

TRATAMENTO NÃO-MEDICAMENTOSO DA HIPERTENSÃO NO IDOSO

Izabelly Virginia Pereira Jorge da Silva¹(Acadêmica do Curso de Enfermagem do Centro Universitario da UNIFACISA)
Gleicy Karine Nascimento de Araújo² (Orientadora)

Email: izabelly.silva@maisunifacisa.com.br, gleicy.monteiro@maisunifacisa.com.br.

1. INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial Sistêmica (HAS) é um agravo que vem se mostrando bastante presente com o fator de risco como a idade, sendo essa mais prevalente em idosos, fazendo com que esse mesmo seja submetido a uma série de medicações para auxiliar no tratamento. Entretanto, com as mudanças no estilo de vida, é possível reduzir níveis pressóricos elevados em idosos hipertensos. Objetivou-se analisar quais os métodos não farmacológicos que podem ser utilizados para o tratamento do idoso.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um artigo de revisão da literatura, realizado nas bases de dados; Lilacs(Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Scielo(Brasil Scientific Electronic Library Online), utilizando seguintes os descritores: "Dieta AND Exercícios físicos" e "Hipertensão AND Terapia Nutricional AND Terapia por Exercícios", Estes foram aplicados com o operador booleano 'AND', selecionados nos manuscritos publicados nos últimos 6 anos (2017 a 2022).

Foram selecionados 25 artigos, que ao final 8 artigos foram utilizados, nos quais abordassem em seu contexto a temática acerca da associação da intervenção em métodos não-farmacológicos no tratamento da HAS e tivessem disponíveis gratuitamente nas bases de dados selecionadas, publicadas em inglês, espanhol e português, são excluídos artigos sob a forma de carta ao editor, editoriais, os que não complementasse a temática, os que não estavam disponíveis eletronicamente, e os que estavam escritos em idiomas diferentes dos pre estabelecidos nos critérios de inclusão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os achados, evidenciou-se que as alterações no padrão de vida que podem diminuir o nível da pressão arterial são: prática de atividade física e a mudança dos hábitos nutricionais.

FIGURA 1. Alterações no padrão de vida que diminuir o nível da HAS.

Atividade Física

- Fácil realização fracionadas durante o dia
- Curta duração e baixa intensidade
- Desenvolver resistência, flexibilização nas articulações
- Aumentar gradativamente a atividade sem lesão muscular.

Hábitos Nutricionais

- Diminuição do consumo de sódio
- Dieta rica em frutas, vegetais, fibras e pobre em gordura saturada, colesterol e calorias.
- Controlar o peso, o idoso deve buscar por um aconselhamento nutricional adequado.

