

# O USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2<sup>a</sup> edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

MOREIRA; Larissa Alves<sup>1</sup>, ALMEIDA; Myrella Antônia Cunha<sup>2</sup>, FARIAS; Daniele Rodrigues<sup>3</sup>, LEÃO;  
Milena Barbosa Feitosa de Sousa<sup>4</sup>, CAVALCANTE; Polyanna Gomes Lacerda<sup>5</sup>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A hipertensão arterial é um problema de saúde pública que impacta fortemente a qualidade de vida e o aumento do índice de morbimortalidade no mundo. Fatores como sedentarismo, obesidade, dislipidemia, tabagismo, etilismo e dieta rica em sal influenciam no desenvolvimento e agravamento da doença, assim como também sofre influência de fatores genéticos, bioquímicos e ambientais. Dessa forma, a aplicação das Práticas Integrativas Complementares (PICs) no controle da hipertensão arterial são ferramentas elementares no combate ao agravamento dessa problemática mundial (HALLADAY et al 2018). Em exemplificar, a utilização do Reiki, do Yoga e o do uso de flavonoides são PICs acessíveis e de baixo custo. Acresce que, essas ferramentas integrativas podem ser usadas de forma isolada ou associadas aos anti-hipertensivos, dependendo do quadro clínico do paciente. **OBJETIVOS:** Analisar como as Práticas Integrativas Complementares contribuem de forma positiva para a prevenção e para o tratamento da hipertensão arterial. **MÉTODOS:** O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa e de objetivos exploratórios. A busca foi realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed e na Biblioteca Eletrônica Científica Online-Scielo, utilizando os descritores “medicina integrativa” e “hipertensão arterial”, com o uso do operador booleano “AND”, e com os filtros de artigos completos disponíveis e dos últimos 7 anos. A partir dos resumos dos artigos foram selecionados os que apresentassem relação com a temática estudada.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os resultados obtidos a partir da busca de artigos nas principais bases de dados, utilizando os critérios de inclusão e de exclusão escolhidos, foram 01 trabalho científico no Scielo, a qual foi selecionado, no PubMed foram encontrados 480 artigos e desses foram descartados, a partir de seus resumos, os que não abordassem exclusivamente o tema estudado. Na BVS, com a utilização dos filtros, foram encontrados 07 artigos e, desses, foram selecionados os que seus títulos estabeleciam conexão com os objetivos do trabalho. Com base no estudo realizado, fatores como sedentarismo, obesidade, dislipidemia, tabagismo, etilismo e dieta rica em sal são determinantes na HAS. Sob esse ponto de vista, a regressão desses fatores, somados ao uso de técnicas integrativas, possibilitam satisfatórios níveis pressóricos, ofertando, com isso, maior qualidade de vida ao indivíduo. Vale destacar que o Reiki é uma técnica japonesa que busca o restabelecimento da energia corporal através da estimulação dos processos de cura do organismo de forma natural, influenciando o bom funcionamento do sistema imunológico, manutenção da homeostase e expansão do sentimento da mudança de hábitos deletérios à saúde. Desse modo, os mecanismos em que o Reiki atua, influenciam no controle da pressão arterial, já que essa prática visa o equilíbrio da energia corporal (SALLES et al 2014). Ademais, outra prática em destaque é o Yoga, o qual configura-se como técnicas de meditação e de respiração que possuem efeitos na redução da hipertensão arterial, mas não isoladamente (CRAMER et al 2018). Como também, o uso de flavonoides pode ser um forte aliado no controle da HAS, visto que sua utilização é cultural e está presente em diversos alimentos e bebidas, como frutas, vegetais, nozes, sementes, vinho e chás. Segundo Ciumărnean (2020), um dos mecanismos usados nos flavonoides é

<sup>1</sup> Discente do curso de Medicina da FAHESP/IESVAP, larissalvesm2017@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do curso de Medicina da FAHESP/IESVAP, myrellacunhamed@gmail.com

<sup>3</sup> Discente do curso de Medicina da FAHESP/IESVAP, danielerfarias22@gmail.com

<sup>4</sup> Discente do curso de Medicina da FAHESP/IESVAP, milenaleao@gmail.com

<sup>5</sup> Docente do curso de medicina da FAHESP/IESVA, polyannacavalcante@gmail.com

através das flavonas, um dos seus subgrupos, rica em luteolina, a qual atua sinalizando e ativando a cascata de cAMP, liberando mais óxido nítrico, causando vasodilatação é, como consequência, diminuindo a pressão arterial. **CONCLUSÃO:** O estudo apontou a importância das Práticas Integrativas Complementares como ferramentas essenciais no controle da HAS, além de promover outros benefícios sistêmicos ao organismo, ofertando ao indivíduo longevidade e qualidade de vida (HALLADAY et al). Entretanto, faz-se necessário o conhecimento e o uso dessas técnicas pelos profissionais, pois a dimensão holística observada nessas práticas torna o atendimento mais humanizado, individual e eficaz. **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:** HALLADAY, J. R.; LENHART, K. C.; ROBASKY, K.; JONES, W.; HOMAN, W. F.; CUMMINGS, D. M.; CENÉ, C. W.; HINDERLITER, A. L.; MILLER, C. L.; DONAHUE, K. E.; GARCIA, B. A.; KEYSERLING, T. C.; AMMERMAN, A. S.; PATTERSON, C.; DEWALT, D. A.; JOHNSTON, L. F.; WILLIS, M. S.; SCHISLER, J. C. Applicability of Precision Medicine Approaches to Managing Hypertension in Rural Populations. *Journal of Personalized Medicine*, n.30, v.2, 2018. SALLES, L. F.; VANNUCCI, L.; SALLES, A.; SILVA, M. J. P. Efeito do Reiki na hipertensão arterial. *Acta Paulista de Enfermagem*, n.27, v.5, p. 479-84, 2014. CRAMER, H.; SELLIN, C.; SCHUMANN, D.; DOBOS, G. Yoga in Arterial Hypertension. *Deutsches Arzteblatt International*, v.115, n.50, p. 833-839, 2018. CIUMĂRNEAN, L.; MILACIU, M. V.; RUNCAN, O.; VESA, Ş. C.; RĂCHIŞAN, A. L.; NEGREAN, V.; PERNÉ, M. G.; DONCA, V. I.; ALEXESCU, T. G.; PARA, I.; DOGARU, G. The Effects of Flavonoids in Cardiovascular Diseases. *Molecules*, n. 21, v.18, 2020.

**PALAVRAS-CHAVE:** Hipertensão Arterial, Reiki, Yoga, Flavonoides, Medicina Integrativa.

<sup>1</sup> Discente do curso de Medicina da FAHESP/IESVAP, larissalvesm2017@gmail.com  
<sup>2</sup> Discente do curso de Medicina da FAHESP/IESVAP, myrellacunhamed@gmail.com  
<sup>3</sup> Discente do curso de Medicina da FAHESP/IESVAP, danielerfarias22@gmail.com  
<sup>4</sup> Discente do curso de Medicina da FAHESP/IESVAP, milenableao@gmail.com  
<sup>5</sup> Docente do curso de medicina da FAHESP/IESVA, polyannacavalcante@gmail.com