INTERVENÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Vitoria Caroline Ramos Fonseca ¹

Dayane Dayse de Melo Costa ²

Rodrigo Mendes Venâncio da Silva ³

Rodrigo da Silva Bezerra 4

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição crônica que afeta milhões de pessoas no mundo e está associada a diversas complicações cardiovasculares, renais e cerebrais. A intervenção nutricional é uma das estratégias para prevenir e controlar a HAS, pois envolve a modificação de hábitos alimentares e a adequação do consumo de nutrientes que influenciam na pressão arterial, como sódio, potássio, cálcio, magnésio e fibras. A atenção primária à saúde (APS) é o nível de atenção que oferece cuidados integrais, contínuos e coordenados aos indivíduos e às comunidades, sendo um cenário propício para a implementação de intervenções nutricionais para a HAS. **Objetivo:** O objetivo desta revisão sistemática de literatura foi avaliar a efetividade e a aplicabilidade de intervenções nutricionais para a prevenção e o controle da HAS na APS. **Metodologia:** Foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed, Scielo e Web of Science, utilizando os seguintes descritores: “hipertensão”, “intervenção nutricional”, “atenção primária à saúde”, “prevenção” e “controle”. Foram incluídos artigos publicados nos últimos 10 anos, que relataram intervenções nutricionais para a HAS na APS, que utilizaram medidas de pressão arterial como desfecho primário e que apresentaram dados quantitativos. Foram excluídos artigos que não estavam em português, inglês ou espanhol, que não eram originais ou que não atendiam aos critérios de qualidade metodológica. A seleção dos artigos, a extração dos dados e a avaliação da qualidade foram realizadas por dois revisores independentes, seguindo o checklist PRISMA. **Resultados:** Foram selecionados 14 estudos. A maioria das intervenções envolveu aconselhamento nutricional individual ou em grupo, educação alimentar, distribuição de materiais educativos e acompanhamento por profissionais de saúde. Os resultados mostraram que as intervenções nutricionais foram efetivas para reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica, bem como para melhorar o consumo de nutrientes relacionados à HAS, como sódio, potássio, cálcio, magnésio e fibras. As intervenções também foram consideradas aplicáveis na APS, pois foram baseadas nas necessidades e nas preferências dos usuários, utilizaram recursos disponíveis e envolveram a participação da equipe de saúde e da comunidade. **Conclusão:** As intervenções nutricionais para a prevenção e o controle da HAS na APS demonstraram ser efetivas e aplicáveis, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para a redução do risco cardiovascular dos indivíduos hipertensos. Recomenda-se a implementação de intervenções nutricionais na APS como parte do cuidado integral e integrado aos usuários com HAS.

**Palavras-chave:** Hipertensão; Intervenção nutricional; Atenção primária à saúde; Prevenção; Controle.

Nota de rodapé: Faculdade Pernambucana de Saúde, vitoriaramosss10@hotmail.com1; Universidade Federal do Piauí, dayane785@hotmail.com2; Faculdade Morgana Potrich, mendes\_rodrigo11@hotmail.com3, UNINASSAU, rodrigobez800@gmail.com4.