

TERAPIAS NÃO MEDICAMENTOSAS PARA O CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Daniel Ferreira de Paula Moraes ¹, Irio da Cunha Teles Júnior¹, Josué Ribeiro Montalvão¹, Matthew Paz Carvalho¹, Maxwel Belém Fernandes¹, Henrique Poletti Zani²

1. Discente do curso de medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA

2. Docente do curso de medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA

RESUMO: A hipertensão, hoje, representa a doença crônica mais abundante na população brasileira. O tratamento predominante desta doença ainda se baseia em terapias medicamentosas, no entanto, estudos demonstram que os tratamentos não farmacológicos, como o exercício físico, tem sua eficiência e podem superar o anteriormente citado. O objetivo deste artigo é analisar os efeitos do exercício físico no controle da pressão arterial sistêmica como medida terapêutica desta patologia. Nisso, envolve-se exercícios de resistência, ioga e aeróbicos entre outros. A metodologia utilizada foi à pesquisa de artigos em bancos de dados do Scielo e Pubmed, na qual seus autores realizaram estudos com grupos experimentais das mais variadas faixas etárias, na busca por demonstrar a eficácia do tratamento não farmacológico como medida de redução da pressão arterial. Nesses estudos, comprovou-se que os tratamentos não farmacológicos podem ter a mesma ou maior eficiência do que o farmacológico. Conclui-se, portanto, que o exercício físico pode ser usado como o tratamento complementar para a hipertensão e, se realizado sob supervisão adequada pode ser usado como o tratamento primordial.

Palavras-chave:

Hipertensão.
Exercício Físico.
Pressão Arterial.