

## **RISCO DE HIPERTENSÃO EM IDOSOS COM ANTECEDENTES FAMILIARES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.**

RODRIGUES, Thamiris Pereira<sup>1</sup>  
LIMA, Josilene Pereira<sup>2</sup>  
FARIA, Elter Alves<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Enfermagem, Faculdade Linear Águas Lindas GO, e-mail: thamirisrodri1@gmail.com.

<sup>2</sup>Graduanda em Enfermagem, Faculdade Linear Águas Lindas GO, e-mail: josilimapguedes@gmail.com

<sup>3</sup>Mestre em Educação, Faculdade Linear Águas Lindas GO e-mail: elterfaria@gmail.com

A Hipertensão Arterial (HA) é uma doença crônica, caracterizada pelo aumento da pressão arterial, com níveis sistólicos igual ou superior a 140 mmHg e/ou diastólico maior ou igual a 90mmHg. **Objetivo:** Abordar a prevalência da hipertensão arterial nos idosos com antecedentes familiares da doença. **Métodos:** Revisão literária com pesquisa de dados dos artigos entre 2008 e 2019, nas bases de dados Scielo, Lilacs e Google Acadêmico. **Resultados:** A Hipertensão Arterial é uma doença comum entre os idosos, isso se deve às mudanças fisiológicas naturais associadas a maus hábitos de vida. **Discussão:** É possível identificar um alto número de internação por complicações devido a HA e ainda evidencia a importância dos profissionais de saúde. **Conclusão:** Portanto a Hipertensão Arterial é uma doença que merece total atenção, pois além de ser uma doença silenciosa é ainda causa de mortes em todo o Brasil. **Palavras-chave:** Hipertensão Arterial. Idoso. e Fatores de Risco.

### **INTRODUÇÃO**

A Hipertensão Arterial (HA) é uma doença crônica de natureza multifatorial, caracterizada pelo aumento da pressão arterial, com níveis sistólicos igual ou superior a 140 mmHg e/ou diastólico maior ou igual a 90mmHg. É considerada de alta prevalência na população idosa, acometendo aproximadamente 60% das pessoas, tornando-se fator determinante nas elevadas taxas de morbimortalidade (DINIZ et al.,2011). É um fenômeno mundial de amplo componente da população idosa, uma doença que quando não tratada corretamente, pode trazer vários danos à saúde, podendo ainda causar a morte do indivíduo acometido. No entanto, a hipertensão pode ser controlada e o indivíduo pode ter uma vida normal, sendo necessário apenas uma alimentação saudável e a execução de exercícios físicos (ESPERANDIO et al., 2013). A HA tem sido causa de mortes em todo Brasil atingindo mais de 60% dos idosos, afetando não só a saúde, mas também prejudicando o faturamento familiar (MALACHIAS et al., 2016).

O avanço do público de idosos é um fator universal que vem acarretando modificações nas comunidades. O crescimento de idosos na população brasileira tem ocorrido de forma acelerada. As projeções mais conservadoras indicam que, em 2020, seremos o sexto país do mundo em número de idosos, com um contingente superior a 30 milhões de pessoas (TANNUERE et al., 2010). Embora a perspectiva de vida tenha aumentado, os fatores de risco continuam existentes, fazendo da hipertensão a doença mais popular entre idosos (MENEZES

