

# **INFORME EPIDEMIOLÓGICO**

**Consumo de alimentos ultraprocessados e sua relação com o avanço da hipertensão arterial na população mais jovem**

## **ACADÊMICOS DE MEDICINA ETAPA 2/UNIVAG**

Ana Elisa Martins Bravin de Souza

Eduardo Paixão Duarte

Fernanda Guimarães Araújo

Geovanna Balduino Torres

Jhonathan David Vidal Marquezin Garcia Rubio

Larissa Vieira da Silva

## **DOCENTE RESPONSÁVEL PELO PROJETO**

Lívia Manhani Grisante de Azevedo

## **SUPERVISORA DO PEI**

Patrícia da Silva Ferreira



**Edição nº 36. Julho de 2026**  
**Centro Universitário - UNIVAG**  
**Curso de Medicina**  
**Programa Extensionista Integrador**

## SUMÁRIO

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO.....</b>                 | <b>3</b>  |
| <b>2. MÉTODOS.....</b>                    | <b>4</b>  |
| <b>3. RESULTADOS.....</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>4. DISCUSSÃO.....</b>                  | <b>12</b> |
| <b>5. CONCLUSÃO.....</b>                  | <b>13</b> |
| <b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b> | <b>15</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma das principais Doenças Crônicas Não Transmissíveis acompanhadas pelos serviços de saúde no Brasil, sendo caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial e associada ao desenvolvimento de complicações cardiovasculares, renais e cerebrovasculares. No contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), a assistência aos pacientes hipertensos está fundamentada na Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990,<sup>1</sup> que dispõe sobre as condições para promoção, proteção e recuperação da saúde. Além disso, a Constituição Federal de 1988,<sup>2</sup> em seu artigo 196, estabelece a saúde como direito de todos e dever do Estado, garantida mediante políticas sociais e econômicas voltadas à redução do risco de doenças e agravos.

Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) possui papel fundamental na prevenção, identificação precoce, acompanhamento e controle da hipertensão arterial. Por meio das ações desenvolvidas pelas equipes multiprofissionais, especialmente nas Unidades de Saúde da Família (USF), torna-se possível realizar monitoramento contínuo dos pacientes, rastreamento dos fatores de risco, educação em saúde e prevenção de agravos. Essas ações são fortalecidas pela Política Nacional de Atenção Básica (PNAB),<sup>3</sup> instituída pela Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017, que define a APS como principal porta de entrada do SUS e responsável pelo cuidado integral, contínuo e humanizado da população adscrita ao território.

As recomendações da Diretriz Brasileira de Hipertensão 2025<sup>4</sup> reforçam a importância da identificação precoce dos fatores de risco cardiovasculares, destacando que níveis pressóricos entre 120–139/80–89 mmHg já representam condição de alerta para evolução futura da hipertensão arterial, especialmente quando associados a hábitos de vida inadequados. A diretriz também enfatiza a adoção de medidas não medicamentosas como estratégia inicial para prevenção e controle da doença, incluindo alimentação saudável, redução do consumo de sódio, prática regular de atividade física, controle do peso corporal, redução do consumo de álcool e abandono do tabagismo.

Durante as atividades desenvolvidas na Unidade de Saúde da Família Maria Galdina da Silva no primeiro semestre do ano de 2026, identificou-se que a hipertensão arterial é um dos principais indicadores de saúde e que houve um crescimento no número de hipertensos na população jovem, com menos de 30 anos.

Assim, o presente trabalho tem como objetivo esclarecer à comunidade a importância de uma alimentação saudável na prevenção e no controle da hipertensão arterial, destacando a relação

entre os hábitos alimentares e o desenvolvimento dessa condição. O enfoque será direcionado aos jovens, uma vez que a incidência da hipertensão nessa faixa etária tem apresentado crescimento significativo nos últimos anos, configurando-se como uma importante questão de saúde pública.

## **2. MÉTODOS**

O informe epidemiológico constitui-se em um estudo descritivo, de natureza quantitativa e abordagem retrospectiva, com o objetivo de analisar o perfil epidemiológico dos pacientes hipertensos acompanhados pela Unidade de Saúde da Família Maria Galdina da Silva, localizada no bairro Vila Arthur, no município de Várzea Grande – MT, com ênfase nos casos de hipertensão arterial sistêmica em indivíduos com idade inferior a 30 anos, considerando os registros de hipertensos cadastrados até dezembro de 2025. A escolha por um estudo descritivo justifica-se pela necessidade de caracterizar a população acometida, identificar possíveis fatores associados ao aumento precoce dos casos de hipertensão arterial e subsidiar estratégias de prevenção, promoção da saúde e melhoria do acompanhamento desses pacientes na Atenção Primária à Saúde.

A população-alvo deste estudo é composta por indivíduos cadastrados na área de abrangência da USF Maria Galdina da Silva com diagnóstico confirmado de hipertensão arterial sistêmica (HAS), registrados no sistema e-SUS APS até dezembro de 2025. Para definição da amostra, foram incluídos todos os pacientes hipertensos cadastrados na unidade, especialmente aqueles com idade inferior a 30 anos, acompanhados pela equipe de saúde da família no período analisado. Foram excluídos os registros incompletos, pacientes sem confirmação diagnóstica e cadastros com ausência de informações essenciais para análise epidemiológica.

