

TRATAMENTO NÃO-MEDICAMENTOSO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: A ABORDAGEM DIETÉTICA E SEUS EFEITOS NA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Alice Leite Mesquita¹; Clara Braga Azevedo¹; Dennys Ivanovas Beltrão¹, Guilherme Leite Mesquita¹; Vanessa Vieira Bastos¹; Elias Hanna².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO

A hipertensão arterial é caracterizada como uma síndrome sistêmica e de origem multifatorial. O caráter multifatorial implica que a promoção da saúde adequada para os pacientes hipertensos envolva várias estratégias que visem à redução da pressão arterial e à redução de riscos associados à esta síndrome. O tratamento não-medicamentoso é um tipo dessas estratégias e tem como propósito reduzir a mortalidade e morbidade correlacionadas ao sistema cardiovascular através de mudanças nos hábitos de vida que proporcionem a diminuição da pressão arterial. Dentre as variáveis de maior eficiência inclusas nestes hábitos, estão: redução e/ou controle do peso, padrão alimentar adequado, diminuição do consumo de sal, diminuição do consumo de álcool, cessação do hábito de fumar e práticas de atividades físicas. O padrão alimentar vem sendo identificado como opção mais viável para o estudo da relação entre a ingestão de nutrientes na dieta e o risco de doenças em geral, não somente as cardiovasculares. Diante disso, teve-se por objetivo relatar as implicações clínicas variadas estabelecidas ao se comparar diferentes padrões alimentares. Padrões alimentares conhecidos são o estudo DASH (*Dietary Approachs to Stop Hypertension*), Dieta do Mediterrâneo e Dieta Hipossódica, sendo que todos os padrões apresentaram algum tipo de redução pressórica após a intervenção dietética, com o adendo de efeitos benéficos à saúde à longo prazo, a depender da habilidade do paciente em aderir aos novos hábitos alimentares.

Palavras-chaves: Hipertensão; Dieta Hipossódica; Gorduras Vegetais; Conduta Alimentar.