

OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS BRASILEIROS E A HIPERTENSÃO ARTERIAL

Ângela Pereira de Lima^{*}
Luís Gomes de Moura Neto^{**}

RESUMO

A alimentação é considerada um direito humano fundamental e a relação da alimentação com a saúde, vem sendo discutida com uma maior frequência, dando assim, a sua importância na prevenção de doenças. Os objetivos desse estudo são: Compreender a alimentação no contexto histórico; estudar os hábitos alimentares brasileiros no século XXI; identificar a relação da alimentação com a hipertensão arterial, buscando compreender como essa alimentação interfere nos problemas de saúde. O estudo foi desenvolvido por meio da pesquisa bibliográfica. Em vista disso, na revisão de literatura trabalhou-se a alimentação no contexto histórico e as considerações sobre a hipertensão arterial e a relação da alimentação. Percebeu-se que as principais doenças que atualmente acometem os brasileiros e que se destacam são as doenças crônicas não transmissíveis e essas vem sendo apontadas como um dos principais fatores de riscos para o desenvolvimento de outras enfermidades. As leituras realizadas mostraram também que a hipertensão arterial e a obesidade são principais fatores de risco, que mais tarde, podem levar a morte, uma vez que as doenças crônicas não transmissíveis em sua grande maioria são silenciosas e de longa duração. Diante de todos os dados apresentados, foi possível compreender o quanto é grande a importância de se trabalhar a educação alimentar e saúde.

Palavras-chave: Alimentação. Pressão arterial. Saúde.

ABSTRACT

Food is considered a fundamental human right and the relationship between food and health has been discussed more frequently, thus giving importance to disease prevention. The objectives of this study are: to understand food in the historical context; study Brazilian eating habits in the 21st century; to identify the relationship between food and arterial hypertension, seeking to understand how this food interferes with health problems. The study was developed through bibliographic research. In view of this, in the literature review we worked on food in the historical context and considerations about arterial hypertension and the relationship of food. It was noticed that the main diseases that currently affect Brazilians and that stand out are chronic non-communicable diseases and these have been identified as one of the main risk factors for the development of other diseases. The readings carried out also showed that arterial hypertension and obesity are the main risk factors, which can later lead to death, since most non-communicable chronic diseases are silent and long-lasting. In view of all the data presented, it was possible to understand how great the importance of working with food and health education.

Keywords: Food. Blood pressure. Cheers.

Data de Submissão: 21/02/2020

Data de aprovação: 21/12/2019.

^{*} Estudante do Curso de Especialização em Saúde da Família pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro – Brasileira UNILAB e Universidade Aberta do Brasil UAB, polo Mauriti- Ceará. Graduação em Serviço Social Pelo Centro Universitario Dr. Leão Sampaio. UNILEÃO. E-mail: angelamauriti2014@gmail.com

^{**} Orientador Prof. Dr. Luís Gomes de Moura Neto, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco. E-mail: luis.neto@afogados.ifpe.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Desde os primórdios o homem mostrou-se preocupado com a alimentação, no tempo das cavernas, por exemplo, a alimentação acontecia por meio da caça, pesca e colheita, a necessidade de comer faz parte de uma condição humana, hoje o contexto histórico da alimentação mudou e essas transformações devem considerar a evolução alimentar e a sua relação com a saúde.

Alimentar-se de forma saudável, dentro de um padrão adequado as necessidades biológicas e sociais são considerados um direito humano, devendo assim respeitar os princípios que envolvem as variedades e o equilíbrio priorizando os alimentos de cada região e considerando seus significados que envolvem os aspectos social, econômico e cultural conforme a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (MARTINEZ, 2013).

Constantemente, a grande repercussão do tema da alimentação e saúde tem sido crescente nos noticiários, e isso tanto se refere às questões referentes à estética quanto ao risco relacionada aos suplementos alimentares e a alimentação de forma irregular que muitas vezes podem causar riscos à saúde (BRASIL, 2016).

Nos processos de transformações o marco é das indústrias alimentares, findamos por mudar nossos hábitos e essas mudanças têm causado grandes impactos na saúde, a correria diária e o excesso de trabalho acabam muitas vezes por trazer em cena a escassez de tempo e trocamos os alimentos naturais por alimentos industrializados, com isso, adentramos no mundo dos alimentos de *fast food* (FRANÇA, *et al.*, 2012).