A técnica de coleta de dados baseou-se na análise documental e no levantamento de dados secundários provenientes dos registros administrativos da USF Maria Galdina da Silva, utilizando informações do sistema e-SUS APS, prontuários eletrônicos, fichas de acompanhamento de hipertensos e dados complementares obtidos no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). A coleta foi realizada pelos integrantes do grupo com auxílio da preceptora, por meio de pesquisas nos sistemas de informação em saúde e busca ativa realizada na unidade com apoio das enfermeiras, agentes comunitários de saúde e técnicas de enfermagem.

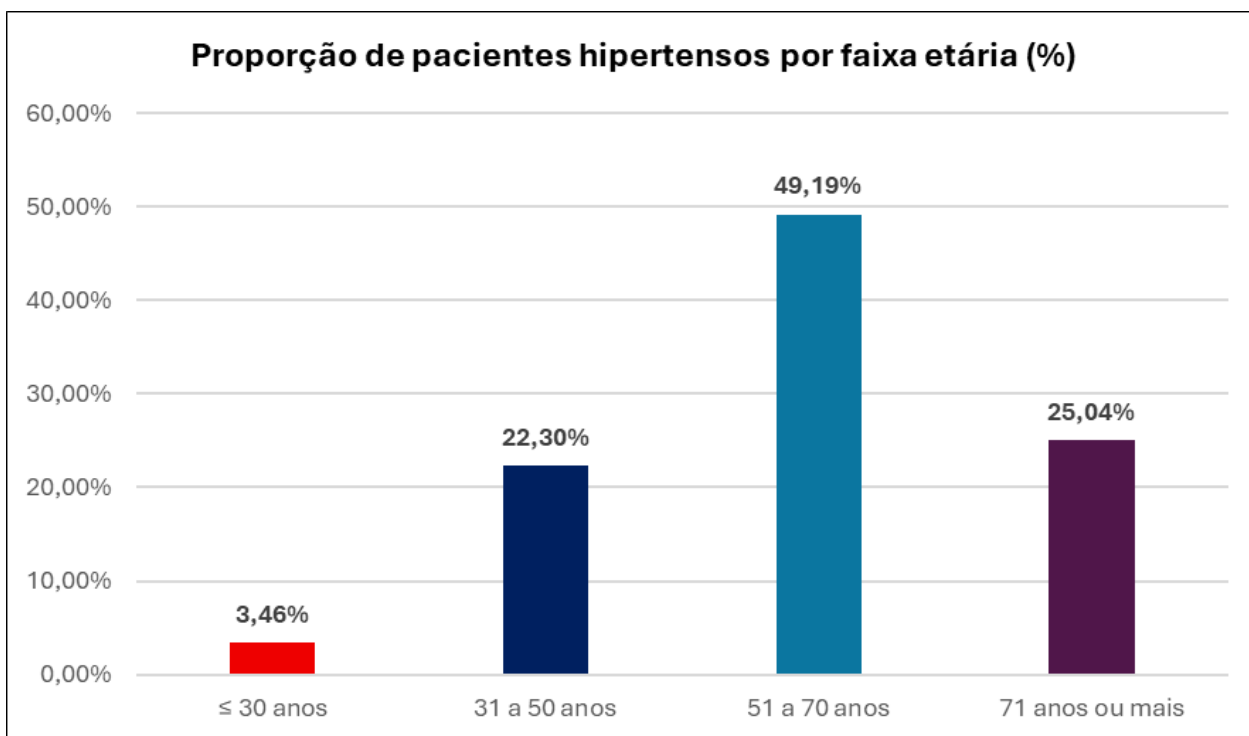
Durante o desenvolvimento do estudo, observou-se dificuldade no acompanhamento dos pacientes hipertensos devido à inconsistência e desatualização dos contatos telefônicos registrados no sistema e-SUS, dificultando o monitoramento, a realização de orientações e o resgate de

pacientes faltosos. Considerando o elevado número de pacientes hipertensos jovens identificados na região, os acadêmicos realizaram ainda uma pesquisa complementar no SISVAN, utilizando a última versão disponível referente ao ano de 2022<sup>5</sup>, com o objetivo de analisar o perfil alimentar da população adscrita. Tal investigação considerou que a obesidade, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, o sedentarismo e os hábitos alimentares inadequados constituem importantes fatores de risco para o desenvolvimento da hipertensão arterial sistêmica.

