

Benefícios do Perdão em Indivíduos com Pressão Arterial Elevada: Uma Revisão Integrativa

Benefits of Forgiveness in Individuals with High Blood Pressure: Na Integrative Review

Beneficios del Perdón em Personas com Alta Presión Arterial: Una Revisión Integrativa

Recebido: 24/09/2021 | Revisado: 29/09/2021 | Aceito: 30/09/2021 | Publicado: 03/10/2021

Thais Costa Mendonça

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1842-443X>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: thaiscostaa13@gmail.com

Milena Rabelo de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3005-8070>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: milenarabelo3@gmail.com

Diego dos Passos Santiago

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0000-3362>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: diegosanttiago@hotmail.com

Anderson Passos Pinto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4343-1882>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: andersonpassospinto@hotmail.com

Rafaela de Siqueira Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8310-9340>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: rafaela-oliveira123@hotmail.com

Matheus Santos Melo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9151-8467>
Ministério da Saúde, Brasil
E-mail: matheussmelo@live.com

Clara Santana Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9326-1768>
Hospital Unimed – Sergipe, Brasil
E-mail: clarasantanasousa@gmail.com

Ana Carla Ferreira Silva dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3616-8967>
Universidade Federal de Sergipe, Brasil
E-mail: carlafss@yahoo.com.br

Resumo

Objetivo: Identificar na literatura as evidências disponíveis quanto aos benefícios do perdão em indivíduos com pressão arterial elevada. *Método:* Revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados PubMed, CINHALL, LILACS, BDNF e SCIELO nos meses de fevereiro e março de 2020. Para guiar o estudo definiu-se a questão norteadora: “Quais as evidências disponíveis na literatura sobre os benefícios do perdão em indivíduos com a pressão arterial elevada?”. Para sua elaboração, utilizou-se a estratégia PICO. Foram incluídos artigos originais em português, inglês e espanhol. *Resultados:* Identificaram-se 242 publicações das quais seis compuseram a amostra. Verificaram-se cinco diferentes benefícios a indivíduos com pressão arterial elevada após treinamento do perdão. Este estudo identificou 5 benefícios do perdão a indivíduos com pressão arterial elevada, cuja a frequência de citação nos estudos incluídos nessa revisão foi a seguinte: redução da pressão arterial cinco vezes; diminuição da frequência cardíaca três vezes. *Conclusão:* Considera-se como limitação da pesquisa a carência de estudos que abordem o objetivo proposto, não sendo possível avaliar de forma significativa os benefícios do perdão na saúde dos indivíduos hipertensos.

Palavras-chave: Perdão; Pressão arterial; Raiva; Benefícios; Hipertensão.

Abstract

Objective: To identify available evidence in the literature regarding the benefits of forgiveness in individuals with high blood pressure. *Method:* Integrative literature review carried out in the PubMed, CINHALL, LILACS, BDNF and SCIELO databases in February and March 2020. To guide the study, the guiding question was defined: “What evidence is available in the literature about the benefits of forgiveness in individuals with high blood pressure?”. For its elaboration, the PICO strategy was used. Original articles in Portuguese, English and Spanish were included.

Results: 242 publications were identified, six of which comprised the sample. There were five different benefits for individuals with high blood pressure after forgiveness training. This study identified 5 benefits of forgiveness for individuals with high blood pressure, whose citation frequency in the studies included in this review was as follows: blood pressure reduction five times; decrease in heart rate three times. *Conclusion:* It is considered as a limitation of the research the lack of studies that address the proposed objective, and it is not possible to significantly assess the benefits of forgiveness on the health of hypertensive individuals.

Keywords: Forgiveness; Blood pressure; Anger; Benefits; Hypertension.