Diante de tantas mudanças nos hábitos alimentares no século XXI, Temos as preocupações com o aumento de sódio e até mesmo de açúcar nos alimentos, que podem levar ao aumento da pressão e desenvolver um quadro clínico de hipertensão arterial.

A doença hipertensiva tem sido considerada como grande problema de saúde pública, pois acomete grande parte da população sem escolher classe social, raça ou idade. A pressão que é exercida pelo sangue na parede das artérias e depende da força de contração do coração é chamada de pressão arterial (BRASIL, 2001).

Pesquisas científicas têm demonstrado que, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são apontadas como uma das consequências dentro de um conjunto de fatores de risco envolvendo a alimentação e suas significativas modificações no padrão alimentar da população no Brasil, o que nos faz ligar a questão a adoção do consumo excessivo de açúcares, gorduras, produtos industrializados e uma grande inserção de sódio no preparo de alimentos (LINDEMANN *et al.*, 2016).

Desse modo, apresentamos como objetivo estudar os hábitos alimentares dos brasileiros e a relação com a hipertensão arterial. A fim de enriquecer o presente trabalho, o contexto teórico estará voltado a uma revisão de literatura baseada em obras e publicações do Ministério da Saúde, pesquisa do IBGE, artigos científicos, trabalho de conclusão de curso, notícias e revistas relacionadas à temática da pesquisa.

Os objetivos específicos estarão voltados sob o ponto de vista de: Compreender a alimentação no contexto histórico; estudar os hábitos alimentares brasileiros no século XXI e identificar a relação da alimentação com a hipertensão arterial. Seguindo a problemática da pesquisa, busca-se responder a seguinte questão: Como o hábito alimentar dos brasileiros se relaciona com a hipertensão arterial?

Dessa forma, a escolha do tema justifica-se pelo desejo de buscar compreender as principais mudanças nos hábitos alimentares dos brasileiros em tempos contemporâneos e como essa alimentação interfere nos problemas de saúde em especial na hipertensão arterial, que hoje é apresentada como um problema de saúde muito comum entre a população, sendo a mesma ainda considerada um grande fator de risco para o desenvolvido de AVC e doenças

cardiovasculares.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Alimentação no Contexto Histórico e a Alimentação no Século XXI.

A alimentação durante o período da pré-história estava relacionada a três elementos importantes, a caçar, a pesca e a colheita, com o passar do tempo o homem foi descobrindo novas formas de fazer novas ferramentas para utilizar na caçar, em busca de seus alimentos, podemos dizer então que o processo de mudança já existe desde a era pré-histórica (HAIDA, 2001 apud ZARO; VIEIRA 2014).

É importante destacar que, foi durante o período conhecido por paleolítico por volta dos anos (500.000 a.C. a 1.000 a.C.), que o homem passou a viver como nômade e nesse intervalo de tempo em que andava de um lugar para outro percebeu que as sementes ao cair sobre a terra se reproduziam e geravam novos frutos, o homem passa a utilizar-se da agricultura na produção de alimentos, passando a se organizar em pequenos grupos (RECINE, RADAELLI, 2008).

Através dos processos de transformação, se situa “a ciência da nutrição que surge com a identificação e o isolamento de nutrientes presentes nos alimentos, e com os estudos do efeito de nutrientes individuais sobre a incidência de determinadas doenças.” (BRASIL, 2014).

É sabido que, é por meio das mudanças ocasionada pela urbanização e globalização, que a alimentação passou e passa por mudança, e que de certa forma essas mudanças interferem na qualidade dos alimentos seja ela no seu âmbito de produção, seja quanto ao processo de industrialização (SANTOS, 2005).

A alimentação de forma irregular tem levado a consequências como, por exemplo, a obesidade, a hipertensão e o diabetes, que têm como uma de sua causalidade certo perfil alimentar adotado entre as famílias brasileiras, com uma participação crescente de gorduras e alimentos industrializados ricos em açúcar e sódio e consequentemente a ocorrência da redução de cereais, legumes, frutas e verduras (COUTINHO, GENTIL, TORAL, 2008).

