

2023-02-09 17:04:49

<http://justnews.pt/noticias/para-os-doentes-controlarem-a-hipertensao-temos-que-melhorar-a-sua-literacia-em-saude>



## **Promover o controlo da hipertensão na USF Vale do Vouga e em missões além-fronteiras**

A hipertensão configura-se, na USF Vale do Vouga, como uma das doenças crónicas a que a equipa presta especial atenção, até porque a sua coordenadora, Rosa de Pinho, assumirá, no início de março, a presidência da Sociedade Portuguesa de Hipertensão, para o biénio 2023/2025.

O trabalho de sensibilização dirigido aos utentes é constante, através do rastreio e da promoção de medidas para a redução e o controlo da HTA. Nos últimos dois anos, esta atividade estendeu-se mesmo além-fronteiras, através de missões realizadas por vários elementos da equipa.



Rosa de Pinho

Em entrevista à Just News, a coordenadora da USF Vale do Vouga, Rosa de Pinho, salienta que "entre 25 a 30% dos utentes que recorrem à nossa unidade sofrem de hipertensão" e destaca "a dificuldade em fazer o seguimento adequado, de forma semestral, dado o elevado número de doentes no ficheiro e o tempo de consulta que cada um exige".

Por isso, na sua opinião, uma das soluções que poderiam ajudar a salvaguardar o seu acompanhamento adequado seria "a partilha da sua gestão com os enfermeiros, através de consultas semestrais alternadas, no caso daqueles utentes sem complicações e/ou controlados. Tal conferiria maior disponibilidade ao médico para acompanhar de forma mais frequente os casos que não estão controlados ou que têm mais complicações".

No entanto, sublinha que "esta gestão tem de ser feita internamente, enquanto se aguarda que os indicadores

sejam ajustados”.

### **Sensibilizar para a medição da tensão arterial**

A coordenadora da USF Vale do Vouga realça que “entre 30 a 40% da população não avalia tensões”, pelo que a equipa tem vindo a realizar um trabalho de sensibilização para esta patologia.

Sobretudo em maio, no âmbito do May Measurement Month (Mês de Maio da Medição da Pressão Arterial/ MMM) – uma campanha de consciencialização global iniciada, em 2017, pela Sociedade Internacional de Hipertensão (ISH) –, a equipa procura fazer estas medições, registando-as na App MMM, e promover medidas para a redução e o controlo da HTA.

Em 2022, esta campanha estendeu-se muito para além do mês de maio, realizando-se até ao final de agosto, precisamente pela utilidade verificada por profissionais, mas também pelos próprios utentes, que foram ficando mais desportos para esta temática.

### **Além fronteiras**

O ano passado, Rosa de Pinho desenvolveu a campanha noutro país, no âmbito de uma missão que fez em África. “Já tinha estado numa das ilhas do arquipélago dos Bijagós, na Guiné-Bissau, juntamente com a enfermeira Marisa Costa, em outubro de 2021, a trabalhar na área da Saúde Infantil. Nessa altura, fizemos uma palestra sobre HTA, no Camões – Centro Cultural Português, em Bissau. Lancei-lhes o desafio de participarem no MMM de 2022 e acabaram por aceder”, recorda.

Novamente com Marisa Costa, regressaram as duas a Bissau, em maio de 2022, e a experiência não podia ter corrido melhor: “Dinamizámos várias formações dirigidas a profissionais de saúde e notámos que queriam muito participar e aprender. Também realizámos vários rastreios na população.”

Apesar de terem levado consigo vários medidores de tensão arterial, Rosa de Pinho diz ter ficado surpreendida, pela positiva, com a existência de vários aparelhos nas unidades de saúde por onde passaram.



Rosa de Pinho com Marisa Costa

### **"Era habitual haver pessoas com 220 mmHg de pressão sistólica"**

O grande problema relacionava-se, “por um lado, com o reduzido hábito de avaliar a PA nos doentes e, por outro, com o facto de os resultados das medições não serem valorizados da forma devida, nem a medicação prescrita ser a adequada”.

E acrescenta que “era habitual haver pessoas com 220 mmHg de pressão sistólica, quando a definição de tensão arterial alta, de acordo com as diretrizes de 2018 da ESC/ESH (Sociedade Europeia de Cardiologia e Sociedade Europeia de Hipertensão), aponta para quaisquer valores acima de 140/90 mmHg. Por não terem formação, nem disponibilidade de fármacos, os nossos colegas guineenses acabam por prescrever uma medicação ligeira e inadequada”.

Teme, por isso, que em países como a Guiné-Bissau “o número de enfartes e de AVC seja muito elevado, originando mortes em idades precoces”.