Resumen

Objetivo: Identificar la evidencia disponible en la literatura sobre los beneficios del perdón en personas con hipertensión arterial. *Método:* Revisión integrativa de la literatura realizada en las bases de datos PubMed, CINHALL, LILACS, BDNF y SCIELO en febrero y marzo de 2020. Para orientar el estudio se definió la pregunta orientadora: “¿Qué evidencia hay disponible en la literatura sobre los beneficios del perdón en personas con presión arterial alta?”. Para su elaboración se utilizó la estrategia PICO. Se incluyeron artículos originales en portugués, inglés y español. *Resultados:* se identificaron 242 publicaciones, seis de las cuales componen la muestra. Hubo cinco beneficios diferentes para las personas con presión arterial alta después del entrenamiento de perdón. Este estudio identificó 5 beneficios del perdón para las personas con presión arterial alta, cuya frecuencia de citas en los estudios incluidos en esta revisión fue la siguiente: reducción de la presión arterial cinco veces; disminución de la frecuencia cardíaca tres veces. *Conclusión:* Se considera como una limitación de la investigación la falta de estudios que aborden el objetivo propuesto, y no es posible evaluar significativamente los beneficios del perdón en la salud de los hipertensos.

Palabras clave: Perdón; Presión arterial; Enfado; Beneficios; Hipertensión.

1. Introdução

Pressão arterial (PA) é caracterizada pela força exercida pelo sangue na parede vascular, relacionando o débito cardíaco com resistência periférica sistêmica. Na PA existem a Pressão Arterial Sistólica (PAS) e a Pressão Arterial Diastólica (PAD), no qual a PAS representa os valores mais altos da pressão, já a PAD apresenta os valores mais baixos de pressão (Polito & Farinatti 2003). A constância de valores elevados de PA pode desencadear doenças cardiovasculares, a principal delas é a Hipertensão. Para o controle da PA é necessário adotar medidas farmacológicas e não farmacológicas no tratamento para assim, manter os valores pressóricos normais (Zattar, Boing, Giehl & Orsi, 2013).

O perdão vem sendo um importante objeto de pesquisa na área da saúde, levando em consideração que ele é relevante na melhora do bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos proporcionando melhora na saúde física e mental das pessoas (Alencar & Abreu, 2019).

O perdão é delineado como um processo após uma transgressão interpessoal em que emoções, cognições e comportamentos negativos associados com raiva, ressentimento e hostilidade são reduzidos, enquanto aqueles associados à empatia, compaixão e carinho por o transgressor aumenta simultaneamente. Desta forma, o perdão está inteiramente ligado com o bem estar tanto psicológico quanto físico (Friedberg, Suchday & Srinivas, 2009).

Worthington, Witvliet e Miller afirmam em seu estudo que pessoas que praticam o perdão tendem a ter valores pressóricos menores comparados a pessoas que não praticam tal ato (Worthington, Witvliet, Lerner & Scherer, 2005). Dick et.al fala também que técnicas de aprendizado para o perdão pode diminuir os valores de PA (Tibbits, Ellis, Piramelli, Luskin & Lukman, 2006). Britta et. al demonstram em seu estudo que pessoas que perdoam mais tem uma pressão arterial controlada comparado a quem perdoa mais e conseqüentemente apresentam recuperação cardiovascular mais rápida após prática do perdão (Larsen et al, 2012).

Quando o perdão não é praticado há aumento da respiração, aumento da pressão arterial, aumento do coração, aumento da liberação de reservas de açúcar e gordura na corrente sanguínea dentre outras alterações, esses sintomas são os mesmos da raiva e estresse. Sendo assim, ausência do perdão por tempo prolongado pode intensificar problemas de saúde nos indivíduos (Recine, Stehle & Recine, 2007).

A redução da raiva, hostilidade e estresse ocasionada pelo perdão causa uma melhora significativa na saúde física e psicológica, pois, em momentos que esses sentimentos negativos não são superados e o indivíduo não pratica o perdão, irá afetar o crescimento da carga alostática (processo de adaptação utilizada para manter a estabilidade de um organismo) provocadas no momento de raiva, estresse e hostilidade, podendo assim levar a uma elevação das respostas fisiológicas como aumento da frequência cardíaca e pressão arterial (Friedberg, Suchday & Srinivas, 2009).