et al., 2016). A hipertensão por ser uma doença comum, os indivíduos, principalmente os idosos têm a concepção de que seja algo mínimo e acabam não dando a devida importância (MENDES et al., 2014).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem alertado todos os países para a situação em que as doenças crônicas não-transmissíveis, serão os principais motivos de óbito e incapacidade no mundo em 2020, contribuindo com cerca de dois terços do total das doenças e trazendo enormes custos com os cuidados de saúde (TANNUERE et al., 2010). A hipertensão quando relacionada à antecedentes familiares gera uma alerta, principalmente se a pessoa da família acometida pela doença for: pai, mãe, avó ou avô, devido ao alto risco do indivíduo desenvolver a doença por hereditariedade, dessa forma a prevenção vêm por meio de uma boa alimentação, prática de exercícios físicos e monitoramento de exames de rotina, visto que tais práticas interferem diretamente na saúde do indivíduo. Mas, por que abordar o público da terceira idade? Considera-se que ao envelhecer nosso organismo muda completamente, sendo necessário alguns cuidados, pois essas alterações quando associadas ao sedentarismo, obesidade, consumo de álcool e tabagismo causam danos à saúde, que podem variar de leve a grave, e em alguns casos pode causar a morte. Por ser silenciosa, a hipertensão nem sempre causa sintomas inicialmente, deixando o tratamento ainda mais difícil, pois quando assintomática os pacientes não se atentam a atenção da utilização dos medicamentos. Alguns fatores de risco podem ser controlados, outros quando se refere a um problema hereditário fica mais difícil, sendo importante a associação de medicamentos, exercícios físicos e monitoramento de exames laboratoriais (GUS et al., 2015).

Como manejo, o Ministério da Saúde (MS) do Brasil implementou um plano de cuidados para a pessoa idosa, chamado “Estratégias para a promoção do envelhecimento saudável”, com objetivo de melhorar atendimento a esses indivíduos e reorganizar os serviços de saúde, em especial, a Atenção Primária à Saúde (APS) (SANTANA et al., 2019).

## **METODOLOGIA**

As etapas desta pesquisa compreendem em revisão bibliográfica sobre o assunto. Com a revisão bibliográfica pretende-se aprofundar o conhecimento sobre Risco de Hipertensão em Idosos com antecedentes familiares, com destaque para os cuidados com a hipertensão arterial.

Para elaboração desta revisão literária utilizaram-se artigos selecionados nos idiomas português e inglês, em bases científicas, como: Scielo, Lilacs e Google Acadêmico com o uso das palavras-chaves Hipertensão Arterial, Idoso, e Fatores de Risco. Os artigos abordados abrangem datas entre 2008 e 2019.

Foram feitas cinco etapas na qual a primeira houve busca por artigos relacionados ao tema, a segunda etapa teve a seleção de artigos com anos entre 2008 e 2019, a terceira etapa buscou os artigos com foco em pacientes com antecedentes familiares da hipertensão arterial,

a quarta etapa foi voltada a leitura dos artigos abordados e na quinta etapa foi realizado um estudo com os artigos selecionados onde foi possível avaliar e iniciar esta revisão de literatura.

## **RESULTADO E DISCUSSÃO**

As alterações corporais podem ser variadas de pessoa para pessoa, principalmente nos idosos, dentre as principais alterações que ocorre no idoso é a diminuição da massa muscular e alteração no percentual de gordura (PEDRINELLI et al.,2009). A obesidade é caracterizada como um fator de risco, que pode comprometer a qualidade de vida do indivíduo. Idosos que apresentam alto percentual de gordura têm probabilidade maior para desenvolvimento de HA (ESPERANDIO et al., 2013).

São utilizados medidas do Índice de Massa Corpórea (IMC), esse método permite ter uma informação do valor de gordura corporal presente no corpo de uma pessoa e através desse método é possível detectar possíveis alterações, embora não haja um consenso sobre esses critérios sobre o público idoso é bastante usado (SILVEIRA et al.,2020). É possível observar que vários autores não apoiam o uso desse método, pois julgam que o método em si não irá descobrir a associação da gordura com a presença das doenças crônicas não-transmissíveis, onde julgam necessário observar em qual região do corpo a gordura se encontra cuja localização indica doenças diferentes como por exemplo a gordura nas vísceras são associadas a doenças crônicas (LEBRÃO et al., 2010).

A realização de exercícios físicos é indicada em todas as ocasiões, porém deve se atentar ao grau aplicado para cada situação, a prática de exercícios físicos tornou-se essencial para manter uma boa comodidade, não é diferente para pessoas idosas hipertensas (RIBEIRO et al., 2009). Os resultados vão desde uma melhora na doença atual seja hipertensão ou outras doenças cardiovasculares como forma de prevenção para doenças futuras (LEBRÃO et al., 2010).