Quanto à realidade da USF que coordena, Rosa de Pinho refere “a dificuldade que existe na calibração rotineira dos equipamentos, como balanças e medidores de tensão”, bem como a “carência de aparelhos, que obriga a que haja uma partilha entre os gabinetes, ou até mesmo a inexistência de alguns, como o MAPA 24 horas”.



### **Investir em atividades associadas à vertente clínica**

Outra das formas que a equipa da USF Vale do Vouga encontrou para sensibilizar a população para a HTA e para outras patologias foi através do seu jornal, o Vouguinha. Criada em outubro de 2015, e de periodicidade quadrimestral, esta publicação é dirigida aos utentes, tendo surgido como forma de “reforçar a comunicação com a comunidade”.

A colaboração dos médicos internos no desenvolvimento de temas preventivos, nomeadamente os rastreios oncológicos e o controlo dos vários fatores de risco cardiovasculares, tem sido, na sua opinião, uma “mais-valia para a manutenção do jornal e a sensibilização da população para estas problemáticas”.

A formação é precisamente uma das componentes mais valorizadas por esta USF, que reúne na equipa médica quatro orientadores de formação do internato de MGF. Mensalmente, são realizadas reuniões de direção de internato, onde são apresentados trabalhos e partilhadas experiências. Trimestralmente, o próprio ACES organiza uma manhã clínica formativa, onde todos os grupos profissionais estão presentes, para discutir temas variados.

Recentemente, a Unidade participou numa formação organizada pela ARS Norte, relacionada com a logística lean. “Apesar de funcionarmos muito bem em equipa, todos somos heterogéneos e precisávamos de melhorar a gestão dos arrumos e aplicar as ferramentas lean para minimizar custos e consciencializar toda a gente para a necessidade de organização dos espaços e, assim, garantir a melhoria contínua dos serviços prestados”, refere.



A título futuro, Rosa de Pinho adianta que a equipa gostaria de dinamizar mais atividades para os utentes, como caminhadas e sessões de exercício físico, além das que realizam no Dia Mundial do Médico de Família, a 19 de maio, e no Dia Internacional do Idoso, a 1 de outubro.

"Especialmente para os utentes mais descompensados do ponto de vista cardiovascular (hipertensão, obesidade, diabetes), seria importante trabalhar a motivação, partilhar orientações nutricionais e estimular a realização de exercício", refere.

E acrescenta: "Melhorar a literacia em saúde dever ser uma prioridade, mas o intenso trabalho burocrático que neste momento os médicos de família têm dificulta a disponibilidade para a educação em saúde e condiciona a vertente clínica."



**A primeira médica de família a presidir à Sociedade Portuguesa de Hipertensão**

Além da atividade de coordenação da USF, Rosa de Pinho dedica bastante tempo à área da hipertensão arterial, pelo seu envolvimento na Sociedade Portuguesa de Hipertensão.

Na sequência do 17.º Congresso Português de Hipertensão e Risco Cardiovascular Global, que decorre agora, em Albufeira, Rosa de Pinho assumirá a presidência da SPH em cerimónia que decorrerá dentro de um mês, já em março. E o momento é de especial significado, já que será a primeira vez que esse cargo será desempenhado por um especialista de Medicina Geral e Familiar.

A origem da ligação de Rosa de Pinho à Sociedade Portuguesa de Hipertensão remonta a 2011, quando começou a participar em reuniões de discussão de casos clínicos relacionados com a área cardiovascular e em sessões formativas, com o cardiologista Luís Martins, dirigidas a outros colegas de MGF. No biénio 2017-2019 integrou, pela primeira vez, os Corpos Sociais, tendo sido uma das secretárias adjuntas da Direção, função que manteve no mandato seguinte.

Tendo a SPH a figura de presidente eleito, no que a esta instituição diz respeito, o futuro de Rosa de Pinho ficou definido nas eleições realizadas durante o Congresso de 2021, sucedendo agora ao cardiologista Luís Bronze.



**Jornal Médico**  
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS  
Publicação Periódica Híbrida  
*Uma referência na área dos cuidados de saúde primários.*

Boas práticas!  
Melhor referência!



A reportagem completa da USF Vale do Vouga pode ser lida na edição de fevereiro do Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários, disponível dentro de dias.

Dirigido a profissionais de saúde e entregue nas unidades de saúde familiar (USF) de Portugal, esta publicação da Just News tem como missão a partilha de **boas práticas**, de **boas ideias** e de **projetos de excelência** desenvolvidos no âmbito do **SNS**, visando facilitar a sua replicação.