

**Embargado para lançamento:**

17h30 Horário de Brasília/20h30 UTC
Domingo, 7 de abril de 2024

Contatos de mídia abaixo**Cultivar a espiritualidade pode reduzir a pressão arterial**

Mensagens diárias em smartphones incentivando otimismo, gratidão e perdão vinculados a melhorias na saúde

ATLANTA (7 de abril de 2024) – Pessoas com pressão arterial alta viram sua pressão arterial sistólica cair em 7 mmHg, em média, e experimentaram melhorias em outros marcadores de saúde dos vasos sanguíneos após receberem mensagens diárias em smartphones projetadas para cultivar a espiritualidade por 12 semanas, de acordo com pesquisa apresentada na Sessão Científica Anual do American College of Cardiology.

Quase metade dos adultos norte-americanos tem pressão arterial alta, ou hipertensão, um problema de saúde que muitas vezes não apresenta sintomas. Apesar dos medicamentos disponíveis e das intervenções comprovadas no estilo de vida, estima-se que a pressão arterial não seja adequadamente controlada em cerca de 75% das pessoas com hipertensão, de acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças.

Estudos anteriores associaram certas intervenções baseadas na espiritualidade, incluindo meditação e interações sociais positivas, com benefícios para a saúde cardiovascular, mas a maioria das pesquisas sobre este tema tem sido observacional, tornando difícil confirmar quaisquer benefícios. Neste estudo, os pesquisadores exploraram se a espiritualidade, definida como valores morais e pessoais que orientam nossas vidas e relacionamentos com outras pessoas, poderia ajudar a controlar a pressão arterial e melhorar a saúde cardíaca.

“Com este nível significativo de redução da pressão arterial, você seria potencialmente capaz de viver mais tempo com menos chances de ataque cardíaco, doenças renais, acidente vascular cerebral ou incapacidade mais tarde na vida”, disse Maria Emília Teixeira, MD, cardiologista da unidade de hipertensão da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás no Brasil e autora principal do estudo. “Esta queda de 7-mmHg é uma redução maior do que a observada com outras intervenções não farmacológicas e pode até superar alguns medicamentos.”

Embora a religião seja um caminho através do qual as pessoas podem alcançar a espiritualidade, os investigadores procuraram descobrir se uma intervenção centrada no cultivo do otimismo, da gratidão e do perdão – sem ligações a uma tradição religiosa específica – poderia ter impacto na saúde. Eles inscreveram 100 pacientes em tratamento de hipertensão em um centro médico no Brasil e designaram aleatoriamente metade para receber uma intervenção de espiritualidade e a outra metade não recebeu nenhuma intervenção.

Para a intervenção de espiritualidade, os participantes recebiam diariamente uma mensagem via WhatsApp contendo mensagens curtas e vídeos incentivando-os a fazer uma pausa e refletir, focar em

determinados valores ou propósito de vida, ou realizar uma tarefa breve, como escrever uma mensagem de gratidão. Os pesquisadores conseguiram rastrear quais participantes abriram as mensagens e completaram as tarefas solicitadas, mas não mediram o nível de envolvimento dos participantes com elas.

No início do estudo e às 12 semanas, todos os participantes completaram uma consulta que incluiu avaliações de hábitos de vida e uso de medicamentos, pressão arterial e dilatação mediada pelo fluxo – uma medida não invasiva da saúde dos vasos sanguíneos. Os participantes também registraram sua pressão arterial em casa durante um período de cinco dias no início e no final do estudo. Indivíduos com alterações de medicação ao longo do estudo foram excluídos da análise.

No final de 12 semanas, os participantes que receberam a intervenção de espiritualidade tiveram uma queda significativa na pressão arterial em comparação com a sua própria pressão arterial basal, bem como com as medições finais da pressão arterial do grupo de controle. Eles também tiveram uma melhora significativa na dilatação mediada por fluxo, que aumentou 4,5% entre aqueles que receberam a intervenção. Os participantes do grupo controle experimentaram uma piora significativa na dilatação mediada por fluxo, que diminuiu em 3% neste grupo.

Os investigadores afirmaram que a intervenção é simples de desenvolver e testar, tornando potencialmente viável a sua expansão numa vasta população, com a ressalva de que a abordagem requer acesso a um dispositivo ligado à Internet, o que pode limitar a sua acessibilidade em algumas populações. Eles também disseram que a abordagem poderia ser estendida para explorar outros fatores, como compaixão e satisfação com a vida.

“Isto é absolutamente acessível e seria fácil de testar ou implementar em diferentes países”, disse Teixeira.

A principal limitação do estudo é o tamanho amostral relativamente pequeno e os pesquisadores disseram que seriam necessários estudos maiores para confirmar os benefícios observados.

Teixeira apresentará o estudo “Um Ensaio Clínico para Avaliar a Influência de uma Intervenção de Espiritualidade no Controle da Pressão Arterial, Hemodinâmica Central e Função Endotelial - Feel Trial”, no domingo, 7 de abril de 2024, às 16h30 Horário de Brasília / 20h30 UTC no Thomas B. Murphy Ballroom 4.

O **ACC.24** acontecerá de 6 a 8 de abril de 2024, em Atlanta, reunindo cardiologistas e especialistas cardiovasculares de todo o mundo para compartilhar as mais recentes descobertas em tratamento e prevenção. Seguir [@ACCinTouch](#), [@ACCMediaCenter](#) e [#ACC24](#) para obter as últimas notícias da reunião.

O **American College of Cardiology (ACC)** é um líder global na transformação do cuidado cardiovascular e na melhoria da saúde cardíaca para todos. Como fonte proeminente de educação médica profissional para toda a equipe de cuidados cardiovasculares desde 1949, o ACC credencia profissionais cardiovasculares em mais de 140 países que atendem a qualificações rigorosas e lideram a formação de políticas, padrões e diretrizes de saúde. Por meio de sua família de renome mundial de revistas *JACC*, registros NCDR, ACC Accreditation Services, rede global de seções de membros, recursos de pacientes CardioSmart e muito mais, o Colégio está comprometido em garantir um mundo onde a ciência, o conhecimento e a inovação otimizem o atendimento e os resultados do paciente. Saiba mais visitando o endereço [ACC.org](#)

###

Contatos de mídia

Nicole Nápoles
202-669-1465
nnapoli@acc.org

Erin Berst
571-286-1678
erin.berst@curastrategies.com

ACC.24 News Room
404-222-5304