Após a coleta, os dados foram organizados e tabulados em planilhas eletrônicas no software Microsoft Excel. A análise estatística contemplou medidas de frequência absoluta e relativa, distribuição por faixa etária, sexo, fatores de risco associados, prevalência de obesidade e análise do número de pacientes hipertensos cadastrados até dezembro de 2025, visando identificar padrões epidemiológicos e possíveis fatores relacionados ao aumento dos casos de hipertensão arterial em adultos jovens. Além disso, buscou-se correlacionar os achados clínicos e alimentares com as dificuldades de acompanhamento enfrentadas pela equipe de saúde, a fim de subsidiar estratégias mais eficazes de prevenção, educação em saúde e fortalecimento do vínculo entre os pacientes e a Atenção Primária.

### **3. RESULTADOS**

**Gráfico 1: Proporção de pacientes hipertensos por faixa etária na região abrangente do bairro Vila Arthur em Várzea Grande - MT, no ano de 2026.**



Fonte: e-SUS APS, 2026.

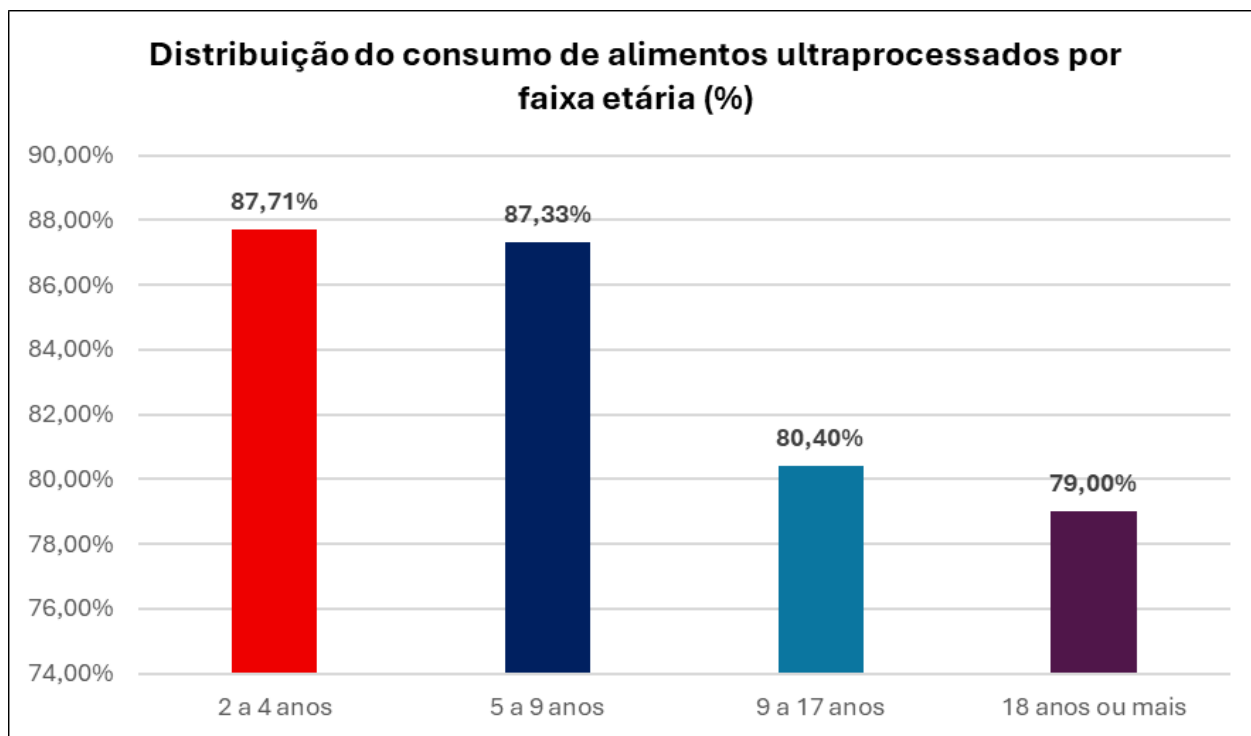
O Gráfico 1 apresenta a quantidade de pacientes com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) no município de Várzea Grande no ano de 2025. Observa-se um predomínio de pessoas hipertensas na faixa etária entre 51 e 70 anos, correspondendo a 49,19% dos casos. Além disso, nota-se que os percentuais entre as faixas etárias de 31 a 50 anos (22,30%) e de 71 anos ou mais (25,04) são semelhantes, apresentando uma diferença de apenas 2,74%, equivalente a 34 pessoas.

Embora os índices sejam menores entre os indivíduos menores de 30 anos, ainda há um valor considerável de casos nessa faixa etária. Do total de 1.242 pessoas analisadas, 43 pessoas possuem menos de 30 anos e são hipertensas.

Os dados evidenciam que fatores genéticos, idade, sedentarismo, estresse crônico, e a má alimentação, incluindo o consumo de alimentos ultraprocessados, doces, bebidas adoçadas e sódio, podem contribuir significativamente para o desenvolvimento da Hipertensão Arterial, independentemente da idade.

Ao todo, foram registrados 1.242 indivíduos com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) na área abrangente do bairro Vila Arthur, no município de Várzea Grande. Esses dados demonstram que a HAS representa um importante problema de saúde pública, com crescimento significativo em diferentes faixas etárias, reforçando a necessidade de ações de prevenção e o aumento do cuidado de forma contínua.