Desse modo, a era da pós-modernidade, tem colocado novas formas de consumo da alimentação, que então sendo implantado nas novas práticas e novas formas do produzir (SANTOS, 2005) As questões que envolvem os fatores voltados à alimentação e a ingestão dos alimentos são consideradas também ligadas às razões biológicas e culturais (BRASIL, 2014) Em tempos atuais, a alimentação tem se classificado como parte de um novo modo de vida que é marcado como elemento primordial a falta de tempo para a preparação da alimentação levando ao consumo dos fast food (FRANÇA, 2012 apud CAMPOS, 2004).

Pode-se observar, segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2011), que os alimentos mais consumidos pelos brasileiros no dia- a- dia são: o feijão, arroz, carne bovina, sucos refrigerantes e o café, sendo esse último o mais consumido chegando a 215,1 g / dia por pessoa e que a opção pelo consumo fora do domicílio encontra-se voltado para alimentos como salgados e industrializados.

Dessa forma, as alterações na contemporaneidade e no perfil nutricional da alimentação dos brasileiros tem sido considerada como uma transição nutricional, encarada como mudanças nos padrões alimentares, essa transição por sua vez, tem ocasionado efeitos sobre a saúde da população gerando uma dieta chamada de dieta ocidental que aponta como característica, por exemplo, os altos índices de gorduras, sendo apontado fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis (FRANÇA, *et al.*, 2012).

Assim, para que a alimentação de forma irregular não seja uma vilã para a saúde da população é possível desenvolver estratégias de orientação à população como também

acompanhamento das famílias na Estratégia Saúde da Família (ESF) e no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) para que seja possível controlar e prevenir algumas doenças observadas com uma maior frequência na sociedade da contemporaneidade, como é o caso da hipertensão arterial.

2.2 Considerações sobre a Hipertensão Arterial

A doença hipertensiva vem sendo considerada um grande problema de saúde no Brasil, pois acomete grande parte da população sem escolher classe social, raça ou idade, sendo considerado um grande fator de risco para o desenvolvimento de AVC e doenças do coração (BRASIL, 2009).

Classifica-se pressão arterial, a pressão que é exercida na parede dos vasos no momento em que o coração bombeia o sangue, essa tem parâmetros de normalidade, quando apresentado os valores de 120 mm/Hg para a pressão sistólica, e 80 mm/Hg para a pressão diastólica, quando os valores apontados forem maiores ou igual a 140 mm/Hg na sístole e 90 mm/Hg na diástole têm um quadro clínico de Hipertensão Arterial (BRASIL, 2001).

A seguir é colocado na tabela 1, a classificação da pressão arterial em pessoas maiores de 18 anos de idade, levando em consideração os valores referentes para a pressão sistólica e a pressão diastólica.

Tabela 1. Classificação da pressão arterial de acordo com a medida casual no consultório, para maiores de 18 anos.

Classificação	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)
Ótima	<120	<80
Normal	<130	<85
Limítrofe*	130-139	85-89
Hipertensão estágio 1	140-159	90-99
Hipertensão 2	160-179	100-109
Hipertensão 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensão sistólica isolada	≥ 140	< 90

Fonte: (VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, 2010, apud. Oliveira, 2018, p. 12).

Quanto à causalidade, a pressão alta não apresenta uma causa definida, no entanto existem alguns fatores de risco para o desenvolvimento da doença, como, por exemplo: pessoas com excesso de peso, uma alimentação rica em gorduras, bebida alcoólica, cigarro e o sedentarismo, além de serem fatores para a pressão alta esses, são considerados de risco para o desencadeamento de outras doenças crônicas (BRASIL, 2009).

Para o controle da hipertensão arterial é indicado o acompanhamento médico com o tratamento medicamentoso e também com o tratamento não medicamentoso, como por exemplo, uma mudança no estilo de vida, inserindo na rotina diária o consumo de frutas, verduras e legumes, incluindo o baixo consumo de sal, açúcar e gorduras.

Desse modo, um dos maiores empecilhos que são encontrados no atendimento aos pacientes hipertensos é a questão da falta de aderência ao tratamento, já que envolve uma mudança no estilo de vida, como adoção de hábitos alimentares saudável e o uso de medicamentos (PÉRES; MAGNA, VIANA, 2003).

É nesse sentido que temos grande parte das pessoas hipertensas, aproximadamente 50%, não fazem nenhum tratamento, o que causa uma preocupação, uma vez que a pressão alta é fator de risco para outras doenças, outra preocupação presente refere-se aos hipertensos

que iniciam o tratamento, porém abandonam quando sentem uma melhora (LESSA, 1998 apud PÉRES, *et al.*, 2003).

