



ESTILO DE VIDA E HIPERTENSÃO ARTERIAL: RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ÁLCOOL COM A ELEVAÇÃO DOS NÍVEIS PRESSÓRICOS.

BRENDALLINNY SANTOS RODRIGUES; LUANA LORENA FERNANDES RAMOS;
KAYLANE ARAUJO DE OLIVEIRA; LEVI SANTOS DA CRUZ; ANA ROBERTA
VILAROUCA DA SILVA

RESUMO

Introdução: O consumo de álcool é amplamente reconhecido como um fator de risco para a hipertensão arterial, com evidências consistentes mostrando que a ingestão elevada de álcool está diretamente associada ao aumento da pressão arterial. **Objetivos:** Avaliar a relação entre o consumo de álcool e os níveis de PA. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com a seleção de estudos publicados entre 2014 e 2024 nas bases de dados Medline (via PubMed). A busca, realizada em março de 2025, utilizou os descritores em inglês “pressão arterial” e “álcool”. **Resultados:** Os resultados indicam que o consumo excessivo de álcool está relacionado a um aumento significativo da pressão arterial sistólica e diastólica, principalmente em populações mais velhas. No entanto, o consumo moderado de álcool apresentou uma relação mais complexa. A análise dos dados mostrou que a relação entre álcool e hipertensão segue um padrão em forma de “U”, no qual os bebedores leves e moderados têm níveis de PA mais baixos em comparação com os abstêmios e bebedores pesados. A modulação da pressão arterial periférica também foi observada, sendo mais afetada em indivíduos com consumo elevado de álcool, resultando em maior rigidez arterial. **Conclusão:** O consumo excessivo de álcool é claramente um fator de risco para hipertensão, já o consumo moderado tem efeitos controversos a depender de fatores individuais e carece de mais estudos. O estudo reforça a importância de intervenções para reduzir o consumo excessivo de álcool, promovendo hábitos mais saudáveis e auxiliando na gestão da hipertensão.

Palavras-chave: álcool; hipertensão; pressão arterial.

1 INTRODUÇÃO

O consumo de álcool tem sido, constantemente, vinculado ao aumento da pressão arterial, configurando-se como um fator de risco expressivo para o desenvolvimento de hipertensão. Evidências de estudos, sejam eles observacionais ou meta-análises de ensaios clínicos randomizados, indicam que a ingestão de álcool acima de 12 g/dia é capaz de elevar os níveis pressóricos, com um impacto ainda mais pronunciado em consumos superiores a 24 g/dia (Cecchini *et al.*, 2024; Di Federico *et al.*, 2023). Ademais, a redução do consumo em indivíduos que consomem três doses diárias ou mais pode resultar em diminuição notável na pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), com reduções médias de aproximadamente 5,5/4,0 mmHg quando o consumo é reduzido pela metade (Whelton *et al.*, 2018).

Nesse contexto, a adoção de medidas não farmacológicas é um componente primordial na gestão da hipertensão, e a moderação do consumo de álcool se destaca como uma recomendação central. Sob esse viés, destaca-se que as diretrizes da American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA) de 2017 ressaltam que a redução do consumo de álcool é uma estratégia eficaz para o controle da pressão arterial, especialmente

em indivíduos com consumo elevado (Piano *et al*; Whelton *et al.*, 2018). Outrossim, padrões de consumo excessivo, como o binge drinking, estão fortemente relacionados ao aumento da prevalência de hipertensão, incluindo casos não diagnosticados (Piano *et al.*, 2018).

Dessa forma, esse estudo tem como objetivo avaliar a relação e o impacto da redução do consumo alcoólico nos níveis de pressão arterial, analisando, dessa forma, as possíveis estratégias cabíveis no manejo farmacológico e não farmacológico.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo consistiu em uma revisão integrativa da literatura, conduzida por meio de uma busca sistemática na base de dados eletrônicos Medline (via PubMed). A pesquisa foi realizada em março de 2025, considerando estudos publicados nos últimos 10 anos. Para a estratégia de busca, foram utilizados os descritores em inglês “pressão arterial” e “álcool”, combinados pelo operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção dos artigos foram: publicados em português, inglês ou espanhol; estudos que tenham como foco a influência do álcool na hipertensão; estudos primários indexados nas bases de dados mencionadas no período definido; publicados em português, inglês ou espanhol. O objetivo foi compilar o conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão, fornecendo uma compreensão abrangente das intervenções necessárias para o manejo do consumo de álcool associado à hipertensão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados um total de 36 artigos de revisão sistemática e meta-análises na base de dados consultada. Após a avaliação dos títulos, 17 artigos atenderam aos critérios de inclusão e exclusão, dos quais 11 eram estudos primários. Após a leitura completa dos artigos, 8 estudos, listados no Quadro 1, foram considerados.

