**Impacto da Hipertensão na Saúde Cardiovascular**

Chrisley Batista Ramos dos Santos1

chrisleybatista@gmail.com

Laura Medeiros Souza2  
Ana Beatriz Sampaio de Medeiros3  
Carolina Hayashida Resende Costa4  
Rute da Silva5  
José Eduardo Trevizam Vasques Lopes6  
 Isabela de Moura Mota7

**Resumo**

Introdução: O estresse prolongado, também conhecido como o "mal do século", é uma condição inaceitável na sociedade moderna. A capacidade de lidar com o estresse tornou-se uma deficiência essencial para a sobrevivência cotidiana em uma era caracterizada pela constante busca por eficiência, postura socioeconômica e uma conexão digital constante. O estresse prolongado não é apenas um problema mental; ele afeta a saúde de uma pessoa. O estresse prolongado pode causar uma série de problemas que prejudicam a saúde a longo prazo, incluindo danos aos sistemas cardiovascular, imunológico, nervoso e endócrino. Metodologia: A Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed) e a Biblioteca Científica Eletrônica Online (SCIELO) foram as bases de dados utilizadas neste estudo para realizar uma análise integrativa da literatura sobre o impacto da dieta mediterrânea na prevenção de doenças cardiovasculares. Recebemos 52041 e 10588 resultados no PubMed. Na SCIELO, encontramos 104 e 38 pesquisas. Ao final, após uma análise cuidadosa, escolhemos novas referências. Eles utilizaram uma variedade de metodologias, incluindo revisões sistemáticas da literatura e estudos de caso, bem como uma consideração da legislação nacional relevante. Discussão: A saúde cardiovascular é essencial para uma vida longa e de qualidade. Para obter uma compreensão completa, é necessário estudar a fisiologia do sistema cardiovascular, como funcionam os fatores que podem causar disfunção e doenças relacionadas. Coração, vasos sanguíneos e sangue compõem este sistema. No mundo moderno, a crescente associação entre estresse prolongado e saúde cardiovascular é um alerta para a saúde pública. Nossa época é marcada por crescentes pressões socioeconômicas e crescentes demandas de produtividade. Como resultado dessa situação, é fundamental não entender apenas como o estresse prolongado afeta o sistema cardiovascular, mas também entender como ele afeta a qualidade de vida das pessoas. Essas doenças têm um efeito devastador na qualidade de vida das pessoas. Ele não apenas aumenta o risco de morte, mas também prejudica significativamente o bem-estar dos indivíduos. Conclusão: O estresse prolongado e a saúde cardiovascular estão relacionados. O estresse tem efeitos fisiopatológicos significativos e profundos no sistema cardiovascular.

**Palavras-chave:** Cardiologia, HAS, Clínica.  
E-mail do autor principal: chrisleybatista@gmail.com

1Universidade Ceuma-UNICEUMA  
2Centro Universitário Atenas - UniAtenas  
3Centro universitário de Patos - UNIFIP  
4Centro Universitário Atenas - UniAtenas  
5Centro Universitário Maurício De Nassau Uninassau Olinda/PE  
6Universidade novel de julho campus Bauru - uninove  
7Centro universitário de Mineiros - UNIFIMES

**Referências:**

Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, Carballo D, Koskinas KC, Bäck M, et al. ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021;42(34):3227-3337.