

Tratamentos não Medicamentosos da Hipertensão Arterial Sistêmica

Silva G. R.; Guidoreni C. G.

UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma síndrome multifatorial crônica de alta prevalência na população mundial caracterizada pelos elevados valores atingidos das pressões sistólica e diastólica. Estima-se que exista cerca de 1 bilhão de indivíduos hipertensos no mundo, sendo ela responsável por aproximadamente 7,1 milhões de óbitos por ano. O tratamento da HAS pode ser dividido de duas maneiras: medicamentoso e não medicamentoso. A forma não medicamentosa dessa síndrome tem por objetivo as mudanças dos hábitos de vida. . Dessa maneira ela é caracterizada como uma das causas de maior redução da qualidade e expectativa de vida dos indivíduos e se não for tratada e controlada da maneira correta, resulta em elevado número de óbitos. Os principais fatores de risco são tabagismo; alcoolismo; raça negra sendo muito comum e grave; obesidade e ganho de peso; dislipidemia; deficiência de vitamina D; uso exagerado de sódio; história familiar com hipertensos; além de traços de personalidade (atitudes hostis, impaciência e depressão). O número de hipertensos tratados é pequeno, devido a problemas principalmente de aderência ao tratamento, por ser uma doença assintomática, sendo assim cerca de 50% desconhece sua condição, não apresentando controle da pressão. Esses tratamentos são direcionados para a diminuição dos fatores adquiridos pelo meio, nas quais os hipertensos são orientados sobre a doença, merecem a motivação e a participação efetiva dos indivíduos, para que os baixos índices de hipertensos tratados comecem a aumentar. Desta forma, este trabalho pretende abordar os diversos tratamentos não medicamentosos da hipertensão arterial sistêmica, enfatizando a importância que eles possuem na melhoria da qualidade e expectativa de vida dos indivíduos portadores.

Palavras-chave: Fatores de risco; HAS; tratamento não medicamentoso.

gustrds@hotmail.com