Além disso, é possível observar que há fatores contribuintes para a prática do perdão, como a idade, havendo também a relação desta condição com a maior predisposição a hipertensão arterial, sendo assim, pessoas mais velhas tende a conseguir perdoar com mais facilidade quando comparado com pessoas mais jovens. Portanto, os idosos apresentam menos raiva e rancor e conseqüentemente pratica mais o perdão (Souza et al, 2021).

Apesar dos avanços na promoção de saúde, ainda é muito escasso as pesquisas que relacionam os benefícios do perdão com a redução da raiva, estresse, estabilização da frequência cardíaca e melhora da PA. Sendo assim, foi identificada a necessidade de discussão de aspectos relacionados aos benefícios do perdão em pacientes com pressão arterial elevada e de tal modo, realizou-se a presente revisão integrativa. A hipótese do presente estudo é que o perdão traz benefícios como redução dos níveis pressóricos.

Diante do exposto, o objetivo da pesquisa é identificar na literatura as evidências disponíveis quanto aos benefícios na saúde dos indivíduos com pressão arterial elevada com a prática do perdão.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa desenvolvida em um percurso metodológico subdividido em seis etapas: 1) seleção da questão de pesquisa; 2) definição das características das pesquisas primárias da amostra; 3) seleção por pares, das pesquisas que compuseram a amostra; 4) análise dos achados dos artigos incluídos na revisão; 5) interpretação dos resultados; e 6) apresentação de síntese crítica dos achados (Whittemore & Knafl, 2005), (Köche, 2011).

Para guiar o estudo definiu-se a questão norteadora: “Quais as evidências disponíveis na literatura sobre os benefícios do perdão em indivíduos com a pressão arterial elevada?”. Para sua elaboração, utilizou-se a estratégia PICO (Santos, Pimenta & Nobre, 2007), na qual, “P” (população) referiu-se aos indivíduos com PA elevada; “I” (intervenção) aos benefícios do perdão; “C” (comparação) não se aplicou; e “O” (desfecho esperado) foi à promoção do bem-estar.

Os critérios de inclusão e exclusão foram selecionados atendendo a questão norteadora a partir da estratégia PICO. Foram incluídos na pesquisa estudos primários que apresentassem benefícios na saúde dos indivíduos com PA elevada ou portadores de HAS com a prática, completos disponíveis na íntegra, nos idiomas inglês, português, alemão, francês e espanhol, sem recorte temporal. Constituíram critérios de exclusão: estudos que não respondessem à pergunta norteadora, artigos de revisão, cartas ao editor, anais de evento científico, monografias, teses, dissertações e artigos pagos.

O estudo e a busca foram realizados nos meses de março, abril e maio de 2020. A busca foi realizada por duas autoras desta revisão em cinco bases de dados, sendo elas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), USA National Library of Medicine (MEDLINE/PubMed), na biblioteca eletrônica Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL) e Bases de Dados de Enfermagem (BDENF). A estratégia de busca utilizou os termos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), também contemplados no Medical Subject Headings (MeSH) e Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL) (Quadro 1).

