



## **AValiação DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ADULTOS**

Patrícia Dantas de Medeiros  
Raysa Maria Cemira Pereira Lacerda  
Renata Leite Tavares

Uma das principais causas de mortalidade no Brasil e em todo o mundo são as doenças cardiovasculares (DCV), afetando principalmente mulheres entre 45 e 64 anos. Uma das DCV mais predominantes no Brasil é a hipertensão arterial, uma doença assintomática que pode causar lesões no coração, cérebro, vasos, rins e retina. Os principais fatores para o desencadeamento das DCV são sedentarismo, má alimentação, tabagismo, estresse e obesidade abdominal, especialmente a obesidade androgênica, sendo a razão cintura-quadril um índice utilizado para verificar a presença de riscos cardiovasculares. Diante do exposto, o objetivo do estudo foi avaliar o comportamento da pressão arterial e da frequência cardíaca dos adultos de ambos os sexos. Foram avaliados 31 indivíduos adultos, sendo 21 Mulheres e 10 Homens. Para aferição dos níveis de pressão arterial (PA) e de frequência cardíaca (FC), foi solicitado que os indivíduos permanecessem em repouso por 1 minuto, na posição sentada. Foi utilizado um monitor de pressão arterial automático de pulso (Marca Omron, modelo HEM - 6200) no membro superior direito apoiado à altura do coração, através do qual os resultados de PA e FC foram obtidos. Os valores da pressão arterial de homens (117x76 mmHg) e mulheres (126x81 mmHg), assim como a frequência cardíaca (76 bpm para homens e 74 bpm para mulheres), apresentaram valores normais, considerando que os valores de referência para pressão arterial é de 130x85 mmHg e para frequência cardíaca é entre 60 e 80 bpm. De acordo com os dados obtidos nos estudos realizados, os indivíduos não apresentaram importantes fatores de riscos cardiovasculares, uma vez que os resultados mostraram-se dentro dos valores de referência. Ressalta-se que a incorporação de bons hábitos de vida como alimentação saudável e prática regular de atividade física são medidas acessíveis para manutenção dos resultados encontrados, o que pode garantir uma boa saúde cardiovascular.

**Palavras-chave:** Pressão arterial. Frequência cardíaca. Doenças cardiovasculares.