

CAPÍTULO 3

A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE E DOS FATORES PSICOSSOCIAIS NA HIPERTENSÃO ARTERIAL

**Felipe Sfolia
Laura Leme de Araujo Rodrigues da Silva
Thalita Juarez Gomes
Olga Maria Castaneda Rubio**

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma das doenças crônicas mais prevalentes no mundo e um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais. Embora fatores como predisposição genética, dieta inadequada e sedentarismo sejam amplamente reconhecidos, o papel do estresse e dos fatores psicossociais tem recebido crescente atenção na literatura científica.

Condições como sobrecarga laboral, conflitos familiares, dificuldades socioeconômicas e baixa rede de apoio social contribuem para a ativação crônica do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e do sistema nervoso simpático, elevando os níveis pressóricos. Esse conjunto de condições favorece não apenas o surgimento, mas também a manutenção e agravamento da hipertensão. Assim, compreender a relação entre aspectos emocionais, sociais e o controle pressórico é fundamental para uma abordagem integral e multidimensional da doença.

O objetivo deste resumo é analisar a influência do estresse e dos fatores psicossociais no desenvolvimento e na progressão da hipertensão arterial, destacando mecanismos fisiológicos envolvidos, impactos clínicos e a relevância de estratégias de manejo psicossocial no cuidado integral ao paciente hipertenso. Este trabalho foi realizado por meio de uma revisão narrativa da literatura, com busca nas bases SciELO, PubMed, BVS e Google Scholar entre 2015 e 2024.

O estresse e os fatores psicossociais exercem influência significativa no desenvolvimento e na evolução da hipertensão arterial. Situações de estresse crônico desencadeiam respostas neuroendócrinas que elevam a pressão arterial, enquanto condições como ansiedade, depressão, isolamento social e baixa condição socioeconômica aumentam o risco de descontrole pressórico. Evidências apontam que intervenções psicossociais, como técnicas de relaxamento, mindfulness, prática regular de atividade física, apoio social e acompanhamento psicológico, contribuem para a redução dos níveis pressóricos e melhoram a qualidade de vida. Assim, a abordagem integral da hipertensão deve considerar não apenas fatores biológicos, mas também aspectos emocionais e sociais, reforçando a importância de estratégias multidisciplinares e de cuidados centrados na pessoa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial*. Brasília: MS, 2020.

CHOBANIAN, A. V. et al. Stress and hypertension: mechanisms and management. *Hypertension*, v. 78, n. 2, p. 159–167, 2021.

LIMA, M. T.; NASCIMENTO, A. O.; SOUZA, R. B. Estresse psicossocial e hipertensão arterial: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Hipertensão*, v. 27, n. 3, p. 245–253, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Hypertension: Technical Report and Recommendations*. Geneva: WHO, 2023.

XU, X.; CHEN, S.; ZHANG, Y. Psychosocial stress and risk of hypertension: systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, v. 9, e014619, 2020.