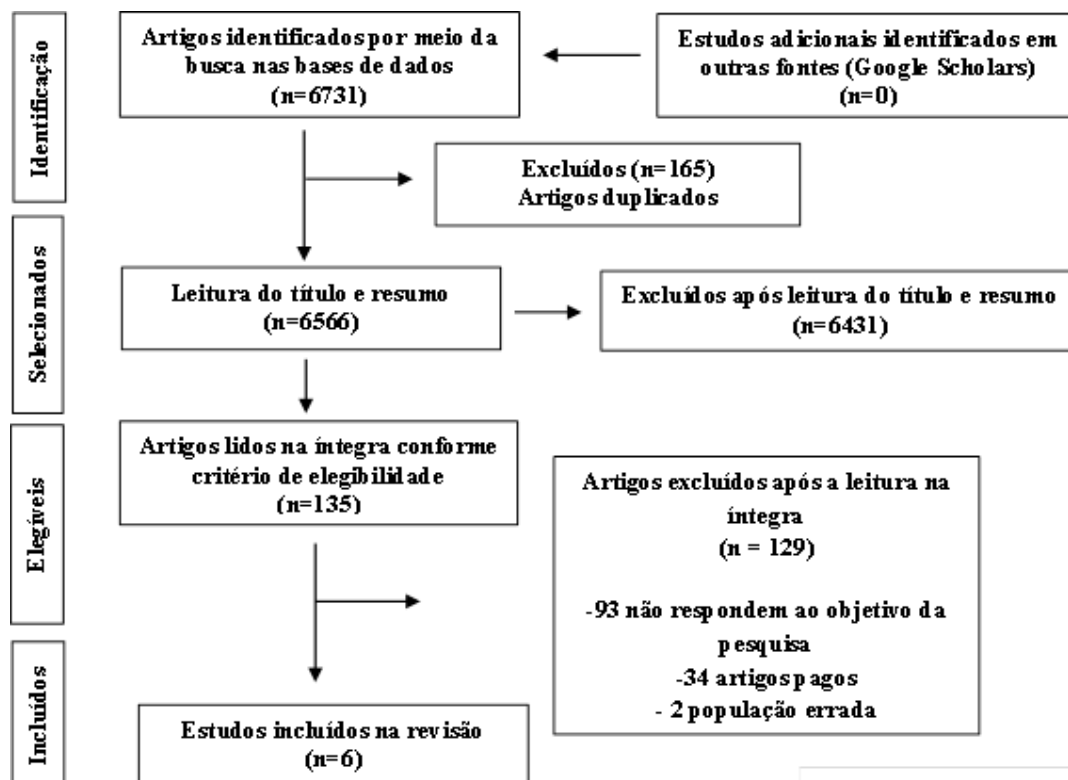
Quadro 1- Descritores controlados segundo estratégia PICO.

PICO	DESCRITORES
P	Pressão arterial, hipertensão, arterial pressure, hypertension, pressão arterial OR hipertensão, arterial pressão AND hipertensão, pressure OR hypertension, arterial pressure AND hypertension.
I	Nível de saúde, health status.
C	Não se aplica.
O	Promoção da saúde, avaliação de resultados (Cuidados de Saúde), outcome assessment (Health Care) , outcomes (Health Care).

Fonte: Autores (2020).

A estratégia de busca final resultou na combinação dos elementos da estratégia PICO com o operador booleano “AND” e “OR”. Desse modo, foi identificado um total de 6731 artigos, sendo 6634 na MEDLINE, 69 na CINAHL, 28 na SCIELO e 0 artigo na LILACS e BDEF. Ao término da busca eletrônica em todas as bases de dados os resultados foram exportados para o gerenciador Rayyan QCRI. Todos os títulos e resumos foram lidos por dois revisores de forma independente. Foram selecionados 135 artigos para leitura na íntegra, destes, apenas 6 foram selecionados para o estudo. A estratégia de seleção de artigos está apresentada na Figura 1, conforme recomendação do grupo PRISMA (Moher, Liberati, Tetzlaff & Altman, 2015).

Figura 1- Fluxograma de identificação dos artigos primários incluídos na revisão.



Fonte: Autores(2020).

Fonte: Autores (2020).

A amostra final desta revisão constitui de 6 artigos, sintetizados segundo periódico de publicação, título, ano e país de publicação, delineamento do estudo, benefícios do perdão encontrados nos estudos e evidências (Tabela 2). A qualidade das evidências foi classificada utilizando o sistema para questão clínica/intervenção em sete níveis: nível I: revisão sistemática/metanálise de múltiplos estudos controlados; nível II: ensaio clínico randomizado bem delineado; nível III: evidências de ensaio clínico bem delineado sem randomização; nível IV: evidências provenientes de revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; nível VI: único estudo descritivo ou qualitativos; e nível VII: opiniões de autoridades (Galvão, 2006).

