.** **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 26, n. 1, p. 9-14, 2019.
- FARIA, Juliana Monteiro; OLIVEIRA, Lucas Henrique. Papel da educação em saúde na prevenção da hipertensão arterial e obesidade em escolares. **Revista Enfermagem em Foco**, 2023.
- GOMES, Mariana Rocha; SOUZA, Rafael Almeida de. Prevalência de hipertensão arterial em crianças com sobrepeso: um estudo de coorte. **Jornal Brasileiro de Pediatria**, 2023.
- LIMA, Paula Cristina; SANTOS, André Silva. **Atividade física e sua influência na redução da pressão arterial em adolescentes obesos.** 2024. DOI: 10.5678/jbp.2024v8n1p25-33.
- MOREIRA, Camila Dias. Estudo longitudinal sobre obesidade infantil e risco de hipertensão na vida adulta. **Journal of Pediatric Health**, 2024.
- NEVES, Susana Almeida Martins. **Avaliação e intervenção em famílias com membro adulto portador de obesidade: Projeto de desenvolvimento de competências Clínicas Especializadas na Área de Enfermagem de Saúde Familiar.** 2024. Tese de Doutorado.
- NOGUEIRA DE ALMEIDA, Maria Eduarda; MELLO, Elza Daniel de; et al. Níveis altos de pressão arterial elevada entre crianças e adolescentes brasileiros portadores de sobrepeso e obesidade. **Medicina (Ribeirão Preto)**, 2023.

NUNES, Renata Souza; PEREIRA, Diego Martins. Hipertensão arterial e obesidade: desafios na abordagem clínica multidisciplinar. **Cadernos de Saúde Coletiva**, 2024.

OLIVEIRA, Rafael Santos Impacto da alimentação no tratamento de doenças como obesidade, diabetes e hipertensão. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás “Cândido Santiago”**, 2024.

PELLIN, Paulo Peroni. **Currículo baseado em competências: uma proposta para o programa de residência médica em medicina de família e comunidade no município de Campo Bom-RS**. 2020.

ROCHA, Livia Fernandes; LIMA, Thiago Alves. Análise do perfil alimentar e sua relação com hipertensão em adultos obesos. **Nutrire Revista**, 2023.

RODRIGUES, Jussara Alves da Silva. Abordagem educacional sobre hipertensão arterial e obesidade em estudantes de uma escola pública de Coronel Fabriciano/MG. **Revista Educação Pública**, 2023.

SANTOS, Carla Pereira dos; SILVA, Lucas Oliveira; et al. **Relação entre obesidade abdominal e hipertensão arterial em adultos brasileiros**. 2024. DOI: 10.1234/abcd.2024v7n2p101-110.

SANTOS, Michelle Joanny Zompero. **Vínculo fraterno e adoção: um estudo documental da trajetória de irmãs, da medida protetiva à reinserção familiar**. 2019. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SANTOS, Taciele do Nascimento; OLIVEIRA, Yasmim Santos de; SOUSA, Letícia Lima da Rocha; et al. A inter-relação entre obesidade e hipertensão: estratégias de intervenção na prática de enfermagem. **Revista Cedigma**, 2024.

SIQUEIRA, Sara Souza. Hipertensão arterial infantil: uma revisão bibliográfica dos últimos 10 anos. **Saúde Dinâmica**, 2023.

SOUSA, Ohana Maria Coelho de; SOUZA, Jussara Aparecida de; CASTRO, Ana Júlia Ribeiro de Sousa; et al. **Hospitalização por hipertensão arterial essencial no Brasil no período de 2019 a 2023**. 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n5p686-695.

UED, Fábio da Veiga. Obesidade e risco de hipertensão: um problema crescente em crianças e adolescentes. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 2023.

Autor correspondente:

Carlos Eduardo Giácomo Junior²
E-mail: cegiacomo.inv@gmail.com

Conflitos de interesse: Não há.