RESULTADOS

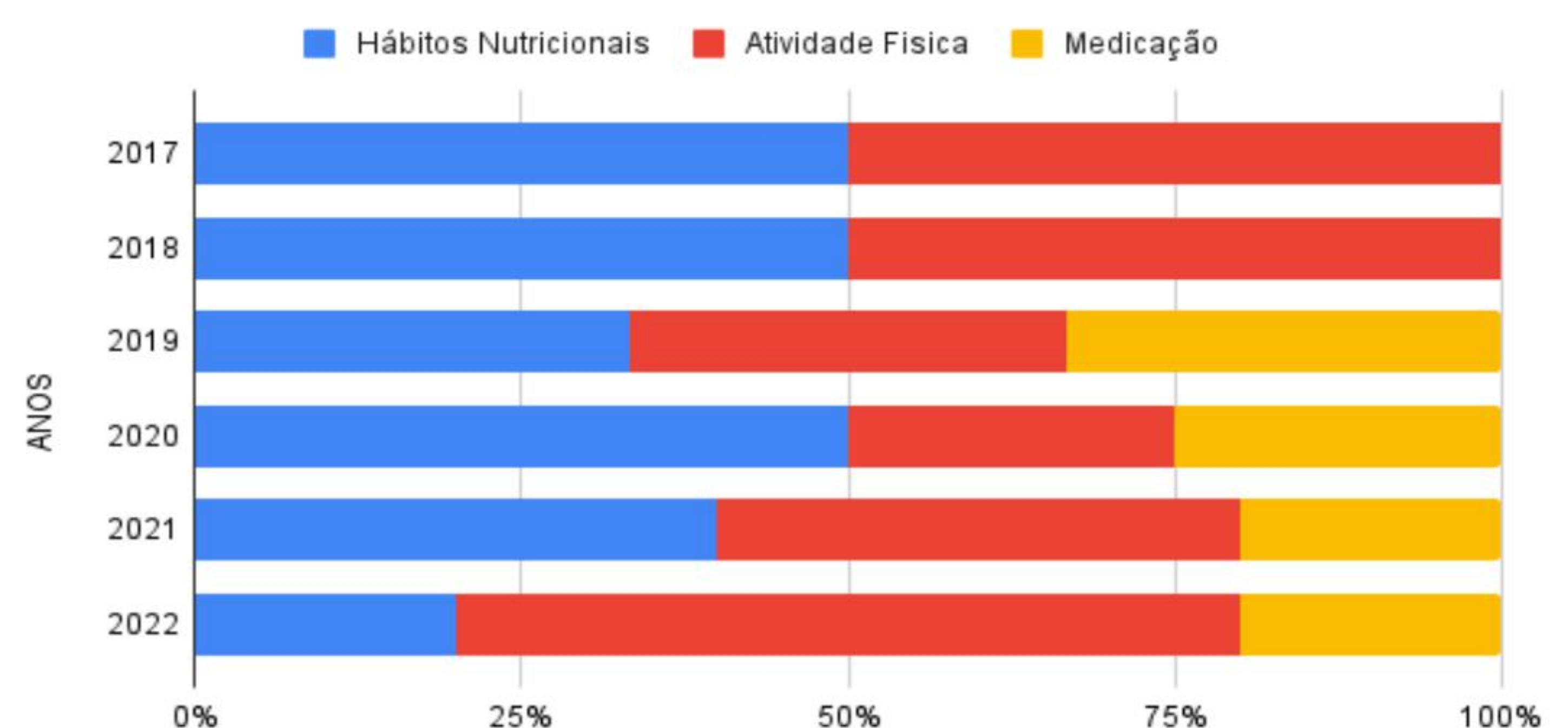


FIGURA 2. Tratamentos-não medicamentosos mais citados nos manuscritos da pesquisa, com base no período de 2017-2022.

Nota-se no estudo esses resultados encontrados a contribuição da manutenção da atividade física como uma prática mais recomendada para os hipertensos, juntamente a alteração dos hábitos nutricionais é medicação, que contribuem para o controle dos níveis pressóricos em idosos.

4. CONCLUSÃO

Por fim, as ações não-farmacológicas da HAS mostram-se significativas para redução das taxas, adotando um padrão comportamental de vida mais saudável, orientado sobre a necessidade de atividade física e a valorização da dieta saudável, atuando com uma equipe multidisciplinar incluindo: nutricionistas, fisioterapeutas, profissionais de reabilitação cardiovascular, psicólogos e enfermeiros. Promovendo a precaução primária e secundária do fator de risco da faixa etária em idosos.

5. REFERÊNCIAS

FIRMO, J.O.A, PEIXOTO.S.V, FILHO.A.I.L, JUNIOR.P.R.B.S, ANDRE.F.B, COSTA, M.F.L, MAMBRINI,J.V.M. **Comportamentos em saúde e o controle da hipertensão arterial: resultados do ELSI-BRASIL.** Cad. Saúde Pública, 2019; 35(7): e00091018.

LUZ,A.L.A, COSTA,A.S, GRIEP,R.H. **Pressão arterial não controlada entre pessoas idosas hipertensas assistidas pela Estratégia Saúde da Família.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, 2020; 23(4):e200211.

FREITAS, M.M.A, XAVIER, C.C.S, CRUZ.AZEVEDO.I.G. **Intervenções não-farmacológicas associadas à prevalência e incidência da hipertensão arterial: uma revisão integrativa.** Fisioter Bras, 2018; 19(2): 265-7.

DOURADO,T.E.P.S, BORGUES.P.A, SILVA, J.L, SOUZA,R.A.G, ANDRADE, A.C.S. **Associação entre atividade física de lazer e conhecimento e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, 2021; 24(4):e210148.