**HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E O ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL**

Ludymilla Rodrigues Silva – Universidade Evangélica de Goiás, ludymilla\_2408@hotmail.com, CPF (703.244.541.12);

Anna Cecilia Brettas Vargas – Universidade Evangélica de Goiás, annabrettas15@gmail.com, CPF (710.686.241-08);

⁠Camila de Barros Canabrava Cesar – Universidade Evangélica de Goiás, camilacanabrava1@gmail.com, CPF (063.267.011-80);

Fabline Ribeiro Amorim – Universidade Evangélica de Goiás, fabamorim2019@gmail.com, CPF (017.701.401-66);

⁠Laura Fernandes Melo – Universidade Evangélica de Goiás, laurafernandesmelo@hotmail.com, CPF (072.532.821-59);

Ludmila Pavlik Haddad – Universidade Evangélica de Goiás, ludhaddad@gmail.com, CPF (976.097.061-91);

**INTRODUÇÃO**: A hipertensão arterial sistêmica é a principal síndrome modificável entre as doenças cardiovasculares mediante terapia farmacológica e intervenção não farmacológica. A modificação no estilo de vida é elemento chave de prevenção de hipertensão arterial sistêmica, em que a diretriz da *American Heart Association* relata que a intervenção no estilo de vida, principalmente na dieta e exercício físico, pode reduzir a pressão arterial sistêmica. **OBJETIVO**: Analisar a relação da hipertensão arterial sistêmica e o estilo de vida saudável. **METODOLOGIA**: trata-se de uma revisão literária, por meio de pesquisas na base de dados US National Library of Medicine (PubMed), com o tema sobre hipertensão arterial sistêmica e o estilo de vida saudável. Para a seleção dos artigos foram utilizados os descritos de saúde: “Controle de Comportamento”, “Estilo de Vida Saudável” e “Hipertensão”, intercalados com o operador booleano “AND”. Critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos 5 anos, artigos na língua inglesa, estudos de revisões e estudos de caso. **RESULTADOS**: O tratamento direcionado a hipertensão arterial sistêmica compreende no aconselhamento sobre o estilo de vida saudável. A *diretriz da American Heart Association* evidencia que a dieta e exercício físico, pode reduzir a pressão arterial sistêmica em pelo menos 4 mmHg em hipertensos, sendo alterações pequenas, porém significativas para a saúde. A atividade física produz resposta fisiológica de hipotensão pós-esforço, sendo uma regulação aguda da pressão arterial em minutos ou horas após o exercício, que pode durar cerca de 22 horas após a atividade, corroborando para níveis adequados de pressão arterial. **CONCLUSÃO**: Nessa perspectiva, as modificações do estilo de vida contribuem com a redução dos níveis elevados de pressão arterial, resultando na prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica.

**Palavras-chave**: Controle Comportamental; Estilo de vida saudável; Hipertensão.

**REFERÊNCIAS:**

CHARLES, Justin A. et al. Planting the Seed for Blood Pressure Control: The Role of Plant-Based Nutrition in the Management of Hypertension. **Current Cardiology Reports**, v. 26, n. 3, p. 121-134, 2024.

KORHONEN, Maarit J. et al. Lifestyle changes in relation to initiation of antihypertensive and lipid‐lowering medication: a cohort study. **Journal of the American Heart Association**, v. 9, n. 4, p. e014168, 2020.

GONZALEZ-CHICA, David Alejandro et al. Patient-reported GP health assessments rather than individual cardiovascular risk burden are associated with the engagement in lifestyle changes: population-based survey in South Australia. **BMC Family Practice**, v. 20, p. 1-10, 2019.

BERGUM, Hilde; SANDVEN, Irene; KLEMSDAL, Tor Ole. Long-term effects (> 24 months) of multiple lifestyle intervention on major cardiovascular risk factors among high-risk subjects: a meta-analysis. **BMC cardiovascular disorders**, v. 21, p. 1-11, 2021.

LOPES, Gabrielle Moreno et al. A prática de atividades físicas regulares como estratégia para o controle e prevenção da hipertensão arterial: Uma revisão integrativa. **Revista de Epidemiologia e Saúde Pública-RESP**, v. 2, n. 1, 2024.