**Gráfico 2: Consumo de Alimentos Ultraprocessados no Brasil, no período de 2022.**

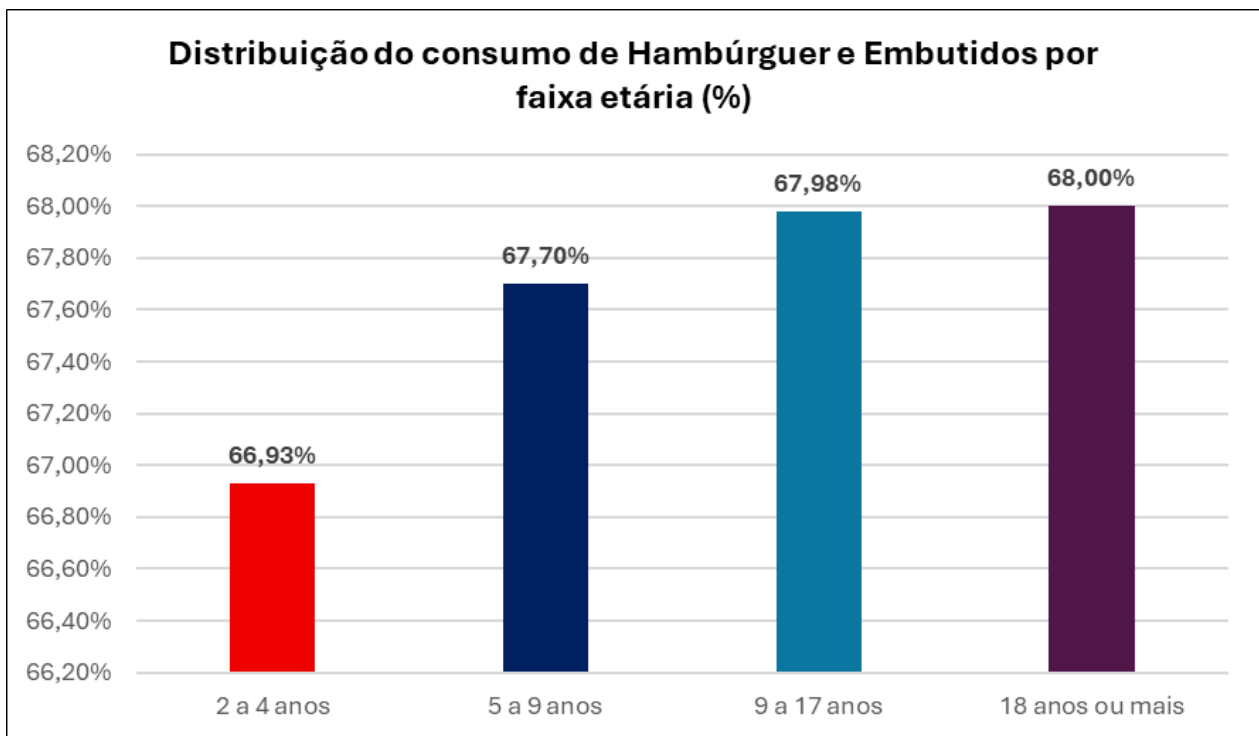


**Fonte:** SISVAN, 2022.

O Gráfico 2 demonstra um consumo elevado de alimentos ultraprocessados em todas as faixas etárias, principalmente entre crianças de 2 a 4 anos (87,71%) e de 5 a 9 anos (87,33%). Embora os índices reduzam discretamente entre adolescentes e adultos, os valores permanecem altos, evidenciando a presença constante desses produtos na alimentação cotidiana.

Os alimentos ultraprocessados possuem elevadas quantidades de sódio, gorduras saturadas, conservantes e aditivos químicos, fatores diretamente associados ao desenvolvimento da hipertensão arterial. Na infância, o consumo frequente pode provocar alterações precoces no metabolismo e nos mecanismos de regulação da pressão arterial, aumentando o risco de hipertensão futura. Em adolescentes e adultos, a manutenção desse padrão alimentar favorece o surgimento de doenças cardiovasculares, obesidade e resistência vascular periférica, contribuindo para a elevação crônica da pressão arterial.