2.3 A relação da alimentação com a Hipertensão Arterial

No decorrer do período histórico, diversas mudanças ocorreram no campo político, econômico, social e cultural e toda mudança gera, de certa forma, alterações dentro da vida em sociedade. Dessa maneira é através de um contexto histórico que podemos compreender como ocorre o consumo dos alimentos e conseqüentemente é por meio desse processo que podemos realizar uma análise e considerar a questão da alimentação da sociedade (SOUZA, 2002 apud FRANCA, 2015).

De acordo com, o Guia alimentar para a população brasileira, os óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados em pequenas quantidades, pois, apresentam uma taxa nutricional, onde seu consumo excedente aumenta o risco de doenças do coração, além de ser considerado também um dos fatores de risco para inúmeras doenças crônicas (BRASIL, 2014).

Desse modo, foi na década de 1940, que teve a aceitação da tese em que o aumento da pressão arterial teria sua relação direta com a questão da dieta, portanto, foram criados molhos especiais e redução do sódio e de seus componentes, como objetivo e alternativa de melhorar os níveis da pressão arterial que encontravam-se elevada (RAMOS, 1998).

Conforme uma pesquisa realizada pelo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2011), 90% da população brasileira não se alimenta de forma saudável, o que é algo preocupante, uma vez que pode ser desenvolvida o aumento da pressão arterial, diabetes mellitus que tem como uma de suas causalidade uma alimentação irregular.

Ainda segundo o IBGE (2011), o café é um dos alimentos mais consumidos diariamente, e quanto aos consumos fora de domicílio, temos uma grande quantidade de salgados fritos, salgadinhos industrializados e refrigerantes que são itens considerados favoritos pela população. O consumo de açúcar em excesso pode ser mais vilão do que o sal, para as pessoas com o diagnóstico de hipertensão arterial. Segundo dois médicos americanos, ao realizarem uma pesquisa, apontaram que o excesso de açúcar, obteve um efeito hipertensivo de duas vezes maior para o consumo de açúcar e carboidratos além do recomendado (DUARTE, 2019).

Alguns alimentos devem ser consumidos com certo cuidado ao se tratar de sua relação com o aumento da hipertensão arterial, como por exemplo, já são apontados que alimentos como o queijo parmesão, frituras, biscoito de polvilho e o macarrão instantâneo apresentam componentes que conhecemos como fator de risco pois, ocasiona o aumento da pressão arterial (MOLINA, 2012).

Sobre esse ponto de vista segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária apud DUARTE, 2019) O queijo parmesão é o alimento com maior quantidade de sódio no mercado, e sobre a questão do café foi colocado que ao consumir a cafeína os níveis da pressão arterial aumentam, porém esse resultado é apresentado somente quando a quantidade de café excede o recomendado (DUARTE, 2019).

Assim, a alimentação pode contribuir para o aumento da pressão alta, no entanto, isso acontece quando esses alimentos são consumidos de forma exagerada. Por outro lado, também existem os alimentos que ajudam a combater a pressão alta e outras doenças, que são os alimentos ricos em vitaminas, proteínas, como as frutas, verduras, legumes e as mudanças no estilo de vida como, por exemplo, realização de exercício físico.

3 METODOLOGIA

A metodologia desse estudo segue pelo viés da pesquisa bibliográfica, que buscou compreender os assuntos trabalhados na revisão de literatura, sobre o assunto da alimentação e hipertensão arterial, nas perspectivas de diferentes trabalhos, quanto ao tempo da pesquisa à mesma percorreu de junho a novembro de 2019. À vista disso, a pesquisa bibliográfica desse estudo foi realizada por meio da revisão bibliográfica, através de 16 trabalhos já publicados, entre artigos, tcc, manual e guias do Ministério da saúde, reportagens e pesquisas de dados secundários do IBGE, contribuindo assim com a ampliação do conhecimento sobre a temática estudada.

A pesquisa bibliográfica, segundo Cervo 2002:

Procura explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas em documentos. Pode ser realizada independentemente ou como parte da pesquisa descritiva ou experimental. Em ambos os casos, busca conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado existente sobre um determinado assunto, tema ou problema. (CERVO, 2002, pág. 65).

