

Hipertensão Arterial: Revisão de Literatura.

Esmeraldo Jr, G.A.M.¹
Paz, C.E.²

1,2 - Discentes da Universidade Regional do Cariri - URCA – Rua Cel. Antônio Luiz, 1161 – Pimenta – Crato – CE – Brasil.

Palavras chaves: Hipertensão, Revisão de Literatura e Hábitos Relacionados.

Introdução

O ritmo alucinante da vida de hoje, a transitoriedade das coisas, das pessoas e dos valores, a valorização do bem material, o individualismo crescente, a falta de solidariedade e apressa do tempo, estão fazendo surgir novos tipos de doenças e entre elas se enquadram as doenças cardiovasculares. Estas constituem a principal causa de morbimortalidade na população brasileira.¹ A hipertensão é uma das principais representantes desses fatores, contribuindo decisivamente para o agravamento deste cenário em um nível nacional.

O termo *Hipertensão Arterial* (HAS), refere-se à elevação dos níveis pressóricos do sangue, sendo um problema de saúde alarmante, principalmente por ter consequências generalizadas e algumas vezes catastróficas, e ainda por permanecer assintomática até uma fase tardia de sua evolução.² O tratamento compreende duas modalidades: medicamentoso e não-medicamentoso. O primeiro é realizado a base de drogas anti-hipertensivas e o não-medicamentos, que se baseia fundamentalmente em mudanças nos hábitos de vida, como prática de atividade física regular, alimentação saudável, diminuição do peso e da ingestão de álcool e abandono do fumo, entre outras atividades voltadas à saúde da mente e do corpo. Este estudo teve como objetivo proporcionar uma revisão de literatura acerca da hipertensão arterial, bem como seus fatores e tratamentos.

Resultados e Discursões

A hipertensão é uma das enfermidades de origem multicausal e multifatorial, decorrente da interação de vários fatores que foram surgindo com as modificações na maneira de viver do homem moderno. Seria, na verdade, uma adaptação do organismo humano às condições desfavoráveis de vida. O seu controle envolve a complexidade do seguimento do seu tratamento e é este, um dos principais desafios lançados pela hipertensão à saúde pública: a adesão do paciente à terapêutica. Dentre tantas medidas, as que comprovadamente

têm efeito hipotensor são: redução da ingesta de sal e álcool, abandono do tabagismo, prática de exercícios físicos com regularidade, redução do estresse, entre outros. Assim é importante conhecer alguns dos hábitos de vida para então identificar quais os fatores dificultantes para tal adesão.

No final da década de 1960 Cooper estudou a relação das doenças cardíacas com o sedentarismo, a obesidade e aos maus hábitos alimentares. O desenvolvimento desses estudos deu ênfase ao papel dos exercícios aeróbicos na redução dos níveis de pressão arterial e de indivíduos hipertensos e ressaltou os benefícios do seguimento de programas de exercícios.

Conclusões

O levantamento bibliográfico mostra que a hipertensão arterial compreende não só um problema individual, mas também social. Daí a necessidade de avaliarmos nossos hábitos de vida, pois estes estão diretamente relacionados com os problemas cardiovasculares.

Assim, poderemos escolher as melhores opções de tratamentos não-medicamentosos com melhor eficácia para o controle dessa enfermidade, como atividade física regular. E juntamente com os medicamentos anti-hipertensivos proporcionar uma melhor resposta do organismo contra a hipertensão arterial.

Agradecimentos

Os autores agradecem a todos que direto ou indiretamente, incentivaram e acreditaram nesta pesquisa.

¹ BRASIL. *Am. Chem. Soc.* 2000.

² SMELTZER, C. S.; BARE, G. B. *Brunner & Suddart Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgico*, 10 ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.