



SÓDIO X HIPERTENSÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Amanda Rodrigues dos Santos¹

Ana Gisele de Lima Castro¹

Carina Brandão de Souza¹

Gabrielly Orsi¹

Thais Correia Baldan¹

Thaiza Mayara Garcia Sotelo¹

Thatiane Samara da Silva Machado¹

Eliane Cristina Giovanini dos Santos²

Nayara Cavalcanti Ares²

Eliane Marta Quiñones²

¹Discentes do curso de enfermagem - Universidade Metropolitana de Santos-UNIMES

²Professoras da Universidade Metropolitana de Santos-UNIMES

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) representa grave problema de saúde e faz parte do grupo de doenças cardiovasculares que atinge cerca de 30% da população adulta. O objetivo desta pesquisa foi descrever através da revisão de literatura e pesquisas os fatores de risco associados à hipertensão arterial sistêmica. Os resultados dos estudos e pesquisas apontaram fatores de risco para HAS em grande parte da população em fase adulta e sedentária, isto aponta para a necessidade de se implementar ações mais efetivas nas atividades educativas e físicas, contribuindo para a promoção da saúde e a prevenção da doença.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão; Estilo de Vida; Saúde.



SODIUM X HYPERTENSION: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: Systemic arterial hypertension (SAH) represents a serious health problem; it is part of the cardiovascular disease group that affects about 30% of the adult population. The objective of this research was to describe the risk factors associated with systemic arterial hypertension through literature review and research. The results of studies and research have pointed out risk factors for SAH in a large part of the adult and sedentary population, this point to the need to implement more effective actions in educational and physical activities, contributing to health promotion and prevention of disease.

KEYWORDS: Hypertension; Lifestyle; Health.

INTRODUÇÃO

Um grave problema para saúde pública no país é a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), uma vez que aproximadamente 20% da população é adulta, apresentando taxa a níveis iguais ou superiores a 140 mm Hg de pressão sistólica e/ ou 90 mm Hg de diastólica. No corpo humano, o sistema circulatório é um sistema fechado e, conforme a pressão dentro dos vasos for se elevando, o sangue não tem para onde ir, de tal modo que a única coisa que o organismo pode fazer é dilatar os vasos sanguíneos de forma que comporte o volume sanguíneo circulante. Os vasos sanguíneos se dilatam e se comprimem de acordo com o volume de sangue, sendo assim mantendo a pressão arterial mais ou menos constante.¹

O sódio (Na) como principal componente o sal de cozinha comum, que é o cloreto de sódio, importante para a manutenção do equilíbrio do PH do sangue, dos impulsos nervosos e da contração muscular. É encontrado em vários alimentos, podendo causar aumento da pressão e doenças cardíacas, quando consumido em excesso.²

OBJETIVO



O objetivo desta revisão bibliográfica foi fazer um estudo da hipertensão arterial sistêmica.

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de um estudo pautado na revisão bibliográfica sobre a relação de consumo de sódio e hipertensão.

DESENVOLVIMENTO

A Hipertensão Arterial é causada por um aumento excessivo no volume de sangue nos vasos sanguíneos; geralmente ocorre quando o organismo retém muito sal e água. Na maioria das vezes ocorre certa falha de capacidade de auto regulação nas artérias que ficam mais comprimidas que o necessário um processo muito complexo. Ele envolve alguns fatores genéticos, a quantidade de sal (sódio) no organismo, a capacidade dos rins de lidarem com o excesso de água corporal.³

O sódio é também importante pela manutenção da membrana plasmática, aumentando as funções das células que gera a contração nos músculos.²

FATORES DE RISCO NÃO MODIFICÁVEIS:

Idade:

Idosos com hipertensão merece maior atenção devido a vulnerabilidade perante às complicações cardiovasculares, como também por outros fatores de risco que se acumulam com o passar do tempo.⁴

Bebida alcoólica:

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas e a inatividade física eleva a pressão arterial, pois as artérias retém o sódio que é encontrado nas bebidas, acontecendo assim a dilatação das paredes dos vasos sanguíneos.⁵

Consumo de sal

Pesquisadores relatam que o consumo de sal não pode ultrapassar de 6g de sal por dia, equivalente a 4 colheres de chá. Quando o sódio é consumido em excesso, o sistema cardiovascular poderá ficar sobrecarregado, caso a água não seja eliminada com eficiência. Então o ideal é serem ingeridos alimentos naturais e com pouco sal.^{5,6}