3. Resultados

Dos 6 (100%) estudos avaliados, 6 (100%) foram publicados em inglês (Friedberg, Suchday & Srinivas, 2009), (Tibbits, Ellis, Piramelli, Luskin & Lukman, 2006), (Larsen et al, 2012), (Lawler et al, 2003), (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou & Edwards, 2008), (Whited, Wheat & Larkin, 2010). 5 (83,3%) das publicações identificadas foram realizadas em instituições universitárias, destas, 4 (80%) desenvolvidas no Departamento de Psicologia (Friedberg, Suchday & Srinivas, 2009), (Larsen et al, 2012), (Lawler et al, 2003), (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou & Edwards, 2008) e 1 (20%) no Departamento de Medicina Preventiva e Comportamental (Whited, Wheat & Larkin, 2010), 1 (16,7%) foi realizado por profissionais de um hospital (Tibbits, Ellis, Piramelli, Luskin & Lukman, 2006). Observou-se concentração das publicações nos últimos quinze anos, sendo que estas ocorreram nos anos de 2006, 2008, 2009, 2010, 2012, apenas uma publicação aconteceu no período anterior, sendo em 2003. O único país com estudos foram os Estados Unidos (100%). O International Journal of Behavioral Medicine apresentou o percentual mais expressivo de estudos referente ao tema abordado (66,6%), 4 produções, seguido do TheJournalofPastoral Care & Counseling, Spring-Summer com 1 (16,7%) estudo e do International Journal of Psychophysiology com 1 (16,7%).

Quadro 2- Síntese dos artigos incluídos na revisão.

Periódico	Título	Ano/País	Método	Resultado	Nível de evidência
International Journal of Behavioral Medicine	A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Forgiveness in Response to Interpersonal Conflict	2003 EUA	Estudo transversal	Níveis mais baixos de PA e FC	Nível VI
TheJournalofPastoral Care & Counseling, Spring-Summer	Hypertension Reduction Through Forgiveness Training	2006 EUA	Ensaio clínico	Diminuição da PA	Nível III
International Journal of Behavioral Medicine	Relationship Between Forgiveness and Psychological and Physiological Indices in Cardiac Patients	2009 EUA	Estudo transversal	Níveis mais baixos de PA, proteção contra estresse crônico, diminuição da carga alostática e redução do risco de DAC	Nível VI
International Journal of Behavioral Medicine	The influence of forgiveness and apology on cardiovascular reactivity and recovery in response to mental stress	2010 EUA	Ensaio clínico randomizado	Níveis mais baixos de PA	Nível II

International Journal of Behavioral Medicine	The Immediate and Delayed Cardiovascular Benefits of Forgiving	2012 EUA	Estudo transversal	Níveis mais baixos de PA	Nível VI
--	--	-------------	--------------------	--------------------------	----------

Fonte: Autores (2020).

Este estudo identificou 5 benefícios do perdão a indivíduos com pressão arterial elevada, cuja a frequência de citação nos estudos incluídos nessa revisão foi a seguinte: redução da pressão arterial cinco vezes; diminuição da frequência cardíaca três vezes. Os benefícios proteção contra o estresse crônico; diminuição da carga alostática e redução do risco de doença arterial coronária foram citadas uma vez cada um.

Em um estudo foi possível identificar que o sexo influenciou diretamente na pressão arterial e frequência cardíaca, homens possuíram números mais altos de Pressão Arterial Sistólica (PAS) e mulheres maior frequência cardíaca quando o perdão não era praticado. No que se diz respeito ao perdão de uma traição, é observado que mulheres têm mais dificuldade de perdoar amigos ou parceiros do que os pais, já os homens não apresentaram diferenças significativas no perdão de amigos, parceiros ou pais, portanto foi observado aumento da FC para ambos os sexos quando se fala em traição (Lawler et al, 2003).

4. Discussão

Diante da análise das produções científicas que compõem esta revisão, foi possível verificar que o ato de perdoar, bem como a decisão de perdoar, implica positivamente na saúde dos indivíduos. No entanto, durante a busca dos estudos, observou-se o reduzido quantitativo de produções voltadas aos benefícios na saúde dos indivíduos com pressão arterial elevada com a prática do perdão.

O ato de perdoar foi evidenciado como benéfico para diminuição ou estabilização da pressão arterial tanto em indivíduos que possuem HAS quanto naqueles que possuíam uma PA elevada em um momento oportuno de raiva ou estresse. Bastante associada a um ato religioso (Silva, 2017), a decisão do perdão reflete a busca de estratégias alternativas não medicamentosas e complementares para auxiliar no cuidado de pacientes que possuem o aumento da PA. Nos estudos (100%) analisados pode-se identificar que pessoas que praticam o perdão conseguem ter níveis pressóricos nos padrões de normalidade.