O estudo procurou investigar a questão problema: Como os hábitos dos brasileiros estão relacionados com o diagnóstico de hipertensão arterial?.

Para responder à questão-problema, foram levantados três questionamentos:

1º Será que aconteceram mudanças no contexto histórico que influenciaram de alguma forma no desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis como é o caso da hipertensão arterial?

2º Será que os hábitos alimentares brasileiros no século XXI estão seguindo por um padrão considerado não saudável?

3º Será que a alimentação estaria relacionada de alguma maneira com o aumento de diagnóstico de pessoas hipertensas no Brasil?.

O trabalho foi desenvolvido com a finalidade de compreender se as mudanças nos hábitos alimentares podem está estar relacionadas aos problemas de saúde, em especial a hipertensão arterial, que é considerada hoje um grande problema, muito comum entre a população, sendo ainda um dos fatores de risco para o desenvolvimento de AVC e doenças cardiovasculares.

Dessa forma, a pesquisa foi dividida em seis etapas:

1º Etapa: determinação do tipo de estudo.

2º Etapa: levantamento da abordagem do problema e sua relevância, assim como também a questão norteadora, os questionamentos a serem estudados, a justificativa, o objetivo geral e os objetivos específicos.

3º Etapa: desenvolvimento do referencial teórico, que foi utilizado para a construção deste estudo trabalhos a partir de estudos já realizados.

4º Etapa: Organização do Instrumento de pesquisa, materiais selecionados para obtenção dos resultados.

5º Etapa: Desenvolvimento dos resultados e discursões, nessa etapa são realizadas as descrições das respostas das hipóteses levantadas.

6º Etapa: Apresentações das considerações finais sobre o estudo desenvolvido e as expectativas científicas para o mesmo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com o estudo realizado percebeu-se que as principais doenças que atualmente acometem os brasileiros são as doenças crônicas, e essas vem sendo apontadas como um dos principais fatores de riscos para o desenvolvimento de outras enfermidades.

Pode-se compreender um pouco sobre a alimentação em seu contexto histórico, assunto que foi discutido focando desde o período da pré-história, onde o homem já tinha uma alimentação voltada para a caça, à pesca e a colheita. Dentro desse contexto, também foi possível perceber que com o surgimento da agricultura, mais variedades foram acrescentadas na alimentação e hoje com as mudanças que sempre acometem a sociedade, um novo padrão de vida foi se criando, e com o desenvolvimento industrial novas formas na alimentação também aconteceram.

Dessa forma, Brasil (2014) mostrou que a ciência da nutrição teve seu surgimento com a identificação e o isolamento de nutrientes apresentados nos alimentos e que através de estudos já realizados observou-se a existência de determinadas doenças.

Sobre os hábitos dos brasileiros em tempos contemporâneos, foi possível perceber as transformações que também ocorreram no campo da alimentação e que tais mudanças influenciaram de alguma forma no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como é o caso da hipertensão arterial.

Conforme os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiar - POF (2003) França, *et al.*, (2012) coloca que as mudanças nos padrões alimentares apresentaram dois pontos importante a saber: o primeiro é referente às mudanças positivas no quesito da subnutrição, pois aconteceu uma redução embora ainda existam e o segundo é referente à mudança negativa que vem sendo crescente que é sobre as doenças crônicas não transmissíveis.

Notou-se com isso, uma ocorrência de uma transição nutricional conforme França *et al.*, (2012).

A transição nutricional pela qual a sociedade tem passado é caracterizada por uma dieta extremamente calórica, rica em açúcares e gorduras, e insatisfatória quando ao aporte nutricional, revelando as consequências que uma alimentação sem qualidade pode trazer do ponto de vista da saúde. O surgimento e/o agravamento de patologias como a obesidade, a desnutrição, as dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes, cardiopatias, dentre outras, além da diminuição qualidade de vida da população, estão intimamente ligadas à alimentação do indivíduo. (FRANÇA *et al.* p. 05)

Desse modo se compreende que, com a transição nutricional foram redefinidos algumas mudanças no padrão alimentar, o que marca um consumo excessivo de produtos com alto teor de sal e açúcares, nos padrões nacionais, revelando as consequências na saúde contribuindo com o surgimento de doenças como a hipertensão arterial e o diabetes.