**Gráfico 3: Consumo de Hambúrguer e Embutidos no Brasil, no período de 2022.**



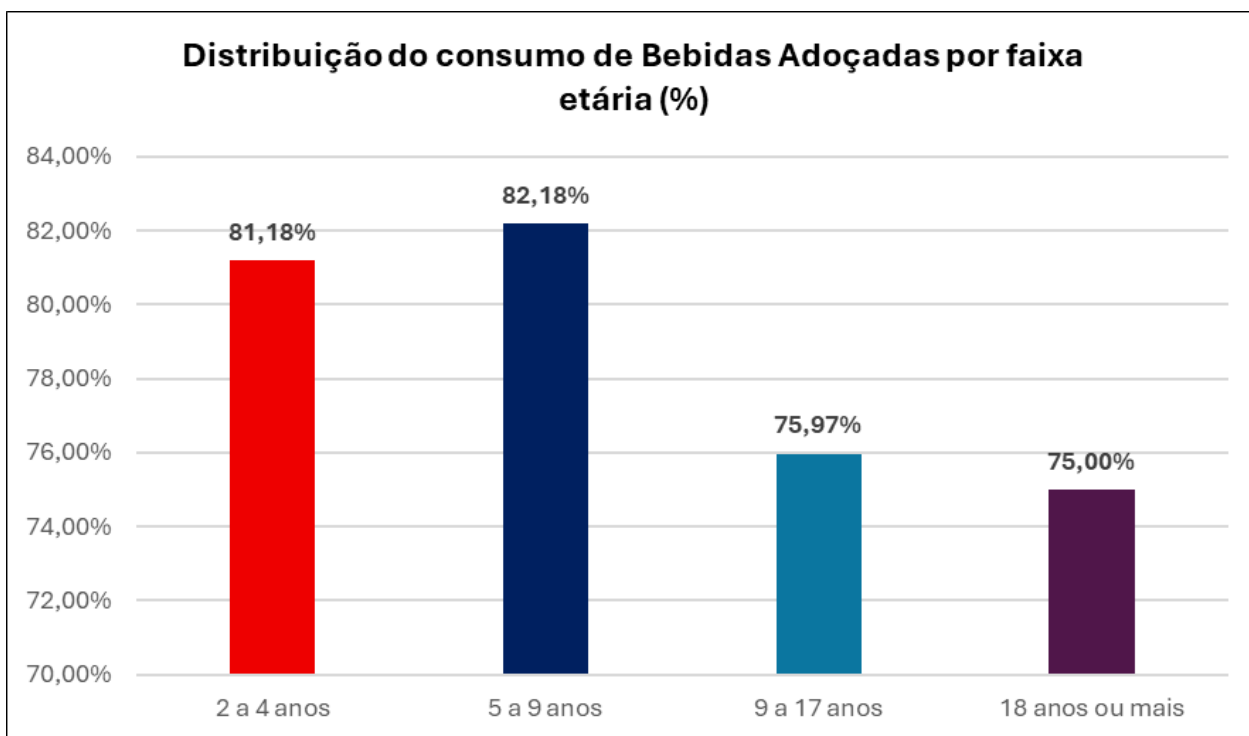
**Fonte:** SISVAN, 2022.

O Gráfico 3 evidencia consumo elevado e relativamente uniforme de hambúrgueres e embutidos em todas as faixas etárias, variando entre aproximadamente 66% e 68%. Esses alimentos industrializados apresentam grandes quantidades de sódio, nitratos, gorduras saturadas e conservantes químicos.

Nas crianças, o consumo frequente desses alimentos pode estimular a preferência alimentar por produtos ricos em sal desde cedo, predispondo alterações cardiovasculares futuras. Entre adolescentes, a maior autonomia alimentar favorece o aumento do consumo de fast foods e produtos processados, intensificando o risco de hipertensão arterial precoce. Nos adultos, o consumo contínuo contribui diretamente para retenção hídrica, aumento da resistência vascular e sobrecarga cardiovascular, fatores importantes para o desenvolvimento e agravamento da hipertensão.