Quadro 1: Estudos incluídos.

TÍTULO DO ARTIGO	AUTOR/A NO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	RESULTADOS
O consumo moderado de álcool está associado a maiores reflexos de ondas de pressão e pressão arterial em homens	Basdeki et al. (2021)	Estudo transversal	Investigar a associação do consumo de álcool com múltiplos biomarcadores de DAE e hemodinâmica central em uma grande amostra de adultos gregos com fatores de risco de DCV.	Nenhuma associação estatisticamente significativa foi encontrada entre o consumo de álcool e a complacência ou distensibilidade arterial em ambos os sexos.

O consumo excessivo de álcool eleva a transdução simpática para a pressão arterial: um ensaio Clínico randomizado e controlado	Bigalke et al. (2024)	Ensaio clínico randomizado (ECR) com delineamento Cruzado (cross-over trial)	Investigar a relação entre o consumo excessivo de álcool e a transdução simpática da Atividade nervosa simpática muscular	O consumo de álcool à noite aumentou a frequência cardíaca, mas não alterou a pressão arterial média nem a atividade nervosa simpática muscular. No entanto, a transdução simpática para pressão arterial média, diastólica e condutância vascular total foi aumentada após o álcool em repouso, e também foi observada elevação na transdução simpática durante o teste de pressão fria.
Tipo de álcool e pressão arterial: Estudo da população geral de Copenhague	Jensen et al. (2024)	Estudo observacional transversal com análise de regressão multivariada	Investigar a associação entre o consumo de diferentes tipos de álcool e a pressão arterial em uma grande amostra da população dinamarquesa	Houve uma associação dose-resposta entre a ingestão de bebidas alcoólicas e a pressão arterial sistólica e diastólica, com efeitos mais pronunciados em mulheres e indivíduos com menos de 60 anos.
Associações longitudinais entre trajetória e quantidade de consumo de álcool e alterações subsequentes nos níveis de pressão arterial entre adultos não hipertensos	Jung et al. (2021)	Estudo longitudinal	Examinar a associação entre o consumo longitudinal de álcool e mudanças na pressão arterial e pressão de pulso em coreanos rurais com idade ≥ 40 anos	O consumo médio cumulativo de álcool ≥ 30 ml/d foi associado a um aumento na pressão arterial sistólica em homens, com maior efeito observado no consumo recente ajustado para a pressão basal
Um ensaio randomizado de redução da pressão arterial domiciliar por meio de orientação sobre álcool durante consultas ambulatoriais: estudo OSAKE	Kabayama et al. (2021)	Ensaio clínico randomizado	Avaliar a eficácia da orientação de enfermagem sobre álcool para controlar a pressão arterial domiciliar pela manhã em pacientes masculinos com hipertensão	A intervenção de orientação sobre álcool reduziu significativamente a pressão arterial e o consumo de álcool em pacientes com hipertensão, em comparação com o grupo controle
Abordando o uso de	Lemp et al.	Estudo	Investigar como	Embora o uso de

álcool entre pacientes com pressão alta na atenção primária tailandesa: lições de uma consulta com as partes interessadas baseada em pesquisa	(2022)	transversal	pacientes hipertensos com uso concomitante de álcool são identificados e tratados	álcool tenha sido reconhecido como um importante fator de risco para hipertensão, as intervenções no estilo de vida foram limitadas, e barreiras como recursos escassos e estigmatização dificultaram a implementação de intervenções eficazes.
Consumo de álcool e efeito redutor da pressão arterial ambulatorial em pacientes do sexo masculino em tratamento anti-hipertensivo guiado pela pressão arterial na clínica	Ye et al. (2025)	Ensaio clínico randomizado	Investigar a associação entre o consumo de álcool e o controle da pressão arterial em pacientes hipertensos tratados	Embora o tratamento anti-hipertensivo tenha reduzido a pressão arterial, os bebedores de álcool apresentaram maior pressão arterial noturna e prevalência de padrão não-dipping, com o tratamento não sendo eficaz para modificar esse padrão.
O álcool exerce um efeito em forma de U deslocado na pressão arterial central em adultos jovens	Yu et al. (2021)	Estudo observacional transversal	Estudar o efeito do consumo de álcool na pressão arterial central e periférica e na rigidez arterial em adultos jovens.	Os resultados mostraram um efeito em forma de U do consumo de álcool na pressão arterial, com bebedores leves apresentando pressão arterial sistólica central e média menores do que não bebedores e bebedores moderados/pesados.