Dentro desse mesmo contexto, Brasil (2016) mostrou que essas mudanças são desde o século passado e que as grandes transformações no estilo de vida afetaram o padrão alimentar da população mundial. O processo de mudança e o estilo de vida contemporâneo, requer um olhar crítico capaz de decifrá-lo diante das chuvas de impasses e limitações no cenário atual e as questões de saúde e alimentação, nessa perspectiva é importante saber que temos os alimentos como aliados e não como os vilões para a saúde.

Dessa forma é importante destacar que o padrão alimentar que alguns brasileiros seguem, pode ser considerado um padrão não saudável como mostra a pesquisa de orçamentos familiares, realizada pelo IBGE.

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF, do IBGE (2011), o perfil nutricional da população residente no Brasil apresentou um percentual de consumo fora do domicílio, tanto no que se refere aos residentes das áreas urbana ou rural, notou-se a questão do consumo de cerveja, salgadinhos e industrializados.

Outra questão observada, foi o fato de um alto consumo de alimentos com composição de açúcares, além de um consumo abaixo do recomendado para as frutas, verduras e legumes. A mesma pesquisa apontou ainda que, somente cerca de menos de 10 % da população brasileira seguem um perfil conforme as recomendações no que se refere ao consumo de frutas e legumes.

O estudo apontado pelo IBGE (2011) junto à pesquisa de orçamentos familiar, também mostrou que o consumo de leite, se apresentou inferior ao recomendado, o que nos traz uma preocupação pois coloca em questão a deficiência do cálcio, que é fonte importante para a manutenção dos ossos. Quanto aos alimentos mais consumidos pelos brasileiros temos o arroz, feijão, carne, café e os produtos industrializados.

Rocine (2008) mostrou que, as mudanças nos hábitos alimentares dos brasileiros nas três últimas décadas, tem ocasionado uma redução no consumo de alimentos considerados mais saudáveis, para um maior consumo de alimentos como as carnes, óleos e a grande procura por alimentos industrializados.

Quanto ao que se refere à relação do aumento de diagnóstico da pressão alta, segundo as leituras realizadas sobre a questão alimentar, é possível considerar que em tempos atuais temos um grande consumo de alimentos ricos em gorduras, sal e açúcar que são fatores considerados de risco.

Dessa forma, percebeu-se que alguns alimentos devem ser consumidos com certo cuidado, ao se tratar de sua relação com o aumento da hipertensão arterial, como por exemplo, o queijo parmesão, as frituras, os biscoito de polvilho e o macarrão instantâneo apresentam componentes que conhecemos como fatores de risco responsável por ocasionar o aumento da pressão arterial (MOLINA, 2012).

Com as leituras realizadas, percebeu-se que a alimentação pode está relacionada com o aumento do diagnóstico de hipertensão arterial, pois atualmente o consumo de alimentos que são considerados fatores de risco são consumidos em excessos.

A pesquisa realizada pelo IBGE (2011), apontou que o consumo alimentar hoje no Brasil apresentou um alto percentual de alimentos com baixo teor de nutrientes, e tendo como consequência uma dieta de fator de risco para a deficiência de importantes nutrientes, o que torna-se mais vulnerável para o desenvolvimento de muitas doenças crônicas não transmissíveis.

As leituras realizadas mostraram também que a hipertensão arterial e a obesidade são principais fatores de risco que mais levam a morte no Brasil, fato que as doenças crônicas não transmissíveis em sua grande maioria são silenciosas e de longa duração.

Para Coutinho, *et al.*, (2008) as doenças crônicas não transmissíveis de longa duração como a hipertensão arterial e o diabetes, são uma das mais atendidas no sistemas único de saúde, sendo ainda que essas doenças têm como uma de suas causalidades a questão do hábito adotados pelas familiares com um crescente consumo de sódio, açúcar e gorduras saturadas.

De modo geral, nos materiais selecionados para o estudo foram encontrados assuntos sobre as mudanças dos hábitos alimentares e como eles podem interferir na saúde, tanto podem ser positivos, ou seja, aliados na prevenção das doenças, como podem ser vilões quando consumidos em excesso se tornado fator de risco para o surgimento de doenças.