Tratamento não medicamentoso para hipertensão arterial

O tratamento não medicamentoso para hipertensão consiste no tratamento não farmacológico anti-hipertensivo. Esse tratamento visa mudar o estilo de vida do paciente diminuindo a dosagem dos medicamentos diariamente, através de práticas de atividades físicas, ou seja, uma vez que pode reduzir ou mesmo abolir a necessidade do uso de medicamentos anti-hipertensivos, evita os efeitos adversos do tratamento farmacológico e reduz o custo do tratamento para o paciente e para as instituições de saúde.⁷

Atividades físicas

Os estudos científicos demonstram vários efeitos benéficos da prática de atividades físicas sobre a pressão arterial. Ao se comparar as pessoas fisicamente ativas com as pessoas sedentárias, a probabilidade de desenvolvimento de hipertensão é muito maior naquelas que não praticam atividade física diariamente.⁸

Medidas educativas e assistenciais que visem à prevenção e o tratamento da doença.

A hipertensão arterial é uma das doenças cardiovasculares mais comuns entre a população, e um dos principais fatores para doenças cardiovasculares, é por conta de sedentarismo, má alimentação, além de outros fatores.⁹

Como forma educativa, a enfermagem visa sempre manter informado o paciente hipertenso, buscando sempre auxiliá-lo no que for necessário, tanto na medicação quanto em conversar e o aconselhar a fazer exercícios e seguir as ordens médicas. A equipe multiprofissional tem como objetivo tratar doenças crônicas com seu adequado controle, prevenindo assim morbidades e mortalidade precoce.⁴

O estabelecimento de vínculos e laços de compromisso com a comunidade é primordial, já que tem como um instrumento de efetivação trazer finalidade da atenção à saúde, baseando-se em um tripé: fazendo promoções sobre a doença, prevenções e cuidados que se deve tomar, além de oferecer conhecimentos à população sobre a reabilitação ou recuperação da doença e seus agravos.¹

Como medidas preventivas para um paciente hipertenso deve-se haver a mudança do estilo de vida, tendo que mudar seus hábitos alimentares, além de praticar exercícios físicos com mais frequência, ter uma dieta hipossódica e balanceada, devendo-se



umentar a ingestão de frutas e verduras, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e a cessação do tabagismo, caso seja fumante.¹⁰

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta revisão bibliográfica, foi possível concluir que os indivíduos com estilo de vida sedentário, que não tenham alimentação ou hábitos saudáveis, terão mais probabilidade de adquirir a Hipertensão Arterial.

Pela alta taxa de mortalidade, essa doença vem exigindo de todos os profissionais na área de saúde, incluindo os enfermeiros, a identificação dos fatores de risco para minimizar a incidência do problema. Este estudo de revisão foi de grande valia para a enfermagem, possibilitando a identificação dos diversos fatores de riscos, para a prevenção e tratamento da doença.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Políticas de Saúde: Mais Saúde, (MS) Brasília, 2006. Disponível em:
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica15.pdf
2. Barbosa, APJ. Distúrbios hidroeletrolíticos. *Jornal de Pediatria*, v.75 (Supl 2), S223, 1999.
3. Luiz C, B. Hipertensão Arterial [Internet] .2003 fev [citado em 2006 jun]; Disponível em: <http://www3.pucrs.br/pucrs/files/uni/poa/famed/curr3304/hipertensaoarterial.pdf>
4. Lessa, I. Hipertensão Arterial Sistêmica no Brasil: tendência temporal. *Saúde Publica*. Rio de Janeiro.
5. Silveira MG, Nagem MP, Mendes RR. Exercício físico com fator de prevenção e tratamento da hipertensão arterial. *Revista Digital Esporte*. 2007.
6. Gravina C, F.; Grespan S, M.; Borges J, L. Tratamento não medicamentoso da hipertensão no idoso. *Revista Brasileira de Hipertensão*.2007.
7. Oliveira, A. Tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial. *Revista Bioquímica da Hipertensão*. São Paulo – SP, 2011.



HIGEIA@
ISSN - 2525-5827

REVISTA CIENTÍFICA DAS FACULDADES
DE MEDICINA, ENFERMAGEM, ODONTOLOGIA,
VETERINÁRIA E EDUCAÇÃO FÍSICA.



8. Gallo J, R.; Castro R, B, P. Exercício Físico e Hipertensão. São Paulo:Editora Sarvier, 1997.

9. Nobre. F. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Revista Brasileira de Hipertensão, Rio de Janeiro.

10. Harbron E. Medical and complementary. Nurs Times revist 2002.