



Estudos de Psicologia

ISSN: 0103-166X

estudosdepsicologia@puc-
campinas.edu.br

Pontifícia Universidade Católica de
Campinas
Brasil

Micelli Domingos, Neide Aparecida

Pressão alta e stress: o que fazer agora?

Estudos de Psicologia, vol. 25, núm. 3, julio-septiembre, 2008, pp. 461-462

Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Campinas, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=395335891014>

- ▶ Como citar este artigo
- ▶ Número completo
- ▶ Mais artigos
- ▶ Home da revista no Redalyc

Resenha

Pressão alta e stress: o que fazer agora?¹

Neide Aparecida Micelli **DOMINGOS**²

Marilda E. N. Lipp é psicóloga, doutora em psicologia pela *George Washington University* e pós-doutora em *stress* pelo *National Institute of Health*, nos EUA. É professora titular da Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, coordena o Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress e é diretora do Centro de Controle do Stress. É fundadora e diretora emérita da Associação Brasileira de Stress e membro da Academia Paulista de Psicologia.

João Carlos Rocha é médico formado pela Escola Paulista de Medicina (hoje UNIFESP). Obteve título de *Research Fellow* em nefrologia pela *Washington University*, em Seattle. É fundador e coordenador do Departamento de Clínica Médica da Clínica Eduardo Lane.

Primeiramente, os autores fazem uma introdução, na qual apresentam ao leitor os temas e conceitos a serem discutidos ao longo do livro, tais como hipertensão, stress, alexitimia, inassertividade, qualidade de vida, entre outros. Utilizam linguagem clara e acessível, evitando ao máximo os termos técnicos. O livro é composto por nove capítulos: 1) Hipertensão arterial; 2) O stress emocional; 3) Causas do stress; 4) Sintomas do stress e seu efeito na pressão arterial; 5) Sua pressão está alta: como você reage ao descobrir que está hipertenso; 6) Adesão ao tratamento: a responsabilidade pela sua vida é indelegável; 7) A qualidade de vida do hipertenso; 8) O hipertenso e seu modo de ser; 9) A abordagem multiprofissional do tratamento da hipertensão; e, no

final, uma Conclusão e uma lista de Referências biográficas. Um CD-ROM para relaxamento, especialmente elaborado para o hipertenso, acompanha o livro.

Além disso, vários testes e questionários acompanham os capítulos, como: teste seu conhecimento sobre hipertensão; teste seu conhecimento sobre estresse; seu pensamento é estressante?; inassertividade como fonte de stress; se responde ao mundo com raiva; se demonstra ou sente emoções; questionário sobre sintomas de stress e qualidade de vida.

O primeiro capítulo explica o que é pressão arterial, para que serve, os danos que causa ao aparelho circulatório, como também os fatores de risco. Informa ao leitor a classificação da pressão arterial e quais os benefícios obtidos em reduzi-la. Conceitos básicos de mudança de estilo de vida, tais como realização de atividade física, redução de peso, da ingestão de sal, bebidas alcoólicas e stress, devem ser adotados para auxiliar no controle da hipertensão arterial. Trata também da ocorrência da hipertensão em condições especiais, como nos idosos, no diabetes, na insuficiência renal e cardíaca, no acidente vascular cerebral e na disfunção erétil.

O segundo capítulo informa sobre o que é o stress, o efeito deste sobre a pressão arterial e as implicações do stress excessivo.

No terceiro capítulo são apresentadas as causas do stress, incluindo estressores externos e internos - esses



¹ Lipp, M. E. N., & Rocha, J. C. (2007). *Pressão alta e stress: o que fazer agora?* Campinas: Papirus.

² Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica. Av. Brigadeiro Faria Lima, 5416, São Pedro, 15090-000, São José do Rio Preto, SP, Brasil. E-mail: <micellidomingos@famerp.br>.

últimos determinados pelo próprio indivíduo, tais como: forma de enfrentar as adversidades da vida, a raiva e as dificuldades em lidar com as emoções (alexitimia). Um quadro com as principais fontes externas de *stress* é apresentado. O leitor pode fazer uma auto-avaliação e verificar o quanto essas fontes externas podem interferir no aparecimento de doenças.

O quarto capítulo discute sobre os sintomas do *stress* e o efeito sobre a pressão arterial. O *stress* se desenvolve em quatro fases. Quando conseguimos lidar com a situação, o *stress* é eliminado; no entanto, se não conseguimos lidar adequadamente, ou seja, se a situação persiste e o *stress* não é tratado, problemas graves de saúde podem surgir, e a pessoa precisa de ajuda para se recuperar.

Os capítulos cinco, seis e sete sugerem ao leitor como se comportar frente à descoberta de uma doença crônica tal como a hipertensão arterial, e o impacto que isto causa. Discute sobre a importância da responsabilidade em assumir o tratamento e, consequentemente, ter boa qualidade de vida, e apresenta nove passos para auxiliar na adesão ao tratamento. O leitor encontra, também, um questionário sobre qualidade de vida.

No capítulo oito os autores apresentam algumas características, tais como inassertividade, senso de responsabilidade exagerado, preocupação em atingir metas, entre outras, que são encontradas em pessoas hipertensas, e o impacto que estas causam nas relações interpessoais. Enfatizam que tais características não se aplicam a todos os hipertensos, e é preciso considerar aspectos individuais ao se planejar um tratamento não medicamentoso.

O último capítulo informa sobre a recomendação das V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial e apresenta os passos do treino de controle do *stress* para hipertensos. Já foi testado em várias pesquisas, mostrando-se útil para hipertensos.

Os autores concluem enfatizando sobre a importância do tratamento e hábitos saudáveis que contribuam para uma qualidade de vida mais prazerosa.

A obra tem um caráter didático, pois explica de forma clara o que é hipertensão arterial, *stress* e suas consequências, e fornece orientações gerais sobre como controlar a hipertensão e o *stress*.

Recebido em: 3/4/2008

Aprovado em: 13/5/2008