**Gráfico 4: Consumo de Bebidas Adoçadas no Brasil, no período 2022.**



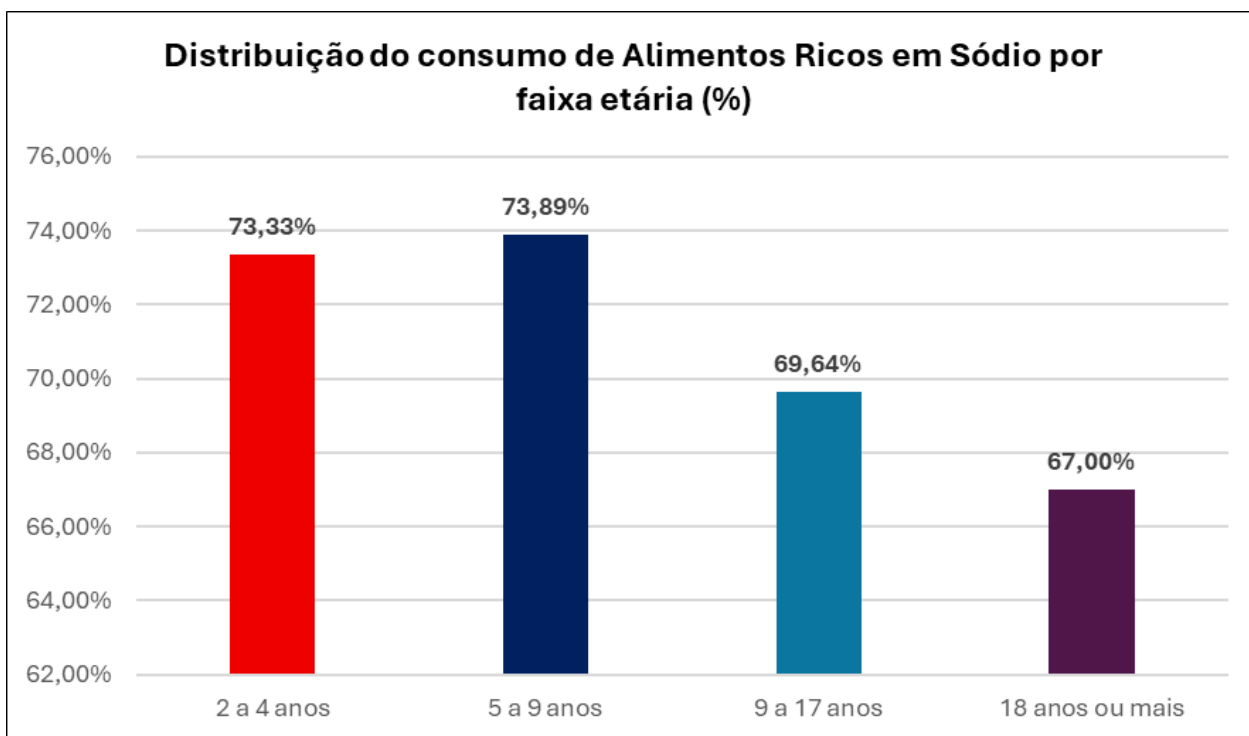


Fonte: SISVAN, 2022.

O Gráfico 4 mostra elevada frequência de consumo de bebidas adoçadas em todas as faixas etárias, especialmente entre crianças de 5 a 9 anos (82,21%) e de 2 a 4 anos (81,18%). Mesmo entre adultos, o percentual permanece elevado, demonstrando grande presença dessas bebidas na rotina alimentar.

As bebidas adoçadas possuem altas concentrações de açúcar e frequentemente estão associadas ao ganho de peso e à obesidade, condições fortemente relacionadas ao desenvolvimento da hipertensão arterial. Em crianças, o excesso de açúcar pode causar alterações metabólicas precoces, incluindo resistência insulínica e aumento do risco cardiovascular. Nos adolescentes, o consumo excessivo favorece obesidade abdominal e inflamação sistêmica. Já nos adultos, essas bebidas contribuem para diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias e aumento progressivo da pressão arterial.

**Gráfico 5: Consumo de Alimentos Ricos em Sódio (macarrão instantâneo e salgadinhos) no Brasil, no período 2022.**

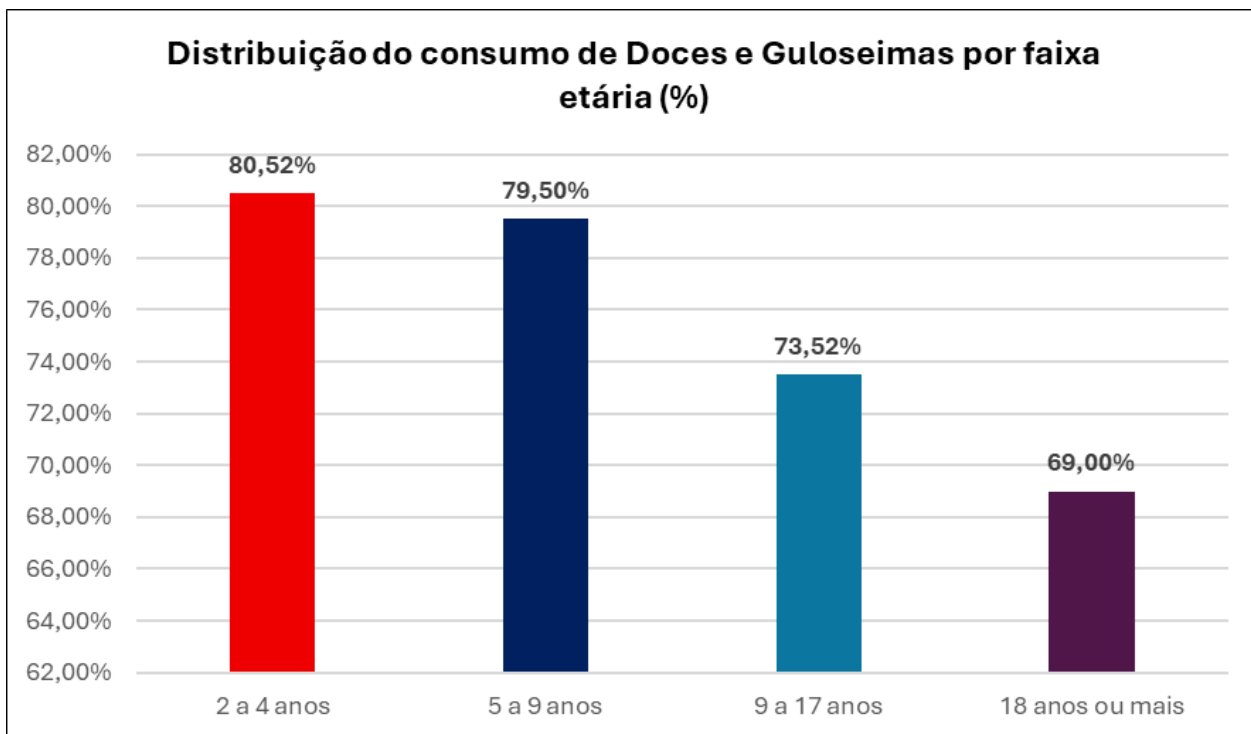


Fonte: SISVAN, 2022.