São muitos os fatores que levam a uma hipertensão dentre eles o fator genético, embora apenas isso isolado não vai levar a pessoa a Hipertensão, mas quando associado a outros diversos fatores existentes o fator genético requer atenção (SILVA et al., 2018).

Os artigos lidos evidencia o valor dos responsáveis pela saúde, assim como a importância das informações acerca desta problemática, sendo que o profissional poderá orientar o paciente e esse é responsável suas ações fora da unidade de saúde, o profissional deve ser bem capacitado para passar orientações e evitar complicações, é notado que os autores abordados neste artigo apontam o interesse na prática de exercício físico o que torna evidente sua eficácia não só em pessoas com hipertensão mas para todas as pessoas até mesmo as mais saudáveis visando além do alívio da doença pré-existente como também a prevenção de outras patologias (NOGUEIRA et al., 2012).

Embora várias literaturas englobem mais os idosos é sabido que não é específica só desse grupo, pois a HA pode acometer tanto jovens quanto idosos. A HA é um grave problema que deve ser trabalhado tanto com o público quanto com os profissionais de saúde na

abordagem desse grupo, visto que já é minimizada por muitos, a hipertensão se não tratada pode levar o indivíduo à morte (ESPERANDIO et al., 2013).

Segundo TANNUERE, 2010 E GUS, 2015 é possível notarmos em diversos estudos a ênfase das boas práticas como alimentação entre outros. O fator genético implica no aparecimento e complicações da HA assim é importante conciliar fatores como exercícios físicos boa alimentação, e monitorização da PA para então manter o controle, pois com a chegada da terceira idade diversas alterações são notadas no organismo e se somada a um fator genético as complicações podem ser inevitáveis, já que a internação por complicações e agravamentos relacionados a PA tem aumentado consideravelmente nos últimos anos no Brasil (TANNUERE et al.,2010; GUS et al.,2015).

Abrir mão dos maus hábitos e aderir a um estilo de vida considerado mais saudável não é tão simples quanto parece principalmente quando a população faz da doença algo mínimo ignorando seus riscos e ainda praticando maus hábitos como consumo de bebida alcoólica, tabagismo, o que torna ainda mais difícil para o profissional de saúde trabalhar esse paciente, visto que ele é responsável por identificar fatores agravantes visando conscientizar o paciente sobre as possíveis complicações pensando no restabelecimento da sua saúde (DINIZ et al.,2011).

## CONCLUSÃO

A Hipertensão Arterial é uma doença que merece total atenção pois além de ser uma doença silenciosa é ainda causa de um alto número de internação no Brasil deixando os acometidos em grau mais elevado com sequelas graves reduzindo a qualidade e o tempo de vida desses pacientes.

## REFERÊNCIA

ARAÚJO, G. S. B.; MOTA, I. A. V.; SILVA, J. D.; AOYAMA, E. A.; SOUZA, R. A. G. Hipertensão Arterial Sistêmica: Problema de Saúde nos dias atuais. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde.**, 2019;1(1):39-43. Acesso em 04 de julho de 2020. Disponível em: <http://revista.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/127/51>.

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 54, n. 4, p. 328-333, Aug. 2008. Acesso em 06 de julho de 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302008000400018&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302008000400018&lng=en&nrm=iso).

BASTOS-BARBOSA, Rachel G. et al . Adesão ao tratamento e controle da pressão arterial em idosos com hipertensão. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 99, n. 1, p. 636-641, July 2012 . Acesso em 22 de julho de 2020. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066-782X2012001000009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2012001000009&lng=en&nrm=iso).

DINIZ, M.A.; DIAS, F.A.; MARTINS, N.P.F.; TAVARES, D.M.S. Qualidade de vida de idosos com e sem hipertensão arterial. **Rev. Eletr. Enf.** 2011 abr/jun;13(2):211-8. Acesso em 27 de março de 2020. Disponível em:  
<http://ww.fen.ufg.br/revista/v13/n2/pdf/v13n2a07.pdf>.