Em vista disso, podemos perceber que a questão alimentar contribui para o aumento do diagnóstico da hipertensão arterial na população isso levando em consideração que o novo estilo de vida contemporâneo tem mostrado que as grandes mudanças nos padrões alimentares vem seguindo pela redução da adoção de um baixo consumo de frutas e legumes e um aumento de alimentos ricos em sódio, gordura e açúcar que acabam por contribuir para novos e crescentes diagnósticos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu compreender um pouco sobre a alimentação, seu contexto histórico e a evolução no século XXI e também, as considerações sobre a hipertensão arterial. Com a questão norteadora e os três questionamentos realizados encontramos respostas diante das leituras realizadas por meio da pesquisa bibliográfica, contudo, foi possível compreender um pouco mais sobre os hábitos alimentares dos brasileiros e a hipertensão.

Hoje as transformações ocasionadas pela industrialização e urbanização contribuem com a mudança no âmbito do produzir e consumir os alimentos. Comprovando que a relação da alimentação e hipertensão arterial encontra-se no perfil alimentar adotado, uma vez que se segue uma alimentação irregular com baixo consumo de frutas, verduras, legumes, e segue para adoção em excesso de sódio, açúcar, gorduras, alimentos congelados e industrializados tornado-se vulnerável a desenvolver o diagnóstico da hipertensão arterial pois esse perfil é considerado um grande fator de risco para a doença.

Além disso, a pesquisa contribuiu com o compreender que a alimentação hoje é marcada por um novo estilo de vida e que alimentar-se vai muito além de consumir alimentos, estão presentes também as considerações ligadas aos valores biológicos e culturais.

Diante de todos os dados apresentados, foi possível compreender a importância de se trabalhar a educação alimentar em saúde, em vista disso o Ministério da Saúde vem publicando o guia alimentar para a população brasileira, que se constitui como uma estratégia de promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1. reimpr. Brasília. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde**. Brasília. 2016.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Manual de doenças mais importantes, por razões étnicas na população brasileira afrodescendente**. Brasília. 2001. p. 43-54

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. da. **Metodologia científica**. 6. Ed. São Paulo. Pearson Prentice Hall, 2002.

COUTINHO, G.; GENTIL, P. C.; TORAL, N. **A desnutrição e obesidade no Brasil : O enfrentamento com base na agenda única de nutrição** . [Online]. 2008, vol.24, suppl.2, pp.s332-s340. ISSN 0102-311X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2008001400018>.

DANILO, Molina. **Anvisa revela altos teores de sódios em alimentos industrializados**. 18 de outubro de 2012. Disponível em: <http://redesans.com.br/anvisa-revela-altos-teores-de-sodio-em-alimentos-industrializados/>. Acessado em outubro de 2019.

DUARTE, J. **Açúcar é uma bomba para os hipertensos. O excesso de açúcar seria até pior que o abuso de sódio em matéria de pressão arterial. Saiba como isso pode repercutir à sua mesa**. 11 mar 2019, 10h43 - [online]. Publicado em 16 maio 2016, 15h44.

Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/acucar-e-uma-bomba-para-os-hipertensos/>. Acesso em outubro de 2019.

FRANÇA, F. C. O.; MENDES, A. C. R.; ANDRADE, L. S.; RIBEIRO, G.S.; PINHEIRO, L. B. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do Brasileiro. Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia. 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE PESQUISA E ESTATISTICA. **Pesquisa de orçamento familiares**. Rio de Janeiro. 2011.

LINDEMANN, L. I., OLIVEIRA, R. R., MENDOZA-SASSI R. A.. **Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados**. 2016.

MARTINEZ, S. A Nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. **O Mundo da Saúde**, v. 37(2): p. 201-207 São Paulo. 2013.

OLIVEIRA, A. A. **Acompanhamento de idosos hipertensos pela equipe de saúde da família**. UNILAB, Russas. TCC – Especialização em Saúde da Família. 2018.

PÉRES, D.; MAGNA, J. M.; VIANA, L. A.. Portador de hipertensão arterial: atitudes, crenças, percepções, pensamentos e práticas. **Rev. Saúde Pública**. vol.37, no.5. São Paulo. 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102003000500014 . Acessado em outubro 2019.

RECINE E, R. P. **Alimentação e cultura**. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf , Acessado em out 2019.

SANTOS, C.R.A. dos. **A alimentação e seu lugar na história os tempos da memória gustativa**. Editora VFPR. Curitiba, n° 42, 2005

ZARO, N. F.; VIEIRA, A. P. **Orientação para uma alimentação adequada visando á promoção da saúde**. Curitiba, PR. 2014.