O Gráfico 5 referente ao consumo de macarrão instantâneo, salgadinhos e biscoitos salgados evidencia índices elevados principalmente nas faixas etárias infantis, com destaque para crianças de 5 a 9 anos (73,89%). Embora os percentuais diminuam entre adolescentes e adultos, o consumo continua expressivo.

Esses alimentos possuem quantidades excessivas de sódio, componente diretamente relacionado ao aumento da pressão arterial. Na infância, o consumo exagerado pode alterar precocemente os mecanismos renais de controle do sódio e favorecer predisposição à hipertensão. Em adolescentes, a frequência elevada desses produtos associa-se ao aumento do peso corporal e ao desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados. Nos adultos, o excesso de sódio promove retenção hídrica, aumento do volume sanguíneo e maior esforço cardíaco, contribuindo para hipertensão arterial sistêmica e complicações cardiovasculares.

**Gráfico 6: Consumo de Doces e Guloseimas no Brasil, no período 2022.**



**Fonte:** SISVAN, 2022.

O Gráfico 6 demonstra elevado consumo de guloseimas, doces e biscoitos recheados principalmente entre crianças de 2 a 4 anos (80,52%) e de 5 a 9 anos (79,50%). Apesar da redução gradual entre adolescentes e adultos, os índices permanecem elevados.

O consumo excessivo de açúcar está associado ao desenvolvimento de obesidade, inflamação crônica e alterações metabólicas que favorecem a hipertensão arterial. Em crianças, o excesso de doces pode desencadear aumento precoce do peso corporal e mudanças hormonais relacionadas à resistência insulínica. Em adolescentes, o padrão alimentar inadequado favorece sedentarismo e obesidade abdominal, fatores importantes para hipertensão precoce. Nos adultos, o consumo contínuo contribui para diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e aumento da pressão arterial devido às alterações metabólicas e vasculares causadas pelo excesso de açúcar.

#### **4. DISCUSSÃO**

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) representa um importante problema de saúde pública no Brasil, estando entre as principais doenças crônicas não transmissíveis e configurando-se como um relevante fator de risco para doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal e outras complicações clínicas. Embora historicamente mais associada à população idosa, observa-se atualmente um crescimento progressivo dos casos em indivíduos

jovens, situação relacionada principalmente às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares inadequados da população contemporânea.

No município de Várzea Grande, Mato Grosso, os dados analisados no presente boletim epidemiológico, referente ao período de dezembro de 2025, evidenciaram maior prevalência de hipertensão arterial em indivíduos de faixa etária mais avançada, resultado compatível com a literatura científica. Entretanto, os resultados também demonstraram ocorrência significativa de casos em indivíduos menores de 30 anos, evidenciando mudanças importantes no perfil epidemiológico da doença e reforçando a necessidade de maior atenção à saúde cardiovascular da população jovem.

Além disso, estudos nacionais demonstram que a prevalência de hipertensão arterial apresenta diferenças importantes entre regiões e capitais brasileiras. Dados do Vigitel 2023<sup>6</sup> evidenciam que algumas capitais apresentam prevalências superiores a outras, demonstrando a influência de fatores socioeconômicos, alimentares, comportamentais e demográficos sobre o desenvolvimento da doença.

Os dados alimentares analisados no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), referentes ao ano de 2022, sugerem que o elevado consumo de alimentos ultraprocessados pode estar diretamente relacionado ao aumento dos casos de hipertensão arterial em jovens. O consumo frequente de alimentos ricos em sódio, gorduras saturadas, açúcares e conservantes favorece alterações cardiovasculares e contribui para o aumento precoce da pressão arterial. Além disso, a praticidade e a ampla disponibilidade desses produtos favorecem sua presença constante na alimentação cotidiana, principalmente entre adolescentes e adultos jovens.

Observou-se ainda que hábitos alimentares inadequados estão presentes desde as faixas etárias mais jovens, incluindo crianças e adolescentes. Apesar de os casos nessa população ocorrerem em menor número quando comparados aos adultos e idosos, sua presença demonstra a necessidade de estratégias preventivas precoces, voltadas à promoção da alimentação saudável e ao acompanhamento contínuo dos fatores de risco cardiovasculares.

Outro aspecto relevante identificado refere-se à influência do estilo de vida contemporâneo sobre o desenvolvimento da hipertensão arterial. Fatores como sedentarismo, obesidade, rotina acelerada, uso excessivo de telas e baixa adesão à prática regular de atividades físicas podem contribuir significativamente para o crescimento dos casos da doença em indivíduos

menores de 30 anos. Dessa forma, os resultados encontrados reforçam a importância da adoção de medidas preventivas ainda na juventude.

