

TERAPIAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES AO PACIENTE ACOMETIDO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Samara Mescia Mendes da Silva¹; Matheus Maia de Araujo¹; Maiara Bezerra Dantas²; Beatriz de Castro Magalhães³; Ticyanne Pereira Gomes⁴

Universidade Regional do Cariri, samara1158@hotmail.com

- Introdução;

Ao longo dos tempos as terapias complementares (TCs) foram utilizadas por diferentes civilizações para tratar tanto doenças designadas agudas, como também as doenças ditas crônicas como é o caso da hipertensão arterial sistêmica (HAS). As características dessa terapia variam de acordo com a cultura, religião e crenças de cada sociedade, porém todas com o mesmo objetivo, a melhoria de sintomatologias e assim da qualidade de vida dos pacientes (MANTOVANI et.,al 2016).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) terapias complementares e integrativas são o que podemos chamar de medicina tradicional e complementar, sendo que a TC é utilizada em associação a medicina convencional e não para substituí-la. Em 3 de maio de 2006 consolidou-se a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS. (MINISTERIO DA SAÚDE, 2015).

A hipertensão arterial sistêmica é uma disfunção caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue, evidenciando uma pressão arterial (PA) maior ou igual a 140 x 90mmhg. Essa síndrome geralmente vem associada a alterações do metabolismo, que pode desencadear alterações cardiovasculares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2013).

Para o profissional da saúde é de suma importância conhecer a cultura de cada sociedade, desenvolver uma forma de melhorar essa associação da terapia complementar com a medicina convencional, propondo para o paciente uma forma a mais no cuidado, deixando-o assim mais confortavelmente para envolver-se no seu tratamento.

Buscamos dessa forma mostrar o que a literatura traz em relação as terapias integrativas e complementares especificamente ao que

se relaciona a saúde do paciente acometido por hipertensão arterial sistêmica.

-Metodologia;

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, onde foi feita uma pesquisa para obter informações acerca das terapias integrativas e complementares ao paciente acometido de hipertensão arterial sistêmica. Esse resumo foi subsidiado pelas bases de dados A Literatura Latino-Americana E Do Caribe Em Ciências Da Saúde (LILAC'S), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) utilizando os descritores terapias integrativas, terapias complementares, hipertensão e medicina chinesa. Os critérios de inclusão foram artigos publicados no período de 2012 a 2017, que pertencessem a língua inglesa e portuguesa. A pesquisa foi realizada no período de julho a agosto de 2017. Foram encontrados 518 artigos desses foram excluídos 461 por serem repetidos, incompletos, não estarem relacionados com a temática e não se encaixarem nos critérios de inclusão, restando assim 67 artigos dos quais, após a leitura dos textos, foram selecionados 9. O resumo foi dividido em subtópicos para mostrar de forma mais clara as terapias integrativas e complementares mais utilizadas sendo elas Medicina Chinesa, Acupuntura, fitoterápicos, dieta e práticas corporais.

