



Fatores exógenos responsáveis por hipertensão arterial: Uma revisão da literatura

Ellen Suzi Monteiro Nobre¹, Carlos Alberto de Oliveira Soares¹, Letycia Costa de França Paiano¹, Nayara Vieira Januth¹, Thales Wallace Alves Alencar¹, Vanessa Valeria Coelho¹, Natália Malavasi Vallejo²

¹Curso de Biomedicina, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: ellenmonteiro.bmd@hotmail.com

² Biomédica, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: natalia.vallejo@saolucas.edu.br

Resumo

A Hipertensão arterial é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea, acima de 140/90 mmHg. Em 2018, 24,7% da população que vive nas capitais brasileiras afirmaram ter diagnóstico de hipertensão. Alguns dados mostram também que a parcela da sociedade mais afetada é formada por idosos, sendo um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, infarto, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca. O objetivo do estudo foi demonstrar fatores exógenos que influenciam nos níveis de pressão arterial. Este estudo baseia-se em uma revisão de literatura de caráter exploratório. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos de livre acesso, publicados entre os anos de 2014 e 2020, disponibilizados nas plataformas, Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e Scielo. É possível notar que um dos principais vilões da doença é o sódio, principal componente do sal de cozinha, presente em alimentos industrializados e adicionados voluntariamente nas refeições diárias. Essa doença pode ser herdada dos pais em 90% dos casos, e determinada também por diversos outros fatores exógenos como fumo, consumo de bebida alcoólica, obesidade, estresse, níveis altos de colesterol e falta de atividade física. As consequências da hipertensão arterial são gravíssimas podendo ser fatais, portanto é importantíssimo que os indivíduos tenham o diagnóstico rápido e o correto tratamento, além de realizar ações que previnam a ocorrência da patologia, como: redução do consumo de sódio, abandonar o fumo, consumo de álcool moderado, evitar alimentos gordurosos, praticar atividades físicas regulares e manter um peso adequado.

Palavras-chave: Hipertensão. Pressão arterial. Dietoterapia. Fatores de risco.