**EFEITOS DO ÔMEGA 3 COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UMA REVISÃO**

Anielle Mylena de Medeiros Barbosa¹

Josefa Tenório de Medeiros2

**Introdução:** Dentre as doenças cardiovasculares (DCV), a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é um importante fator de risco que aumenta de forma progressiva a morbimortalidade cardiovascular. A HAS caracteriza-se pela pressão sistólica superior ou igual a 140mmHg e/ou diastólica maior ou igual a 90mmHg de maneira constante. Em grande parte dos pacientes a hipertensão é assintomática, fator que dificulta o tratamento prematuro da doença. O ômega 3 representa um grupo de ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa, possui propriedades anti-inflamatórias e tem demostrado contribuir para o controle dos níveis pressóricos. **Objetivos:** Identificar os efeitos do ômega 3 como coadjuvante no tratamento da hipertensão arterial. **Métodos:** Revisão literária, realizada na base de dados PubMed e SciELO. Os artigos identificados nas bases de dados foram selecionados a partir da leitura dos títulos, seguido da leitura dos resumos e dos textos completos, quando indicado. A inclusão dos artigos na revisão atendeu os seguintes critérios de elegibilidade: estudos completos, publicados nos idiomas português e inglês. A busca foi conduzida utilizando-se os descritores: “Hipertensão Arterial”; “Ômega 3”; e “Tratamento”. Dessa maneira, após aplicação dos critérios, o corpus de análise foi composto por 8 artigos. **Resultados:** Diante dos resultados encontrados, a suplementação de ômega 3, pode reduzir a pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), em indivíduos hipertensos que fazem uso de anti-hipertensivos. A dose de suplementação varia entre 1,8 e 2,0g por dia e a redução apresentada nos estudos analisados variaram entre -3,3 e -5mmHg para PAS e -2,9 a -3mmHg para PAD. Estes resultados vão de encontro com o posicionamento mais recente da SBC (Sociedade Brasileira de Cardiologia), a qual recomenda para redução da pressão arterial significativa a suplementação de ômega 3 deve ser associada a modificações no estilo de vida, tais como prática de exercícios físicos e alimentação, pois juntos culminam na melhora clínica desses pacientes. **Conclusão:** Dessa maneira, a suplementação com o ômega 3, parece estar associada a uma melhora geral no quadro de hipertensão arterial, podendo ser utilizado como coadjuvante no tratamento medicamentoso e na mudança do estilo de vida, porém é necessário averiguar através de mais estudos esses potenciais efeitos benéficos do ômega 3 para o controle da pressão arterial.

**Palavras-Chave:** “Hipertensão Arterial”; “Ômega 3”; “Tratamento”

**E-mail do autor principal:** anielle.barbosa@ufpe.br

**REFERÊNCIAS:**

Casa Nova M A, et al. A suplementação com ácidos graxos ômega-3 melhora a função endotelial e a rigidez arterial em pacientes hipertensos com hipertrigliceridemia e alto risco cardiovascular. Jornal da Sociedade Americana de Hipertensão 2016.

Filipovic M G, et al. As concentrações de ácidos graxos ômega-3 no sangue total estão inversamente associadas à pressão arterial em adultos jovens e saudáveis. Jornal de hipertensão 2018.

Krantz M J, Havranek EP, Pereira RI, Beaty B, Mehler PS, Long CS. Effects of omega-3 fatty acids on arterial stiffness in patients with hypertension: a randomized pilot study. J Negat Results Biomed. 2015.

Miller P E, Van Elswyk M, Alexander D D. Long-chain omega-3 fatty acids eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid and blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. American Journal of Hypertension 2014.

Silva E C, et al. Prevalência de hipertensão arterial sistêmica e fatores associados em homens e mulheres residentes em municípios da Amazônia Legal. Revista Brasileira de Epidemiologia 2016.

¹Mestrado em Andamento, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão- PE, (anielle.barbosa@ufpe.br).

²Farmácia, UNIFACOL, Vitória de Santo Antão – PE, (brancamedeiros2710@hotmail.com).