Diversos estudos indicaram que o consumo elevado de álcool resulta em elevação significativa da pressão arterial sistólica e diastólica, impactando diretamente os parâmetros hemodinâmicos e promovendo alterações no controle da pressão arterial ao longo do tempo. Além disso, o efeito negativo do álcool sobre o sistema cardiovascular parece ser mais pronunciado em populações mais velhas, que experimentam uma resposta mais adversa, destacando-se a relação entre o consumo excessivo e a gravidade das complicações hemodinâmicas (Basdeki *et al.*, 2021; Bigalke *et al.*, 2024; Lemp *et al.*, 2022).

Por outro lado, a relação entre o consumo moderado de álcool e os níveis pressóricos é mais complexa e apresenta uma gama de resultados, com alguns estudos sugerindo benefícios, enquanto outros indicam uma resposta neutra ou até mesmo negativa. A ingestão moderada, definida como 1 a 2 doses diárias, tem sido associada à redução dos níveis de pressão arterial em indivíduos com hipertensão leve a moderada, com efeitos mais notáveis na pressão arterial sistólica (Jung *et al.*, 2021; Ye *et al.*, 2025). No entanto, é importante ressaltar que a ingestão de álcool, mesmo em níveis moderados, pode ter efeitos adversos em indivíduos com predisposição genética ou histórico de comorbidades, como hipertensão, tornando essencial

uma abordagem personalizada para a avaliação dos riscos (Jensen et al., 2024).

Nesse contexto, de acordo com os resultados do estudo de Lemp *et al.* (2022), está evidente que o consumo de álcool é um fator de risco significativo para a hipertensão. Há, no entanto, obstáculos na implementação de políticas e estratégias eficazes para combater o consumo dessa substância. Esse propósito é dificultado não apenas pelo estigma social, mas também pela escassez de recursos e fundos para executar as intervenções de atenção primária. Por outro lado, no ensaio clínico randomizado realizado por Ye *et al.* (2025), o uso de medicações anti-hipertensivas por usuários de álcool impacta no aumento da pressão arterial noturna. Dessa forma, nota-se que essa substância afeta o padrão de regulação dos níveis pressóricos fisiológicos durante o dia, fato que corrobora para eficácia do tratamento com fármacos. Assim, é pertinente que haja a redução ou abstinência do álcool como parte essencial do manejo terapêutico da hipertensão.

Estudos recentes apontam para uma relação em forma de "U" entre o consumo de álcool e a pressão arterial, sugerindo que o consumo leve a moderado é associado a menores níveis de pressão arterial, enquanto quantidades mais elevadas resultam em aumento significativo da pressão arterial (Yu *et al.*, 2021). Essa relação sugere que os efeitos do álcool sobre a pressão arterial estão intimamente ligados ao padrão de consumo, com benefícios observados apenas quando o consumo é controlado. Além disso, a modulação da pressão arterial central e periférica foi significativamente influenciada pelo álcool, com aumento proporcional da pressão sistólica e diastólica em relação à quantidade consumida. Esses efeitos foram mais intensos em indivíduos que consomem grandes quantidades de álcool, com destaque para o aumento da rigidez arterial observada entre os bebedores pesados (Kabayama *et al.*, 2021).

No entanto, a modulação da resistência arterial periférica, influenciada pelo álcool, foi menos impactada em indivíduos que consumiram quantidades menores, sugerindo que a pressão arterial central, embora também afetada, apresenta uma resposta menos acentuada em bebedores moderados (Jensen *et al.*, 2024). Esse achado ressalta a importância de considerar a intensidade do consumo e suas diferentes repercussões nos sistemas de resistência arterial e pressão central.

A análise desses estudos reforça a complexidade da relação entre o consumo de álcool e a hipertensão arterial. O consumo excessivo de álcool é claramente um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão, com um impacto mais severo em populações mais velhas, nas quais os efeitos hemodinâmicos se mostram mais graves. A resistência arterial periférica, em particular, é mais fortemente afetada pelo consumo elevado, com um aumento significativo da rigidez arterial em bebedores pesados (Kabayama *et al.*, 2021; Lemp *et al.*, 2022). No entanto, o consumo moderado de álcool pode ter um efeito protetor, reduzindo os níveis de pressão arterial em alguns casos, especialmente quando as quantidades consumidas são controladas.

