

INTERVENÇÕES NÃO FARMACOLÓGICAS NA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ruan Gabriel Behling Nunes¹

Hans Fiedler Bastos Rievers²

João Gustavo Sanches Gemim³

Rafael Welter Dias⁴

Valéria Borges Barichello⁵

Michelli Fontana⁶

Thais Nascimento Helou⁷

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma das principais causas de morbimortalidade global, associada a doenças cardiovasculares, renais e cerebrovasculares. Embora o tratamento farmacológico seja amplamente utilizado, mudanças no estilo de vida, como alimentação saudável e prática de atividade física, têm se mostrado eficazes e acessíveis para a prevenção e o controle da HAS, reduzindo a pressão arterial (PA) e melhorando a qualidade de vida. **Objetivos:** Avaliar os efeitos da dieta e do exercício físico, como intervenções não farmacológicas (INF), no manejo da HAS, destacando sua eficácia, aplicabilidade e benefícios à saúde. **Metodologia:** Revisão integrativa com abordagem qualitativa, considerando a base do Pubmed e os descritores “hipertensão”, “exercício físico” e “estilo de vida”. O critério de inclusão foi de publicações da última década, disponibilizados integralmente, com base em sua relevância e rigor metodológico. Foram selecionados quatro artigos publicados entre 2013 e 2020. **Resultados e Discussão:** As INF analisadas demonstraram impacto positivo na redução da PA. O sal substituto CISalt, com baixo teor de sódio e enriquecido com potássio, cálcio e ácido fólico, reduziu em média 9,6 mmHg na pressão sistólica e 5,3 mmHg na diastólica, sem eventos adversos e com benefícios cardiovasculares e renais. A dieta DASH, isolada ou associada a controle de peso e exercício (ENCORE), reduziu em média 11,2/7,5 mmHg (sistólica/diastólica), chegando a 16,1/9,9 mmHg, com melhora na função cardiovascular. Em comunidades de baixa renda, adaptações culturais da DASH aumentaram o consumo de frutas, vegetais e a confiança na dieta alimentar.

¹ Acadêmico de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, ruangbnunes@gmail.com

² Acadêmico de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, hans.rievers@estudante.uffs.edu.br

³ Acadêmico de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, joao.gemim@estudante.uffs.edu.br

⁴ Acadêmico de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, rafaw.dias_@gmail.com

⁵ Acadêmica de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, valeria.moraes@estudante.uffs.edu.br

⁶ Acadêmica de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, michelli.fontana@estudante.uffs.edu.br

⁷ Docente do Curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, thais.helou@uffs.edu.br

8^a Semana Acadêmica de Medicina UFFS: Saúde Global

1^o Simpósio do Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas

REALIZAÇÃO:



Exercícios aeróbicos reduziram a PA em até 7,4/5,8 mmHg, e treinos isométricos, até 13,5/7,8 mmHg. Reduções de apenas 2 mmHg já diminuem significativamente o risco de AVC e eventos coronarianos, reforçando a relevância clínica dessas estratégias.

Conclusões/Considerações Finais: As INF são fundamentais no controle da HAS, especialmente em estágios iniciais da doença. A adesão à dieta DASH mostrou-se eficaz na melhora de hábitos alimentares e no aumento da autoconfiança em escolhas saudáveis. Paralelamente, o exercício físico, sobretudo o aeróbico, apresentou efeitos positivos sobre a PA, sendo recomendado como primeira linha de tratamento em muitos casos. Essas estratégias representam uma abordagem promissora, segura e de baixo custo para o manejo da HAS, com impacto duradouro na saúde cardiovascular.

Palavras-chaves: Hipertensão. Exercício físico. Estilo de vida.