

## RESUMO - PESQUISA

### **A ASSOCIAÇÃO DO ESTRESSE PSICOLÓGICO INTENSO COM O DESENVOLVIMENTO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO LITERÁRIA.**

*Esther Moreira Lindoso (esthermoreira2013@outlook.com)*

*Leticia Parente Freitas De Sousa (leticiaparentefsousa@gmail.com)*

*Kauan Rasnhe Ferreira Sampaio (kauanferreira55@hotmail.com.br)*

*Ana Clara Vasconcelos Ponte (ana.claravp22@gmail.com)*

*Roberta Maia Diógenes (robertadiomed@gmail.com)*

*Marina Vitória Alves Aguiar (marinavitoria035@gmail.com)*

*Mário Fernando Menezes De Lima (mario07fernando@gmail.com)*

*Valdeci De Sousa Silveira Júnior (juniordilveira@gmail.com)*

*Giórgia Deise Oliveira Sousa (giorgiasousa@hotmail.com)*

*Maria Auxiliadora Silva Oliveira (myresearchbio@hotmail.com)*

Introdução: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica, onde os níveis arteriais de pressão sanguínea encontram-se elevados, ocorrendo quando as pressões sistólica e diastólica se encontram acima de 140 mmHg e 90 mmHg, respectivamente, causando prejuízos a saúde. Esta condição pode estar associada a sobrecarga psicológica que, atrelado aos hábitos atuais da sociedade, apresentam maior probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares. Objetivos: Analisar como a hipertensão arterial e o acúmulo

de estresse psicológico estão relacionados. Metodologia: Este trabalho consiste em um estudo de revisão integrativa da literatura, usufruindo das bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), retiradas do Portal Regional da BVS. Dessa maneira, foram reunidos textos publicados durante o período dos anos de 2019 a 2023, nos idiomas inglês e português, usando como descritores “estresse psicológico” e “hipertensão arterial”. Como critérios de inclusão, foram eleitos aqueles que se adequaram ao tema abordado e possuíam relevância para esta pesquisa, data de publicação recente, de 2019 a 2023, e idioma de escrita em português e inglês. Como critérios de exclusão, foram excluídos aqueles que não se adequavam ao tema abordado, ter a data de publicação anterior ao ano de 2019, ou não ser escrito nos idiomas selecionados. Resultados e Discussão: Foram encontrados 2791 artigos com relação ao tema abordado. Todavia, 2660 desses artigos foram descartados por terem sua publicação previamente ao ano de 2019, ou não serem escritos no idioma português ou inglês. Desse modo, 131 artigos tiveram seus dados e títulos analisados para a produção desse trabalho, sendo 123 em inglês e 10 em português, publicados nos anos de 2019 a 2023, de forma que 17 foram selecionados para compor este trabalho. O estresse laboral crônico aparenta aumentar o cortisol sanguíneo, o que o associa a hipertensão. Na China, trabalhadores sob intenso estresse ocupacional tiveram elevação de cortisol e 36,83% desenvolveram HAS durante o processo. Ademais, como mostrado em Malawi, situações estressantes na vida estão ligadas à HAS, onde eventos estressantes intensos correlacionaram-se a 42,1% dos pacientes com HAS. Outra pesquisa, agora britânica, evidenciou que estresse psicológico é uma condição sentinela comum, frequentemente levando a comorbidades, incluindo a pressão sanguínea alta. Já a pandemia de COVID-19 aumentou globalmente o estresse psicológico, relacionado ao aumento de casos da enfermidade analisada. Medidas extremas como isolamento social e quarentena afetaram negativamente a saúde mental da população e contribuíram para o surgimento ou agravamento da condição em análise. Tratamentos como a Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR), acupuntura e mudanças no estilo de vida mostraram eficácia na redução da pressão arterial e controle da HAS relacionada ao estresse. Contudo, a HAS crônica requer acompanhamento médico e terapêutico, envolvendo profissionais de saúde e psicólogos. Em síntese, a relação intrínseca entre estresse psicológico e hipertensão é evidente. A crescente carga emocional na sociedade moderna contribui para o

desenvolvimento da HAS, demandando estratégias de prevenção que incluam o controle do estresse e a promoção da saúde mental. A busca por tratamentos eficazes deve ser uma abordagem chave na mitigação dos riscos associados a essa relação. Conclusões: A hipertensão arterial e o estresse psicológico estão intrinsecamente relacionados, sendo o estresse um fator significativo no desenvolvimento e agravamento da HAS. Ações interdisciplinares que combinam tratamentos médicos com abordagens terapêuticas e mudanças no estilo de vida são essenciais para controlar essa condição. A compreensão da ligação entre estresse e hipertensão contribui para uma abordagem mais completa e eficaz na prevenção e tratamento dessa doença crônica.

Palavras-chave: estresse psicológico; hipertensão arterial; estresse ocupacional.