

22 de fevereiro de 2016

<http://justnews.pt/noticias/usf-descobertas-apresenta-niveis-elevados-de-controlo-da-hipertensao>

USF Descobertas apresenta níveis elevados de controlo da hipertensão

Entendendo a hipertensão (HTA) como um dos fatores de risco da doença cardiovascular (CV), os profissionais da USF Descobertas consideram que tratar esta patologia de forma isolada não é suficiente. Assim sendo, optam por fazer um acompanhamento dos utentes, com identificação e avaliação de todos os fatores de risco CV que possam existir e determinação do risco CV global.

Lembrando que as doenças CV são, ainda, em Portugal, a principal causa de mortalidade, Joana Campina, médica da unidade, responsável pelas áreas da Formação e da Saúde Materna e membro da anterior Direção da Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH), avança que 19% dos utentes da USF Descobertas têm HTA e que, se forem retiradas as crianças e jovens até aos 19 anos, a percentagem chega aos 22%.

Por outro lado, cerca de 49% da população da unidade apresenta um ou mais fatores de risco, o que, além de significativo, responsabiliza os profissionais da unidade, médicos e enfermeiros, na sua identificação e controlo.

Tendo em conta a visão holística da MGF, estes profissionais de saúde desenvolvem um conjunto de atividades com o objetivo de reduzir o risco CV, abrangendo o controlo da HTA e de outros fatores, como a dislipidemia, a diabetes, a obesidade e, ainda, a cessação tabágica.



Elevado controlo tensional

Mesmo não tendo uma consulta específica de HTA, o nível de controlo da patologia nesta unidade é bom. De acordo com o CONTA (Controlo da Tensão Arterial em MGF), um estudo transversal numa amostra de adultos residentes em Portugal Continental, efetuado em unidades de saúde familiar (MartinsL.CONTA Study Data on File 2013), verificou-se que a USF Descobertas tinha um controlo da HTA de 53,6%, quando a nível nacional se verificou um valor de 48,6%.

Estes dados são, segundo Joana Campina, referentes a doentes com alto e muito alto risco. No que respeita aos de baixo risco, o controlo era de 100%. “Isto é algo de que nos orgulhamos muito”, observa a médica.

De referir que a USF Descobertas participou também no Estudo Physa, da SPH, e tem a preocupação de estar envolvida em trabalhos científicos e de desenvolver as suas próprias investigações.

“A partir de 2016, entraremos num novo projeto de investigação, muito interessante, que pretende apurar se “a literacia em saúde e a mudança comportamental pode melhorar os resultados em Saúde em doentes com HTA a nível dos CSP”, avança Joana Campina.

E acrescenta: “O controlo da HTA também passa por aí, por fazermos estudos, investigarmos e avaliarmos os resultados para, posteriormente, melhorarmos.”



Utentes abordados como um todo

Como foi já referido, a USF Descobertas vê os seus hipertensos como um todo, avaliando um vasto conjunto de fatores de risco que levam à doença ou à saúde CV. “Temos uma percentagem muito elevada de hipertensos e é fundamental que estejamos atentos a este fator de risco em todas as consultas”, refere Joana Campina.

Assim sendo, e no que respeita ao diagnóstico desta patologia, segundo conta, estes profissionais intervêm aplicando as normas de orientação da Direção-Geral da Saúde, que advoga, através do seu Programa de Saúde Infantojuvenil nas crianças a partir dos três anos, a avaliação e vigilância da tensão arterial.

Abordam as grávidas de forma a evitar que sejam hipertensas, através da aplicação de estilos de vida saudáveis, que visam diminuir a ingestão de sal e promover a atividade física, entre outros aspetos. Fazem essa mesma abordagem aos jovens, sendo que a partir dos 19 anos é feito também um balanço de outros fatores, como seja o perfil lipídico e o tabagismo. “A estes utentes aplicamos o Plano Assistencial Integrado, de controlo do risco CV, que faz parte da nossa Certificação em Qualidade e que inclui um conjunto de medidas de avaliação.”



No caso dos adultos e idosos, tal como foi referido, é feita uma avaliação conjunta de todos os fatores, pelos profissionais de saúde da USF, médicos e enfermeiros. “Fazemos a avaliação da tensão arterial como sendo parte da vigilância de saúde dos utentes.” No que respeita ao seguimento dos hipertensos, Joana Campina menciona que os mesmos se deslocam à unidade pelo menos duas vezes por ano. Contudo, este é um número que, obviamente, varia consoante o utente, nomeadamente o seu nível de risco CV e o grau de controlo da HTA.