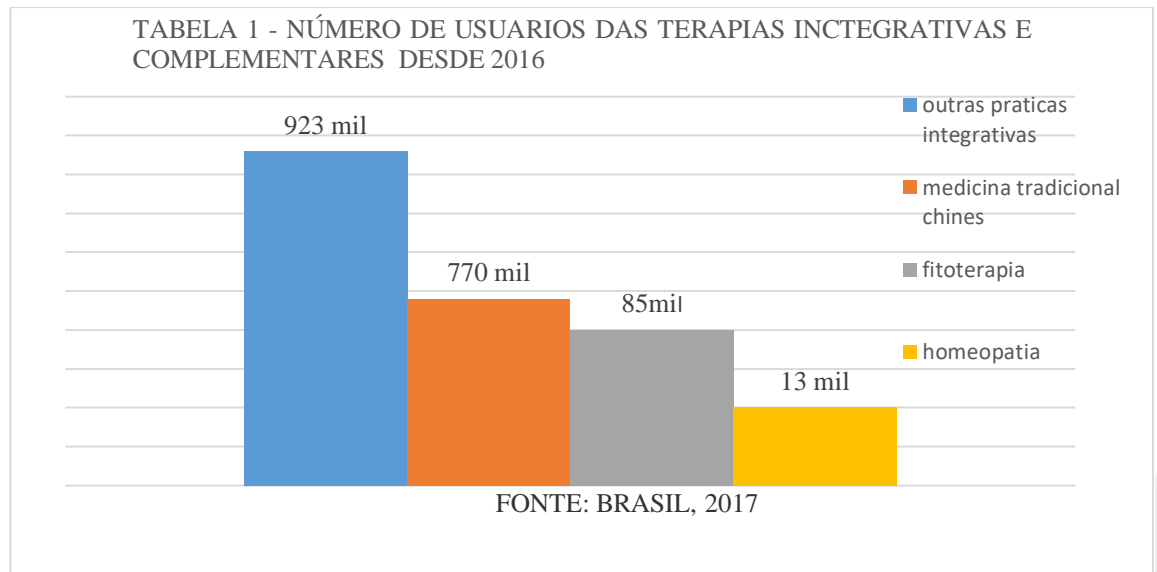
- Resultados e Discussão

A HAS é um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo. Sua prevalência no Brasil varia entre 22% e 44% para adultos (32% em média), chegando a mais de 50% para indivíduos com 60 a 69 anos e 75% em indivíduos com mais de 70 anos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2017).

De acordo com a VII Diretriz Brasileira de Hipertensão, publicada em setembro de 2016 os fatores de risco associado a doença crônica estão na idade, sexo e etnia, excesso de peso e obesidade, ingestão excessiva de sódio, consumo de álcool, fatores socioeconômico, genética e fatores ambientais.

O ministério da saúde propõe que as práticas integrativas e complementares estão voltadas para a promoção e prevenção de disfunções como a depressão e a hipertensão. Segundo o Sistema Único de Saúde desde que consolidou-se as PICs, a demanda e o uso dos indivíduos a esses procedimentos aumentou, e em 2016, cerca de 2 milhões de atendimentos das PICs foram efetuadas nas Unidades Básicas de Saúde de todo o Brasil. (BRASIL, 2017)

O tipo de tratamento e o número de usuários está descrito no gráfico abaixo:



Embora o tratamento farmacológico seja de fundamental importância observamos que ele por si só não traz todos os benefícios para uma vida de qualidade. Notou-se que, existem várias alternativas para auxílio no tratamento farmacológico dentre as quais estão:

Medicina chinesa

Segundo Silva (2013) a medicina chinesa é um conjunto de práticas da medicina tradicional, desenvolvida ao longo dos séculos na china. Dentre elas estão a acupuntura, fitoterapia, dietas, massagens, praticas corporais e entre outras.

Acupuntura

De acordo com o Ministério da Saúde a acupuntura equivale a introdução de agulhas na pele a fim de prevenir e tratar problemas, promovendo assim saúde. Percebe-se claramente que a Acupuntura, além de amenizar as dores causadas por distúrbios osteoarticulares, pode também reduzir os riscos de doenças cardiovasculares como por exemplo a HAS, pois ela faz com que o corpo relaxe diminuindo assim os níveis pressóricos. Além disso ainda auxilia na adesão do paciente ao tratamento medicamentoso e a mudanças no estilo de vida (PEREIRA et al, 2016)

Fitoterapia

Entende-se por fitoterápicos, plantas medicinais, aquelas que são usadas por uma população para tratar sintomas de alguma doença, onde estas passam por um processo de industrialização sendo alteradas para descartar

qualquer tipo de impureza que leve a uma contaminação e assim tornar-se um medicamento. (ANVISA, 2012)

A exemplo de fitoterápicos o Liu Wei Di Huang Wan um tradicional medicamento de patente chinesa que é composto por uma mistura de seis ervas e é amplamente utilizado para tratamento de sinais e sintomas relacionados a hipertensão, mostrou benefícios significativos na diminuição da pressão arterial em comparação com o tratamento tradicional. (WANG et al. 2012)

Uma pesquisa realizada por alunos Curso de Especialização em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Paraná mostrou que existem noventa e cinco plantas empregadas por uma determinada comunidade para múltiplas finalidades dentre estas as mais citadas pelos usuários foram: alecrim, boldo, capim limão, erva cidreira, cânfora, hortelã e losna, onde os indivíduos relatam que elas tem poder calmante e isso diminuía a sintomatologia da hipertensão arterial sistêmica. (TECHY et al. 2012)

Dieta

Mediante vários livros que foram publicados na china por autores reconhecidos onde deles foram selecionados alimentos que reduziam a pressão arterial da-se destaque a, aveia, batata, cebola, melancia e kiwi. Dessa maneira foi feito um estudo para avaliar a alteração e controle da pressão arterial em uma população com uma dieta rica nesses alimentos, demonstrando que os paciente com essa alimentação tiveram significativa redução da P.A. Além disso é utilizado também a dieta “*Dietary Approaches to stop hypertension*” (DASH) que traduzida para o português significa “Abordagem dietética para parar a hipertensão”, onde consiste em uma alimentação rica em grãos, vegetais, frutas e laticínios demonstrou melhor controle dos níveis tensoricos. (ZOU PING, 2016).