Também foi possível observar que até pensamentos sobre perdoar alguém já causam efeitos fisiológicos como uma leve queda da pressão arterial. Sendo assim, a pesquisa demonstra que os benefícios do perdão não são apenas no ato do perdão, mas sim a longo prazo. “Deixar pra lá” ou não querer falar sobre o ocorrido quando mencionado, tem como consequência benefícios de curto prazo, pois, o perdão não aconteceu. Se o foco no indivíduo é apenas na raiva e no ódio, a pressão arterial tende a elevar à medida que sua raiva aumenta (Larsen et al, 2012).

Diante disso, Lawler-Row et.al propõe a hipótese de que o perdão e a raiva estão em direções opostas. Sendo assim, sentimentos negativos como raiva, ódio, mágoa e rancor provocam reações estressoras no organismo o que ocasiona o aumento da PA e elevação da frequência cardíaca. Indivíduos que perdoam se absterem de momentos explosivos repentinos e emocionais e levam tempo para pensar na situação, entender o sofrimento e conversar com o opressor sobre o assunto (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou & Edwards, 2008).

Evidências científicas demonstram a associação entre estresse e hipertensão (Moxotó & Malagris, 2015), nesse interim, destaca-se a prática do perdão, o qual demonstra ser favorável aos indivíduos que possuem uma PA elevada ou HAS. Seus benefícios emergem do princípio de que indivíduos com sentimentos negativos tendem a provocar uma reação estressora no organismo, e em consequência disso o corpo reage provocando um desequilíbrio na homeostase. O ato do perdão provoca no corpo o oposto dos sentimentos negativos, bem como da reação estressora, diminui a carga alostática, possibilitando ao organismo o equilíbrio (Friedberg, Suchday & Srinivas, 2009).

Evidencia-se ainda que o perdão possui uma associação com estresse, ansiedade e depressão percebidas. Tanto produções científicas médicas quanto psicológicas revelaram que indivíduos que possuem incapacidade ou dificuldade de perdoar e optam por apegar-se a raiva e aos demais sentimentos negativos apresentam maior probabilidade de desenvolver transtornos como ansiedade, depressão e hipertensão, além de outras doenças crônicas relacionadas ao estresse. No entanto, se o indivíduo possui uma maior disposição para perdoar, o corpo tende a atingir mais facilmente a homeostase (Tutu & Tutu, 2014).

Outro aspecto positivo que tem com o ato do perdão é a diminuição da frequência cardíaca (FC) (Lawler et al, 2003), (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou & Edwards, 2008). Das produções científicas selecionadas para o estudo, 50% evidenciaram que indivíduos que praticam o perdão possuem uma redução da frequência cardíaca. Apesar de poucos estudos envolvidos na revisão, é possível observar que o ato do perdão implica direta ou indiretamente no sistema cardiovascular, tornando-se assim uma prática de relevância em indivíduos com alterações cardiovasculares.

Em um estudo, quando relacionado o perdão com índices fisiológicos percebeu-se que o colesterol total apresenta alteração significativa, sendo assim, associa-se a fator de risco cardiovascular, não havendo outra associação do perdão com índices fisiológicos. Deixando claro que mais estudos precisam ser feitos para confirmar se o colesterol é um mecanismo biológico através do qual o perdão afeta a saúde. É possível perceber que o perdão protege contra o estresse crônico e diminui a carga alostática reduzindo o risco de DAC (Friedberg, Suchday & Srinivas, 2009).

Outro estudo aponta que não houve melhoras significativas em casos de pacientes com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) de grau leve, porém isso não supõe que a prática do perdão não funcione para melhora desta condição de saúde, pois pode haver benefícios dessa prática, mas em casos em que pacientes possuam HAS de grau mais elevado. Todavia, é visto que o tamanho da amostra do estudo analisado não é suficiente para determinar se o perdão tem influência no controle da pressão arterial (Tibbits, Ellis, Piramelli, Luskin & Lukman, 2006).

