

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: OS BENEFÍCIOS DE UM TRATAMENTO ADEQUADO

Pedro Nascimento Matias¹
Thárcio Ruston Oliveira Braga²
Anne Caroline de Souza³
Macerlane de Lira Silva⁴
Jaddy Eveny de Abreu⁵

RESUMO: INTRODUÇÃO: O alto índice de hipertensão arterial está interligada ao estilo de vida que a população vive, uma má alimentação, sedentarismo são os principais fatores para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, dentre elas se encontram a hipertensão arterial sistêmica (HAS). A HAS quando não tratada adequadamente pode levar o paciente a desenvolver complicações cardiovasculares, que poderá ocasionar o óbito, por isso é de suma importância que os hipertensos se adequem a um bom tratamento **OBJETIVO:** Identificar os benefícios de um tratamento adequado para os portadores da hipertensão arterial sistêmica. **METODOLOGIA:** Caracteriza como uma revisão integrativa de literatura que se apresenta em caráter descritiva e exploratória, em que se utilizou artigos gratuitos e disponibilizados na íntegra, que se enquadram no tema abordado, escritos nos últimos 5 anos. A busca por artigos se deu através dos seguintes descritores: Pressão arterial; Hipertensão; pré-hipertensão. **RESULTADOS:** A prática regular da atividade física promove bem estar a todos os indivíduos. A associação da atividade física contínua junto com os medicamentos farmacológicos diminui as chances de desenvolver problemas cardiovasculares, o que beneficia o portador. **CONCLUSÃO:** Os benefícios de um tratamento adequado da HAS reduz as chances dos portadores desenvolverem complicações que podem levar ao óbito.

697

Palavras-chaves: Pressão arterial. Hipertensão. pré-hipertensão.

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são as principais causas de morbimortalidade na população brasileira. A hipertensão arterial sistêmica (HAS) entra no grupo das DCNTs, e é classificada como uma doença com elevado risco para desenvolvimento de outras comorbidades, como por exemplo: doenças cerebrovasculares e

¹Acadêmico de enfermagem do Centro Universitário Santa Maria

²Enfermeiro e mestre em Saúde Coletiva Professor no Centro Universitário Santa Maria,

³Enfermeira Especialista em Docência no Ensino Superior Professora no Centro Universitário Santa Maria.

⁴ Enfermeiro, mestre em Saúde Coletiva. Centro Universitário Santa Maria. <https://orcid.org/0000-0002-9231-5477>.

⁵ Acadêmica de Enfermagem do Centro Universitário Santa Maria.

cardiovasculares, associada a outros fatores como: obesidade, diabetes, dislipidemia. (RODRIGUES,2021)

A hipertensão arterial é conceituada como aumento dos níveis de pressão sanguínea nas paredes das artérias, em que seu valor ultrapassa 140/90 mmHg e que quando não tratada de maneira correta aumenta a probabilidade de desenvolver complicações que levará o paciente a óbito (RODRIGUES, et al, 2021). O alto índice para o desenvolvimento da HAS está altamente associada ao estilo de vida: alimentação irregular, distúrbio no sono e falta de atividade física; com influência de fatores genéticos (ALVES, 2021)

A HAS pode ser classificada em estágio 1,2 e 3 e cada grau pode resultar em maiores chances para o risco de complicações e óbitos. A utilização de métodos farmacológicos é essencial para o controle dos níveis pressóricos, juntamente com a aquisição de um estilo de vida saudável e promoção da saúde, o que pode promover na maioria dos casos, a chance de manter a pressão arterial (PA) em níveis aceitáveis (CAVASSIN, 2021).

A HAS na maioria das vezes é silenciosa e a ausência de sintomas pode agravar o quadro do paciente e desenvolver complicações severas nos órgãos alvos. Mesmo com a descoberta precoce e sem um tratamento adequado o paciente pode apresentar eventos adversos como: Infarto agudo do miocárdio (IAM), Acidente vascular encefálico (AVE), e outras doenças associadas ao sistema cardiovascular e renal (KUIAVA, 2021).

A suscetibilidade de desenvolver a Hipertensão arterial sistêmica é geral em toda a população, entretanto idosos acima de 70 anos possuem uma prevalência maior em relação aos adultos e uma maior chance de desencadear complicações que levaram ao óbito. Por isso todo e qualquer paciente, principalmente a classe idosa deve realizar o tratamento com a equipe multidisciplinar em saúde, por se tratar de uma doença com causas multifatoriais (SILVA, 2021).

