

PORTAL DA SAÚDE

Hipertensão arterial: uma ameaça silenciosa

Artigo de Rui Cruz Ferreira, Diretor do Programa Nacional para as Doenças Cerebrocardiovasculares, Público - 08/03/2013.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) decidiu este ano consagrar a comemoração do Dia Mundial da Saúde (7 de abril) à Hipertensão Arterial, reconhecendo a sua importância ímpar como o fator de risco mais importante para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, principal causa de mortalidade precoce e incapacidade em todo o mundo.

A OMS estima que 30 a 40% da população mundial sofre de hipertensão arterial. Portugal não constitui uma excepção a esta realidade, coincidindo os números descritos para a população nacional com as descrições de trabalhos internacionais. Contudo, existe uma discrepância ainda não completamente esclarecida: a mortalidade provocada pela doença cerebrovascular em Portugal (expressa pelo acidente vascular cerebral) é, ao contrário da grande maioria dos países europeus, superior à relacionada com a doença isquémica cardíaca (caso do enfarte do miocárdio). Este facto poderá ter uma das suas possíveis causas numa anormalmente elevada prevalência de hipertensão arterial entre nós.

O acidente vascular cerebral constitui uma temível ameaça, considerando quer uma dimensão individual, caracterizada por sequelas físicas e intelectuais muitas vezes devastadoras, quer a nível coletivo, atendendo à dimensão destrutiva familiar e social e aos recursos envolvidos, desafiando a capacidade de resposta dos serviços de saúde.

Impõe-se, assim, a definição de uma estratégia concertada, envolvendo todas as vertentes do sistema de saúde, desde a prevenção primária à reabilitação a longo prazo, não esquecendo que um tratamento precoce e adequado pode minimizar de forma significativa as manifestações clínicas e melhorar o prognóstico a curto e longo prazo.

Várias iniciativas permitiram alcançar já resultados mensuráveis, com uma redução da mortalidade precoce muito significativa e que tem a sua tradução na redução dos anos de vida potencial perdidos. Devem ser apontadas como medidas já concretizadas, e com elevado impacto neste domínio, a iniciativa legislativa de redução do conteúdo de sal no pão e alimentos pré-confeccionados (Lei n.º 75/2009) e a lei da cessação tabágica de 2007 (Lei n.º 37/2007).

O primeiro passo para combater a hipertensão arterial é a sua deteção, apenas possível através da avaliação individual, hoje extremamente facilitada, e que deve ser realizada por rotina em toda a população. Apesar da simplicidade da medição dos

valores da tensão arterial, as suas anomalias podem passar despercebidas durante longos períodos de tempo, uma vez que habitualmente não provocam sintomas e sobretudo não provocam, regra geral, dor ou desconforto.

Após a deteção dos valores elevados de tensão arterial, impõe-se uma avaliação médica personalizada do perfil de risco individual, desejavelmente realizada no âmbito dos cuidados primários de saúde, sob orientação da Medicina Geral e Familiar.

A correta transmissão de recomendações a ser seguidas e a definição do plano terapêutico mais ajustado são passos fulcrais para conseguir sucesso terapêutico continuado. Exigem conhecimento médico aprofundado e aptidões específicas muitas vezes desvalorizadas num contexto em que abundam “mitos urbanos” alimentados pelo conhecimento superficial e inadequada preparação técnica profissional.

Existem hoje múltiplas opções de tratamento utilizando essencialmente medicamentos dotados de grande eficácia, exigindo a sua escolha uma ponderação cuidadosa. Sabe-se, contudo, que apenas uma fração dos casos diagnosticados estão efetivamente controlados com a terapêutica instituída. Esta é muitas vezes abandonada indevidamente, com riscos individuais acrescidos, que é necessário precaver.

Na maioria dos casos, não existe uma causa isolada identificável para a hipertensão arterial. Contudo, a sua ocorrência pode ser evitada ou atrasada por um conjunto de medidas preventivas já identificadas e que se revestem de grande impacto na saúde das populações.

Entre elas merecem destaque:

- Redução do conteúdo de sal na alimentação;
- Dieta equilibrada e combate à obesidade;
- Prática regular de exercício físico e combate ao sedentarismo;
- Cessação tabágica;
- Consumo moderado de álcool.

Compreende-se desta forma a escolha da Hipertensão Arterial como tema do Dia Mundial da Saúde. A dimensão da sua ameaça constitui um enorme desafio para toda a sociedade que deve ser continuamente lembrado.

Data de Publicação: 08-04-2013 0:00:00