Temos ainda o gergelim preto, alimento pouco conhecido, mas entende-se que ele relaxa o endotélio dos vasos sanguíneos reduzindo o estresse oxidativo e a disfunção desse epitélio pelos radicais livres reduzindo assim no estresse e a pressão arterial. (WICHITSRANOI et al. 2012).

Práticas Corporais

As práticas corporais surgiram basicamente há 5000 anos, onde hoje é a Índia, dentre as práticas

tem-se enfoque no Yoga que surgiu junto com a civilização Indus Sarasvati. (SILVA et al, 2014).

A Yoga que tem como significado controlar/unir, vem sendo atualmente muito utilizada no contexto da saúde ocidental. A yoga associa conceitos filosóficos e posturas físicas com o objetivo de compreensão e liberdade, auxiliando a trabalhar as emoções, a melhor concentração, tranquilidade mental além de melhorar o condicionamento físico, a respiração e o relaxamento corporal, graças a todos esses benefícios a yoga já é popularmente conhecida por reduzir estresse, melhorar o humor e a qualidade de vida dos praticantes e tem como característica fundamental seu efeito hipotensor regulando assim os níveis da pressão arterial. (MIZUNO et al 2015)

-Considerações Finais

Vemos então que a hipertensão arterial é uma situação preocupante e que se não tratada pode levar a complicações mais sérias como por exemplo AVE, síndromes metabólicas, doença renal, doença coronariana, entre outras. Presume-se que conhecer todas as formas de tratar a hipertensão que não seja apenas o método convencional é uma excelente estratégia para que haja uma diminuição no número de pessoas com complicações associadas a HAS. A utilização das PIC's torna-se um convite tanto para as organizações da saúde, que poderiam investir mais, visto que é um tratamento bastante procurado e existe um feedback bastante positivo para os usuários, como também para profissionais da saúde que poderão levar ao seu paciente outras maneiras de diminuir os riscos e as complicações que a hipertensão traz. Observou também que a terapia integrativa e complementar mais utilizada é a medicina tradicional chinesa onde outras terapias a ela é inclusa como a acupuntura e fitoterapia. Ainda há muito a se estudar buscando dessa forma a minimização de ideias errôneas acerca das PIC's e contribuindo dessa forma para um aprendizado coletivo entre profissionais e usuários do sistema.

- Referências Bibliográficas

ANVISA. Agência Nacional de vigilância Sanitária. **Medicamentos Fitoterápicos e Plantas Medicinais**. Disponível em <<http://portal.anvisa.gov.br/fitoterapicos>> Acesso em 24 de agosto de 2017

BRASIL. Ministério da Saúde. **SUS passa a oferecer mais 14 tratamentos alternativos. 2017. disponível em**<<http://www.brasil.gov.br/saude/2017/03/sus-passa-a-oferecer-mais-14-tratamentos-alternativos>>. Acesso em: 22 de agosto de 2017.

MANTOVANI.M.; et al. Utilização de terapias complementares por pessoas com hipertensão arterial sistêmica. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 30, n. 4, 2016..

MIZUNO, Julio et al. Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 4, p. 376, 2015.

PEREIRA, Raphael Dias de Mello et al. Acupuncture in hypertension and your contributions about nursing diagnoses. **Escola Anna Nery**, v. 21, n. 1, 2017.

SILVA, Emiliana Domingues Cunha da; TESSER, Charles Dalcanale. Experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde em diferentes ambientes de cuidado e (des) medicalização social. **Cad. saúde pública**, v. 29, n. 11, p. 2186-2196, 2013.

SILVA, Rudval Souza et al. **Práticas populares em saúde: autocuidado com feridas de usuários de plantas medicinais**. 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Volume 107, Nº 3, Supl. 3, Setembro 2016.

TECHY, José; SLONGO, Milton; BONATO, Olenir. **Uso de fitoterápicos pela população do município de Agudos do Sul/PR no tratamento da hipertensão arterial leve**. Paraná, .2012

WANG,J; et al. Chinese a Patent Medicine LiuWei Di HuangWan Combined with Antihypertensive Drugs, a New IntegrativeMedicine Therapy, for the Treatment of Essential Hypertension: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Evid Based Complement Alternat Med*; 2012

WICHITSRANO.J.; Antihypertensive and antioxidant effects of dietary black sesame meal in pre-hypertensivehumans. **Wichitsrano et al. Nutrition Journal**,2012

ZOU, PING.*Traditional Chinese Medicine, Food Therapy, and Hypertension Control: A Narrative Review of Chinese Literature*.*Am J Chin Med*;, 2016.