METODOLOGIA

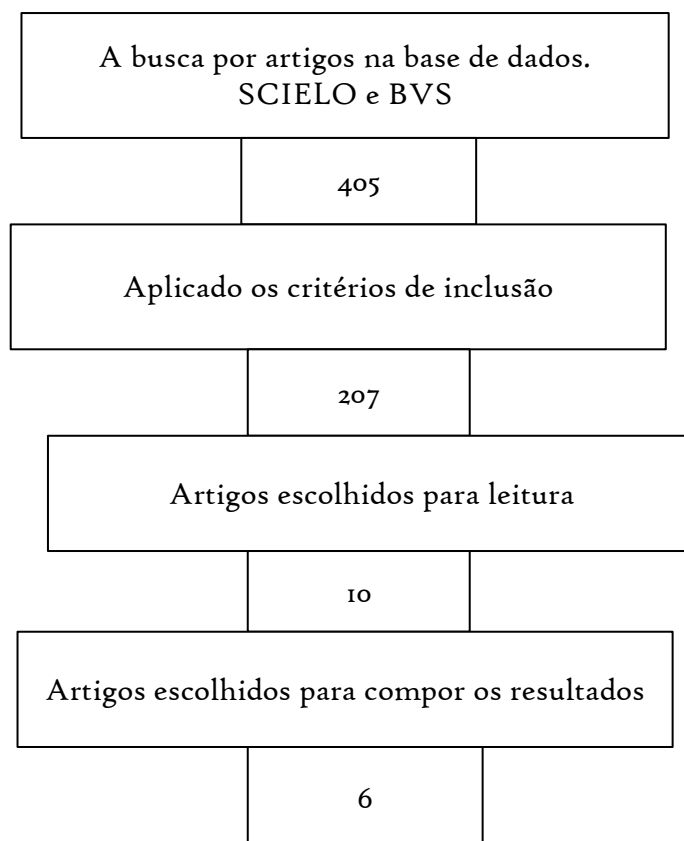
O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, em que se realizou uma pesquisa exploratória e descritiva. O intuito do estudo é demonstrar achados de alterações conceituais, para a criação de pensamentos críticos sobre o tema abordado, a fim de que sirva para criações de diretrizes que tenham a capacidade de analisar as consequências do tratamento inadequado dos portadores da hipertensão arterial.

A construção da revisão integrativa de literatura seguiu etapas predeterminantes, como: decisão do tema a ser escolhido, criação da pergunta norteadora, aplicação dos critérios de exclusão e inclusão, escolha de artigos que contemplasse o tema a ser abordado. (SOUZA *et al.*, 2017). Os resultados obtidos serão expostos de forma qualitativa, por meio de informações obtidas de fontes secundárias da revisão bibliográfica. (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011).

O referido estudo buscou encontrar respostas para a pergunta norteadora que consiste em: “ Quais as consequências do tratamento inadequado da hipertensão arterial? “ Diante do questionamento, foi realizado um estudo direcionado e crítico para o tema abordado.

Na realização da pesquisa bibliográfica, foram utilizados as bases de dados: SCIELO E BVS. Na busca dos artigos, se utilizou o operador booleano “AND” junto com os descritores: Pressão arterial; Hipertensão; pré-hipertensão todos verificados pelo DeCS (Descritores em Ciências da saúde). Escolheu-se artigos dos últimos 5 anos, gratuitos e disponibilizados na íntegra na língua vernácula. Desse modo, utilizou-se ferramentas disponibilizadas em cada banco de dados para a filtração dos melhores artigos.

Figura 1. Fluxograma



RESULTADOS

O Quadro 1 vem mostrar de forma qualitativa os artigos que compõem os resultados da pesquisa. Os artigos serão expressados quanto ao título, objetivos, autores, ano de publicação e periódicos.

Quadro 1

Nº 1	Título	Objetivos	Autor/ Ano	Periódico
1	Melhora da Pressão Arterial após Jejum Intermitente na Hipertensão: O Sistema Renina-Angiotensina e o Sistema Nervoso Autônomo Podem Funcionar?	avaliar os efeitos do JI no sistema nervoso autônomo (SNA) e no sistema renina-angiotensina (SRA), que estão intimamente relacionados à pressão arterial.	Demirci et al 2023	ABC cardiol
2	Efeitos Agudos do Nitrato Dietético na Pressão Central e Desempenho Cardíaco em Hipertensos: Estudo Cruzado, Randomizado e Placebo-Controlado	Avaliar os efeitos agudos de 500 mL de suco de beterraba rico em nitrato (SB; contendo 11,5 mmol NO ₃ ⁻) na pressão arterial e na função endotelial em pacientes hipertensos tratados.	Mattos et al, 2023	ABC cardiol
3	Efeitos do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade	investigar os efeitos do HIIT versus MICT sobre a PAC	Oliveira et al, 2023	ABC cardiol

