

13 de fevereiro de 2022

<http://justnews.pt/noticias/hipertensao-arterial-estrategias-para-melhorar-a-adesao-terapeutica>

## Hipertensão arterial: estratégias para «melhorar a adesão terapêutica»

Vitória Cunha

Internista. Coordenadora da Unidade de Hospitalização Domiciliária do Hospital Garcia de Orta. Secretária da Direção da SPH

A hipertensão arterial (HTA) continua a ser o principal fator para a mortalidade em todo o mundo – a doença cardiovascular. Assim sendo, é perceptível que o seu controlo previne de forma significativa e, acima de tudo, eficaz, a lesão de órgão e reduz a morbilidade e a mortalidade cardiovasculares.

Continuamos a assistir, no entanto, a um grande “fosso” entre o que é ter este conhecimento mais do que comprovado e, de facto, atuar sobre ele. Apesar dos esforços dirigidos ao controlo da HTA nos últimos anos, o controlo está francamente longe do ideal e em raros países ultrapassa os 30-40%.

As armas terapêuticas são mais que muitas, e comprovadamente eficazes, o conhecimento tem aumentado e o diagnóstico é simples. No entanto, as barreiras básicas continuam a ser preponderantes e a condicionar o melhor controlo da HTA: a literacia em saúde, a adesão terapêutica e a inércia médica.

Mais de um terço dos doentes a quem é prescrita terapêutica anti-hipertensora suspende total ou parcialmente a mesma após 6 meses e menos de metade é capaz de a manter após um ano. Como tal, melhorar a adesão é, sem sombra de dúvida, uma das medidas mais importantes no combate a esta pandemia. A fraca adesão tem por base motivos relacionados com o doente, com o médico, com o sistema de saúde, com o contexto socioeconómico e com a própria medicação.

É da responsabilidade do médico educar o doente no que respeita ao que é a HTA e quais as consequências do seu mau controlo, focando-se na importância da adesão terapêutica, numa estratégia de comunicação adequada ao doente, focada na empatia e nas questões abertas, para que se entendam as principais razões para o não cumprimento da medicação e apresentando algumas soluções para ultrapassar a questão.



Vitória Cunha

A informação suportada em papel, para que possa ser consultada a posteriori pelo doente e acompanhantes, é

um bom complemento a esta literacia que se pretende reforçar.

A simplificação terapêutica é outra das estratégias, visto que o recurso a associações fixas com fármacos de longa duração de ação com toma única diária reduzem francamente os esquecimentos e aumentam a eficácia das moléculas (comparando com a administração em separado), e hoje em dia há várias opções no que respeita às associações e às dosagens com preços muito acessíveis, de duas e três moléculas eficazes.

O empoderamento do doente, não só com a educação mas também com o reforço positivo, é outra das estratégias.

A automedicação da pressão arterial (AMPA) é uma forma de monitorização da HTA em casa e o ensino da técnica adequada, com estratégias motivacionais, promove não só o envolvimento do doente, mas também da família (quando necessário).

Pode ser também sugerido ao doente o recurso a lembretes para a toma da medicação, o suporte dos acompanhantes ou, eventualmente, das farmácias, para a preparação da mesma (quando o doente não é capaz, seja física, seja cognitivamente).

No que respeita às estratégias que envolvem os sistemas de saúde, falamos essencialmente de melhoria do acesso às consultas médicas, bem como o tempo e condições para a realização das mesmas; a maior acessibilidade dos fármacos e de sistemas de monitorização (ainda longe do ideal); o suporte financeiro das estruturas necessárias para a melhoria da multidisciplinaridade da abordagem destes doentes, quer a nível hospitalar, quer a nível de cuidados de saúde primários; e a formação dos profissionais de saúde localmente e com programas nacionais de treino e reconhecimento. A digitalização da saúde é outro dos caminhos que é necessário começar a tomar de forma mais coerente.

Seja como for, já dizia Everett Koop, em 1985, que os fármacos não funcionam em quem não os toma. É tempo de atuar.