A presente análise permitiu compreender o perfil epidemiológico da hipertensão arterial na população estudada, destacando possíveis relações entre hábitos alimentares inadequados e o aumento dos casos em indivíduos jovens. Nesse contexto, torna-se fundamental fortalecer as ações de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas na Atenção Primária à Saúde, especialmente por meio de estratégias de educação alimentar e nutricional, incentivo à prática de atividades físicas e acompanhamento contínuo da população em risco.

Adicionalmente, durante a coleta e interpretação dos dados, observaram-se limitações relacionadas à disponibilidade e organização das informações epidemiológicas, visto que alguns registros apresentavam dados incompletos ou inconsistentes. Essa dificuldade interfere diretamente na análise detalhada do perfil dos indivíduos acompanhados e evidencia a importância do correto preenchimento e atualização contínua dos sistemas de informação em saúde, contribuindo para o planejamento adequado de ações preventivas e assistenciais.

## **5. CONCLUSÃO**

A análise do presente informe epidemiológico evidencia que a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) permanece como um importante problema de saúde pública, apresentando crescimento significativo não apenas entre indivíduos idosos, mas também na população jovem. Os dados levantados na área de abrangência da Unidade de Saúde da Família Maria Galdina da Silva demonstraram a presença de 1.242 indivíduos hipertensos cadastrados até dezembro de 2025, dos quais 43 possuem idade inferior a 30 anos. Embora proporcionalmente menores, esses números demonstram uma mudança relevante no perfil epidemiológico da doença, indicando o surgimento precoce de fatores de risco cardiovasculares em adultos jovens.

A análise complementar dos dados alimentares do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) evidenciou elevado consumo de alimentos ultraprocessados, bebidas adoçadas, embutidos, doces e alimentos ricos em sódio em todas as faixas etárias, especialmente entre crianças, adolescentes e adultos jovens. Esses hábitos alimentares inadequados estão diretamente relacionados ao aumento da obesidade, alterações metabólicas e elevação precoce da pressão arterial, favorecendo o desenvolvimento da hipertensão arterial sistêmica ainda na juventude. Além disso, fatores associados ao estilo de vida contemporâneo, como sedentarismo,

rotina acelerada, uso excessivo de telas e baixa adesão à prática regular de atividade física, também contribuem significativamente para o agravamento desse cenário epidemiológico.

No território da USF Maria Galdina da Silva, observou-se ainda importante fragilidade relacionada à atualização e organização dos registros no sistema e-SUS APS, incluindo inconsistências cadastrais e contatos desatualizados dos usuários. Essas limitações dificultaram o acompanhamento longitudinal dos pacientes hipertensos, a realização de busca ativa e a obtenção de dados completos para análise epidemiológica mais detalhada. Além disso, a baixa adesão dos usuários às tentativas de atualização cadastral comprometeu a consolidação das informações necessárias para avaliação integral da população estudada.

Entre as principais limitações do estudo, destacam-se a utilização de dados secundários provenientes do e-SUS APS e do SISVAN, a presença de registros incompletos ou inconsistentes e a dificuldade de acesso a informações atualizadas sobre os pacientes acompanhados pela unidade. Tais fatores podem favorecer subnotificação e reduzir a precisão das análises realizadas. Além disso, a ausência de dados qualitativos relacionados aos hábitos de vida e às condições socioeconômicas dos indivíduos limita a compreensão mais aprofundada dos fatores associados ao desenvolvimento precoce da hipertensão arterial.

Diante dos achados, recomenda-se o fortalecimento das ações de Vigilância em Saúde e Vigilância Alimentar e Nutricional na Atenção Primária à Saúde, com foco na prevenção dos fatores de risco cardiovasculares em crianças, adolescentes e adultos jovens. Também se faz necessária a ampliação das ações de Educação em Saúde voltadas à promoção da alimentação saudável, redução do consumo de alimentos ultraprocessados, incentivo à prática regular de atividade física e combate ao sedentarismo. Além disso, torna-se fundamental investir na atualização contínua dos sistemas de informação em saúde, qualificação dos registros epidemiológicos e fortalecimento do acompanhamento longitudinal dos pacientes hipertensos pela equipe multiprofissional.

Por fim, os resultados deste informe reforçam a importância da atuação integrada da Atenção Primária à Saúde na prevenção e controle da Hipertensão Arterial Sistêmica, especialmente entre indivíduos jovens, contribuindo para redução de agravos cardiovasculares futuros e promoção de melhor qualidade de vida da população acompanhada pela rede pública de saúde.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília: Presidência da República; 1990.
2. Brasil. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília: Presidência da República; 1988.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.
4. Brandão AA, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Armstrong AC, Mulinari RA, Feitosa ADM, et al. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional — SISVAN. Relatórios de acesso público: consumo alimentar, Brasil, 2022. Brasília: Ministério da Saúde; 2022.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2023.