	sobre a Pressão Arterial Central: Uma Revisão Sistemática e Metanálise			
4	Treinamento Físico e Função Endotelial em Hipertensos: Efeitos dos Treinamentos Aeróbico e Resistido	Investigar os efeitos de diferentes protocolos de treinamento físico na função endotelial, MPE e CPE em pré-hipertensos e hipertensos.	Oliveira et al, 2021	ABC Cardiol
5	Efeito do treinamento combinado sobre a pressão arterial de idosos hipertensos : uma revisão sistemática.	O objetivo desta revisão sistemática foi analisar o efeito do treinamento combinado na pressão arterial de idosos hipertensos.	Santos et al, 2021	Revista Brasileira de Ciência e Movimento
6	Efeitos de Diferentes Tipos de Treinamento Físico na Função Endotelial em Pré-Hipertensos e Hipertensos: Uma Revisão Sistemática	Revisar a literatura mostrando evidências de alterações da função endotelial em resposta a diferentes modalidades de treinamento físico em pré-hipertensos e hipertensos.	Waclawovsky et al 2021	ABC cardiol

O **Quadro 2** vem representar de forma qualitativa os principais desfechos referente à monografia.

Quadro

Nº	PRINCIPAIS DESFECHOS
1	Os resultados deste estudo mostraram os benefícios cardiovasculares e metabólicos, como diminuição de TG, LDL, massa gorda e PCR, devido a aplicação de jejum terapêutico.
2	Este estudo mostrou que a ingestão de Suco Beterraba resultou em benefícios agudos sobre os parâmetros vasculares em indivíduos hipertensos, levando a uma maior viabilidade subendocárdica, maior desempenho na contração miocárdica e melhora da função endotelial.
3	As evidências deste estudo mostraram que o treino intervalado de alta intensidade (HIIT) é superior ao treino contínuo de intensidade moderada (MICT) na melhoria da aptidão cardiorrespiratória e da função vascular.
4	Esse estudo veio confirmar o efeito positivo do treinamento aeróbico na melhora da função endotelial em hipertensos.
5	os resultados da presente revisão sugerem que o treinamento resistido associado ao treinamento aeróbio, deve ser aconselhado para idosos hipertensos, podendo ser utilizado como uma das alternativas de tratamento não farmacológico para a hipertensão arterial.
6	O estudo notou-se que O treinamento resistido, seja isométrico ou dinâmico, pode ser utilizado como estratégia secundária para melhorar a função endotelial de indivíduos com medidas alteradas da pressão arterial.

DISCUSSÃO

Demirci et al 2023 relata que uma boa adesão ao tratamento da hipertensão arterial diminui os riscos de desenvolver complicações que podem levar ao aumento da morbimortalidade dos portadores. A atividade física, uma alimentação equilibrada auxilia no controle dos níveis pressóricos junto com os métodos farmacológicos, melhorando a qualidade de vida dos portadores.

Por conseguinte, *Oliveira et al 2023*, reforça que os pacientes que apresentam a HAS, devem adotar a prática de atividade física como tratamento não farmacológico de primeira linha, por ser um método sem alto custo e que proporciona a melhoria da saúde do paciente. O hábito de praticar exercício físico e uma alimentação saudável, como a inserção de alguns vegetais diminui os níveis pressóricos e proporciona a diminuição de desenvolver complicações que levará o paciente a óbito (*MATTOS, et al, 2023*)

Em consonância *Santos et al 2021*, mostra que pacientes que adquirem a prática de atividade física no tratamento da HAS tem uma redução significativa na pressão arterial Sistólica que pode variar entre 10,1 a 16, 5 mmHg, ainda podendo variar na Diastólica de 8,4 a 11,6 mmHg, fato este que apresenta uma melhoria na saúde do portador e ajuda a reduzir as complicações da hipertensão arterial.

Estudo evidenciado por *Oliveira et al 2021*, reforça que o exercício físico regular além de promover a redução dos níveis pressóricos, promove a diminuição da morbimortalidade cardiovascular, o que beneficia os pacientes. Entretanto, a redução dos níveis pressóricos após a prática de atividade regular é maior nos paciente que apresentam uma maior elevação nos valores basais em comparação com os que apresentam menores valores (*SANTOS,2021*).