Entende-se que o ato de perdoar ou a disposição de perdoar são atitudes que interferem diretamente na saúde dos indivíduos, entretanto, a quantidade de produções científicas voltadas aos benefícios do perdão em indivíduos com pressão arterial elevada ou hipertensão arterial sistêmica ainda é limitado, sendo necessário um processo de discussão e pesquisas científicas com o objetivo de fomentar a transformação do cuidado a pacientes hipertensos. Sabe-se que a hipertensão é uma doença multicausal que se associa a fatores genéticos, fisiológicos e comportamentais (VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, 2004), nesse sentido, é preciso repensar as práticas de cuidado a fim de implementar estratégias que auxiliem na regularização dos níveis pressóricos, e conseqüentemente na redução de riscos de doenças cerebrovasculares e cardiovasculares (Tutu & Tutu, 2014).

5. Conclusão

A presente revisão de literatura apresentou a produção científica sobre os benefícios na saúde dos indivíduos com pressão arterial elevada ou hipertensão arterial sistêmica com a prática do perdão. Evidenciou-se como benefícios na saúde: a pressão arterial diminuída ou dentro dos valores de normalidade, a frequência cardíaca reduzida, diminuição do estresse crônico, redução da carga alostática e alteração significativa do colesterol total, além de diminuição da depressão ansiedade e estresse percebido.

Considera-se como limitação da pesquisa a carência de estudos que abordem o objetivo proposto, não sendo possível avaliar de forma significativa os benefícios do perdão na saúde dos indivíduos hipertensos. Foi possível identificar inúmeros estudos que abordam os benefícios do perdão, assim como, que retratam a associação entre hipertensão, estresse e raiva, no entanto, um número restrito de produções que abordam a relação entre o perdão e hipertensão. Destaca-se ainda que o

principal benefício encontrado refere-se à regularização dos valores pressóricos, havendo uma limitação de estudos que envolvam outros benefícios do perdão na saúde dos indivíduos hipertensos.

Os resultados identificados demonstram a necessidade de maior valorização de estratégias alternativas e complementares que podem interferir direta e positivamente no plano de cuidado de pacientes com níveis altos e sustentados de pressão arterial. Destaca-se ainda a importância do ato de perdoar nesta situação, pois além de provocar regularização e/ou diminuição dos valores de PA, inferem de maneira benéfica em diversos sistemas do organismo. Nesse contexto, tornam-se relevantes produções científicas pautadas nos benefícios do perdão em indivíduos que possuem uma PA elevada ou hipertensão.

Para tanto, faz-se necessário o aprofundamento do tema abordado, assim como mais estudos pautados nesta linha de pesquisa.