“Formamos internos de MGF, sendo que muitas das ações de formação que todas as semanas se realizam, e que são da sua responsabilidade, versam sobre a necessidade do diagnóstico, tratamento e seguimento da doença vascular, onde se inclui a HTA. Temos muitos trabalhos realizados, tanto de investigação como de divulgação do tema. Toda esta informação é importante para ajudar os profissionais a atuarem melhor”, salienta Joana Campina.



USF Descobertas virada para a comunidade

Ana Teresa Henriques, enfermeira responsável pelo Programa de HTA da USF Descobertas, afirma que a

unidade tenta também, dentro do possível, abrir-se à comunidade, tendo realizado intervenções em escolas nos anos de 2013 e 2014.

Mencionando que estas ações junto das crianças são importantes para alertar para os fatores de risco e a adoção de estilos de vida saudáveis, a enfermeira indica que são também um veículo de divulgação de mensagem no seio das respetivas famílias.

“Num dos anos fomos a uma escola pública e no outro a uma privada e intervimos juntos de crianças com idade compreendida entre os 12 e os 16 anos. Com as devidas autorizações, fizemos sessões informativas sobre HTA e, posteriormente, uma avaliação do peso e altura e registámos os valores tensionais de cada uma das crianças”, explica. E acrescenta ter sido entregue a cada aluno uma ficha com o seu registo individual e enviado um e-mail aos médicos de família das crianças sinalizadas. Os dados obtidos nas duas escolas foram diferentes, tendo sido menor o número de crianças sinalizadas na escola privada.



Quanto ao seguimento dos utentes hipertensos da USF Descobertas, Ana Teresa Henriques indica que, anteriormente se realizavam consultas de enfermagem de HTA, contudo, as mesmas terminaram após passar a ser obrigatório o pagamento da taxa moderadora. “No entanto, continua a estar assegurada a vigilância e a educação terapêutica, uma vez que aproveitamos todas as oportunidades para avaliar parâmetros biométricos e a pressão arterial dos utentes, bem como informar e orientar para hábitos de vida saudáveis”, afirma.

Na sua opinião, o papel dos enfermeiros é fundamental no acompanhamento destes utentes. “Estabelecem uma relação terapêutica tendo em conta as suas referências e o seu projeto de vida, construindo lado a lado um plano de tratamento, de modo a que os utentes se sintam motivados e capacitados para decidir e agir de forma informada e de acordo com a sua vontade e objetivos de vida”, termina Ana Teresa Henriques.



Consultas gratuitas de Cessação Tabágica e Gestão de Peso

A USF oferece aos seus utentes consultas gratuitas em duas áreas de intervenção do controlo de fatores de risco CV – Cessação Tabágica e Gestão de Peso – garantidas pelos internos da unidade.



Sara Rocha

Sara Rocha, interna do último ano de MGF e responsável pela Consulta de Cessação Tabágica, explica que esta é dirigida aos utentes com mais de 18 anos com grande dependência de nicotina, tendo os frequentadores da consulta uma média de 50 anos.

“Em 2014, tivemos uma taxa de eficácia de 26%. Provavelmente, algumas pessoas voltaram a fumar, porém, faz parte do protocolo da consulta verificar se os utentes já vigiados voltaram ou não a fumar”, observa.

Tal como menciona Sara Rocha, a consulta tem tido boa divulgação, tendo, até meados de dezembro de 2015, sido observados 41 utentes. Segundo refere, há nestas consultas um ligeiro predomínio do sexo feminino, 57% com idade compreendida entre os 20 e os 71 anos.

Sara Rocha salienta também a importância da Consulta de Gestão de Peso, cuja responsável é Margarida Romão, interna do 4.º ano. Esta consulta é direcionada para pessoas com excesso de peso ou obesidade grau 1, isto é, com um Índice de Massa Corporal entre 30 e 35 kg/m². Este ano estiveram envolvidos 43 utentes, num total de cerca de 85 consultas realizadas. “Também é efetuado aconselhamento alimentar e de exercício físico. O acompanhamento é feito com uma periodicidade mensal e tem como objetivo obter resultados de perda de peso.”

Joana Campina acrescenta que estas intervenções foram iniciadas em maio de 2014 pelos internos dos últimos anos e afirma considerar serem uma mais-valia no controlo da HTA.



Artigo publicado na edição de janeiro do Jornal Médico.