Em consonância *Waclawovsky et al 2021*, aborda que a prática de exercício é benéfica para a redução das doenças vasculares em pacientes que possuem riscos cardiovasculares, pois reduz as chances de morbimortalidade e dificultam o aparecimento de complicações. A mudança para um estilo de vida saudável é fundamental para a restauração endotelial dos portadores da HAS, pois permitem uma melhor qualidade de vida..

CONCLUSÃO

Por conseguinte, os estudos sobre os benefícios de um tratamento adequado em relação à hipertensão arterial sistêmica foram suficientes para atingir os objetivos da revisão.

A hipertensão é uma patologia que necessita de vários fatores para um tratamento adequado, notou-se que a prática da atividade física junto com os medicamentos farmacológicos são fundamentais para reduzir a morbimortalidade cardiovascular, fato este que beneficia uma melhoria na qualidade de vida dos portadores da HAS.

REFERÊNCIAS

ALVES. M. A. M; SPINELLI, A. C. S; FEITOSA, A. D. M; NADRUZ, W; Hipertensão mascarada: Qual a importância da MRPA neste contexto? Rev Bras Hipertens 2021;Vol.28(4):269-71

CAVASSIN, B. L; JÚNIOR, E. M; O essencial do diagnóstico ao tratamento da hipertensão arterial. Rev Bras Hipertens 2021;Vol.28(4):293-6

DEMIRCI, E; ÇALAPKORUR, B; CELIK, O; KOÇER, D; DEMIRELLİ, S; SIMSEK, Z; Melhora da Pressão Arterial após Jejum Intermitente na Hipertensão: O Sistema Renina-Angiotensina e o Sistema Nervoso Autônomo Podem Funcionar? Arq. Bras. Cardiol. 120 (5) • Mar 2023

KUIAVA, V. A; WAGNER, A. G; KURMANN, A. C; THOMÉ, B. B; LUI, J. M; TONIN, G. A; PAZZINI, L. V; PAVAN, N. R; MARTIO, T. M; FURINI, W. C; Avaliação da pressão arterial e fatores de risco para a hipertensão arterial na população de Passo Fundo. Revista da AMRIGS, Porto Alegre, 65 (4): xxx-xxx, out.-dez. 2021

MATTOS, S; CUNHA, M. R; MARQUES, B. C; D'EL-REI, J; BAIÃO, D. S; PASCHOALIN, V. M. F; OIGMAM, W; NEVES, M. F; MEDEIROS, F; Efeitos Agudos do Nitrato Dietético na Pressão Central e Desempenho Cardíaco em Hipertensos: Estudo Cruzado, Randomizado e Placebo-Controlado. Arq. Bras. Cardiol. 120 (1) • 2023

OLIVEIRA, F. G; MARIN, T. C; FORJAZ, C. L. M; BRITO, L. C; Treinamento Físico e Função Endotelial em Hipertensos: Efeitos dos Treinamentos Aeróbico e Resistido. Arq. Bras. Cardiol. 116 (5) • Maio 2021

OLIVEIRA, G. H; OKAWA, R. T. P; SIMÕES, C. F; LOCATELLI, J; MENDES, V. H. S; RECK, H. B; LOPES, W. A; Efeitos do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade sobre a Pressão Arterial Central: Uma Revisão Sistemática e Metanálise. Arq. Bras. Cardiol. 120 (4) • Mar 2023

RODRIGUES, B. L. S; SILVA, R. N; ARRUDA, R. G; SILVA. P. B. C; FEITOSA, D. K. S; GUARDA, F. R. B; Impacto do Programa Academia da Saúde sobre a mortalidade por Hipertensão Arterial Sistêmica no estado de Pernambuco, Brasil. Ciênc. saúde coletiva 26 (12) • Dez 2021

SANTOS, P. H. S; ALMEIDA, C. L. S; SANTOS, L; SILVA, I. E; FERNANDES, M. H; CARNEIRO, J. A. O; Efeito do treinamento combinado sobre a pressão arterial de idosos hipertensos : uma revisão sistemática. Brazilian Journal of Science and Movement. 2021;29(4)

SILVA, S. P. C; SANTOS, N. T. N; BEZERRA, L. K. Q; Convivendo com a hipertensão: saberes e práticas de pessoas diagnosticadas: <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2021.v24.34950>

WACLAWOVSKY, G; PEDRALLI, M. L; EIBEL, B; SCHAUN, M. I; LEHNEN, A. M; Efeitos de Diferentes Tipos de Treinamento Físico na Função Endotelial em Pré-Hipertensos e Hipertensos: Uma Revisão Sistemática. Arq. Bras. Cardiol. 116 (5) • Maio 2021