4 CONCLUSÃO

Em suma, a relação entre o consumo de álcool e a hipertensão é multifacetada e depende de fatores como a quantidade consumida, a idade e as características individuais dos indivíduos. O consumo excessivo está claramente associado ao aumento da pressão arterial, enquanto o consumo moderado parece apresentar efeitos mais neutros ou benéficos. Esses achados reforçam a necessidade de mais estudos primários que avaliem o impacto do álcool a longo prazo e busquem estratégias focadas na redução do consumo excessivo de álcool, promovendo comportamentos mais saudáveis que possam auxiliar na gestão da hipertensão e na prevenção de complicações cardiovasculares a longo prazo.

REFERÊNCIAS

BASDEKI, E. D.; TSIRIMIAGKOU, C.; ARGYRIS, A. et al. Moderately increased alcohol consumption is associated with higher pressure wave reflections and blood pressure in men. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.*, v. 31, n. 1, p. 85-94, 2021. doi:10.1016/j.numecd.2020.08.013.

BIGALKE, J. A.; GREENLUND, I. M.; SOLIS-MONTENEGRO, T. X. et al. Binge Alcohol Consumption Elevates Sympathetic Transduction to Blood Pressure: A Randomized Controlled Trial. *Hypertension*, v. 81, n. 10, p. 2140-2151, 2024. doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.124.23416.

CECCHINI, M. et al. Alcohol Intake and Risk of Hypertension: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Nonexperimental Cohort Studies. *Hypertension*, v. 81, n. 8, p. 1701–1715, ago. 2024.

DI FEDERICO, S.; FILIPPINI, T.; WHELTON, P. K. et al. Alcohol Intake and Blood Pressure Levels: A Dose-Response Meta-Analysis of Nonexperimental Cohort Studies. *Hypertension*, v. 80, n. 10, p. 1961-1969, 2023.

JENSEN, G. B.; GRØNBÆK, M.; JENSEN, M. T. et al. Type of Alcohol and Blood Pressure: The Copenhagen General Population Study. *Am J Med.*, v. 137, n. 9, p. 857-864.e4, 2024. doi:10.1016/j.amjmed.2024.05.001.

JUNG, S.; KIM, M. K.; SHIN, J. et al. The longitudinal associations between trajectory of and quantity of alcohol consumption and subsequent changes in blood pressure levels among non-hypertensive adults. *Br J Nutr.*, v. 126, n. 9, p. 1380-1388, 2021. doi:10.1017/S0007114521000088.

KABAYAMA, M.; AKAGI, Y.; WADA, N. et al. A Randomized Trial of Home Blood-Pressure Reduction by Alcohol Guidance During Outpatient Visits: OSAKE Study. *Am J Hypertens.*, v. 34, n. 10, p. 1108-1115, 2021. doi:10.1093/ajh/hpab082.

LEMP, J. M.; PENGPID, S.; BUNTUP, D. et al. Addressing alcohol use among blood pressure patients in Thai primary care: Lessons from a survey-based stakeholder consultation. *Prev Med Rep.*, v. 29, p. 101954, 2022. doi:10.1016/j.pmedr.2022.101954.

PIANO, M. R. et al. Effects of Repeated Binge Drinking on Blood Pressure Levels and Other Cardiovascular Health Metrics in Young Adults: National Health and Nutrition Examination Survey, 2011-2014. **Journal of the American Heart Association**, v. 7, n. 13, 3 jul. 2018.

WHELTON, P. K. et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. **Hypertension**, v. 71, n. 6, p. 1269–1324, jun. 2018.

YE, X. F.; WANG, W. Y.; WANG, X. Y. et al. Alcohol consumption and ambulatory blood pressure-lowering effect in male patients on clinic blood pressure-guided antihypertensive treatment. *Hypertens Res.*, 2025. doi:10.1038/s41440-024-02081-z.

YU, A.; COOKE, A. B.; SCHEFFLER, P. et al. Alcohol Exerts a Shifted U-Shaped Effect on Central Blood Pressure in Young Adults. *J Gen Intern Med.*, v. 36, n. 10, p. 2975-2981, 2021. doi:10.1007/s11606-021-06665-0.