Referências

- Alencar, T. F., & Abreu, E. L. (2019). O Perdão sob a Perspectiva do Ofensor: uma Revisão da Sistemática. *Revista Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, 1-17. <https://www.scielo.br/j/pcp/a/wLHxWpqhVrVPrdFNX7PHPMr/?lang=pt&format=pdf>
- Friedberg, J. P., Suchday, S., & Srinivas, V. S. (2009). Relationship between forgiveness and psychological and physiological indices in cardiac patients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 205-211. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12529-008-9016->
- Galvão, C. M., (2006). *Níveis de Evidência*. Acta Paulista de Enfermagem. <https://www.scielo.br/j/ape/a/JXrfXqCfD4vPztQFQBrkB7g/?format=pdf&lang=pt>
- IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. (2004). *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Cardiologia / Sociedade Brasileira de Hipertensão / Sociedade Brasileira de Nefrologia. http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz_hipertensao_associados.pdf
- Köche, J. C. (2011). *Fundamentos de Metodologia Científica: Teoria da ciência e iniciação à pesquisa*. Petrópolis, Brasil: Editora Vozes.
- Larsen, B. A., Darby, R. S., Harris, C. R., Nelkin, D. K., Milam, P. E., Christenfeld, N. J. S. (2017). The immediate and delayed cardiovascular benefits of forgiving. *Psychosomatic Medicine*, 74, 745-750. https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2012/09000/The_Immediate_and_Delayed_Cardiovascular_Benefits.12.aspx
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., ... Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal Behav Medicine*. 26, 373-393. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14593849/>
- Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M., & Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International Journal of Psychophysiology*. 68, 51-58. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876008000093?via%3Dihub>
- Moxotó, G. F. A., & Malagris, L. E. N. (2015). Raiva, Stress emocional e hipertensão: Um estudo comparativo. *Psicologia Teoria e Pesquisa*. 31, 221-227. <https://www.scielo.br/j/ptp/a/qF4CD8cpdDzzLRLjzCDnF3g/?lang=pt>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 24, 335-342. <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v24n2/v24n2a17.pdf>
- Polito, M. D., & Farinatti, P. T. V. (2003). *Respostas de Frequência Cardíaca, Pressão Arterial e Duplo Produto ao Exercício Contra Resistência: Uma Revisão da Literatura*. Rio de Janeiro, RJ: Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.3_nr.1/2.1.revisao.pdf
- Recine, A. C., Stehle, J. W., & Recine, L. (2009). Health promotion through forgiveness intervention. *Journal of Holistic Nursing*. 27, 115-123. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0898010108327214?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed
- Santos, C. M. D. C., Pimenta, C. A. D. M., & Nobre, M. R. C. (2007). A Estratégia PICO para a Construção da Pergunta de Pesquisa e Busca de Evidências. *Revista Latino Americana de Enfermagem*. 15, 508-511. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CfKNnz8mvSqVjZ37Z77pFsy/?format=pdf&lang=pt>
- Silva, L. H. E. (2017). O perdão como separação do ato. Hermenêutica e ressignificação do construto em Mt 18,21-22 e no discurso psicanalítico. *Revista Pistis Praxis: Teologia e Pastoral*. 9, 351. https://redib.org/Record/oai_articulo1523626-o-perd%C3%A3o-como-separa%C3%A7%C3%A3o-do-ato-hermen%C3%AAutica-e-ressignifica%C3%A7%C3%A3o-do-construto-em-mt-1821-22-e-discurso-psicanal%C3%ADtico
- Souza, M. R., Mendonça, T. C., Santos, A. C. F. S., Santos, V. F. S., Freitas, C. K. A. C., Cavalcante, K. M. H., ... Santiago, D. P. (2021). Avaliação da disposição para o perdão em pacientes com hipertensão arterial sistêmica. *Research, Society and Developmen*. 10, 1-15. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19174/17179>
- Tibbits, D., Ellis, G., Piramelli, C., Luskin, F., & Lukman, R. (2006). Hypertension reduction through forgiveness training. *Journal of Pastoral Care & Counseling*. 60, 27-34. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/154230500606000104?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed&
- Tutu, D., & Tutu, M. (2014). *O Livro do Perdão: para curarmos a nós mesmos e o nosso mundo*. Editora Valentina. <https://pt.scribd.com/book/405745730/O-livro-do-perdao-Para-Curarmos-a-Nos-Mesmos-e-o-Nosso-Mundo>
- Whited, M. C., Wheat, A. L., & Larkin, K. T. (2010). The influence of forgiveness and apology on cardiovascular reactivity and recovery in response to

mental stress. *Journal Behav Medicine*. 33, 293-304. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10865-010-9259-7>

Whittemore, R., & Knaf, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Leading Global Nursing Research*. 52, 546-553. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>

Worthington, E. L., Witvliet, V. C., Lerner, A. J., & Scherer, M. (2005). Forgiveness in Health Research and Medical Practice. *Revista Elsevier*. 1, 169-176. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830705001540?via%3Dihub>

Zattar, L. C., Boing, A. F., Giehl, M. W. C., & d'Orsi, E. (2013). Prevalência e Fatores Associados à Pressão Arterial Elevada, Seu Conhecimento e Tratamento em Idosos no Sul do Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, 29, 507-521. <https://www.scielo.br/j/csp/a/FnK4DK7p3SQYt6rrgrSbzs/?format=pdf&lang=pt>