

PRESSÃO ARTERIAL EM JOVENS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

KAMILA MARIA PANCOTTE¹, DAIANA LANIL WEIRICH², Ligia Machado Prieto³

1. Discente do Curso de Nutrição da Unoesc São Miguel do Oeste
2. Discente do Curso de Nutrição da Unoesc São Miguel do Oeste
3. Docente do Curso de Nutrição da Unoesc São Miguel do Oeste

Autor correspondente: Ligia Machado Prieto, ligia.prieto@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e um problema de saúde pública global. Embora tradicionalmente associada a adultos e idosos, estudos apresentam pressão arterial elevada em jovens, muitas vezes vinculadas a alimentação inadequada, sedentarismo, excesso de peso e consumo de álcool e substâncias estimulantes. A presença de níveis elevados de pressão arterial nessa faixa etária é preocupante, pois pode repercutir no risco cardiovascular futuro. **Objetivo:** Analisar a literatura publicada entre 2015 e 2025 sobre pressão arterial em jovens, destacando prevalência, fatores associados e implicações para a saúde pública. **Método:** Foi realizada revisão de literatura nas bases PubMed, SciELO e LILACS, entre abril e julho de 2025. Foram utilizados os descritores "pressão arterial", "hipertensão", "adolescentes" e "jovens". Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e documentos técnicos publicados entre 2015 e 2025 que abordassem diretamente a temática em população jovem (15–29 anos). Excluíram-se estudos sobre hipertensão secundária. **Resultados:** A análise revelou aumento progressivo da prevalência de pressão arterial elevada entre jovens em diferentes contextos. Estudos nacionais e internacionais apontam taxas entre 7% e 15% para pré-hipertensão e entre 3% e 10% para hipertensão nessa faixa etária. O excesso de peso e a obesidade figuram como os principais fatores de risco, seguidos pelo consumo elevado de sódio, baixa ingestão de frutas e hortaliças, sedentarismo e padrões de sono inadequados. Além disso, pesquisas indicam associação significativa com fatores psicossociais, como estresse acadêmico e uso frequente de bebidas energéticas. Intervenções preventivas, envolvendo educação em saúde, promoção da atividade física e políticas de redução do consumo de alimentos ultraprocessados, mostraram impacto positivo na redução dos níveis prévios. Apesar disso, a literatura ainda carece de estudos longitudinais que permitam compreender melhor a evolução da pressão arterial em jovens e a efetividade das ações preventivas ao longo do tempo. **Conclusão:** Conclui-se que a pressão arterial elevada em jovens é um desafio emergente de saúde pública. A detecção precoce e estratégias de prevenção baseadas em mudanças de estilo de vida são fundamentais para evitar complicações cardiovasculares futuras. Investimentos em programas educativos, intervenções multiprofissionais e pesquisas longitudinais são necessários para subsidiar políticas de saúde direcionadas a essa população.

Palavras-chave: Pressão arterial; Jovens; Hipertensão arterial; Prevenção; Saúde .