

2015-11-30 19:57:39

<http://justnews.pt/noticias/presidir-a-sociedade-portuguesa-de-hipertensao-e-uma-experiencia-muito-interessante>

## **Presidir à Sociedade Portuguesa de Hipertensão «é uma experiência muito interessante»**

Em entrevista de fundo à Just News, José Mesquita Bastos, presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH) desde há cerca de seis meses, explica como está a ser esta nova experiência. Para o cardiologista do Hospital Infante Dom Pedro/Centro Hospitalar Baixo Vouga, a hipertensão (HTA) é uma paixão que dura desde o tempo do Internato.

### **"Semáforo" na luta contra o consumo de sal**

A questão do sal na alimentação tem sido uma tónica da SPH. José Mesquita Bastos começa por referir que "um dos graves problemas que se associa à HTA, ao seu agravamento e à dificuldade em controlar as tensões está relacionado com o excesso do consumo de sal."

Recorda de seguida que, em 2009, "para sensibilizar a Assembleia da República, o Prof. Luís Martins organizou um pequeno-almoço saudável, junto da Dr.ª Maria de Belém. Daí resultou a atual Lei do Sal. Posteriormente, o Dr. Fernando Pinto lutou pelo 'semáforo dos alimentos'."

Indica também que, "por questões da European Securities and Markets Authority, atualmente, aparece ainda apenas na rotulagem. Contudo, a partir de janeiro de 2016 já será possível ver o teor de sal de todos os alimentos. A SPH gostaria muito de ver esse semáforo quanto antes, porque facilita na escolha dos alimentos."

### **Intervir na sociedade**

Foi nesta "linha de continuação de pensamento" que a SPH realizou recentemente um segundo fórum, "para poder discutir, refletir e perceber que outras linhas de atuação se devem seguir para continuar a luta e assim diminuir o consumo de sal." E José Mesquita Bastos sublinha: "Este é também o papel da SPH: intervir na sociedade e tentar alterar alguns hábitos."

O responsável adianta que a SPH está a fazer um levantamento, "com o intuito de perceber quais os produtos com excesso de sal à venda nos supermercados, porque a grande fatia está aí. Fizemos também um levantamento de tudo o que é vendido online, para saber o teor de sal desses alimentos. Temos já essa base de dados, vamos agora comparar o teor de sal de cada um e identificar quais desses alimentos mais consumimos em Portugal e intervir."



### **Projeto da SPH no Hospital Infante Dom Pedro**

Entre outros temas abordados na entrevista, publicada na mais recente edição de LIVE Cardiovascular, o presidente da SPH afirma que, das sondagens que a Sociedade fez, em 2014, "a população identificou claramente os malefícios do sal. Contudo, assumiu não ter alterado os seus hábitos, nos últimos quatro anos. Isto significa que os portugueses não consideram que comem sal em excesso, logo não vão fazer qualquer modificação. Por outro, a maioria não sabe o que é um grama de sal e não tem noção de que a dose recomendada equivale a uma colher de chá de sal por dia. Se não sabem, não alteram."

Nesse sentido, a nível da Consulta Externa de HTA do hospital, José Mesquita Bastos adianta que a SPH "está a fazer um inquérito alimentar, a fim de dosear o teor de sal e depois estamos a avaliá-lo também na urina, para comparar. Temos concluído que os utentes afirmam não comer com sal, mas têm altos teores na urina. Terá que haver, nesse aspeto, uma ação de sensibilização ao seu consumo. A SPH vai trabalhar estas vertentes, quer atuando junto dos órgãos oficiais, quer trabalhando na sensibilização do público."



### **HTA: "a ideia do parente pobre"**

Questionado sobre em que altura começou a perceber que tinha especial interesse por esta área, o presidente da SPH refere que foi durante o Internato: "Estive dois anos em Coimbra e contactei com a Consulta de Hipertensão do Dr. Mariano Pêgo, que estava em pleno, com internamento. Tinha lá um colega e amigo, o Dr. João Maldonado, e juntos fizemos um bom trabalho e começámos, entretanto, a frequentar a reunião do grupo de estudos desde o seu início. Acho que é daí que vem a HTA."

Relativamente ao facto de gostar tanto do tema da HTA, o especialista não hesita em considerar que esta "não é uma área bem-amada pelos cardiologistas e talvez essa ideia do parente pobre me tenha despertado interesse" e explica o motivo da sua afirmação:

"Apesar de a HTA ser cientificamente correta e exata, o seu tratamento é feito, um pouco, por equilíbrio e penso que talvez seja isso que desagrada aos cardiologistas. É muito importante haver guidelines e na hipertensão há todas estas regras, mas é preciso ir-se jogando. Eu gostei sempre dessa parte! Ao falarmos de HTA estamos a referir-nos à medição de tensões e isso parece até uma coisa crua. Mas não é só isso, trata-se de pessoas que têm um risco cardiovascular acrescido e que precisam do cardiologista."



### **Adesão à medicação**

Relativamente ao tratamento da HTA, José Mesquita Bastos refere que as pessoas estão conscientes das consequências da doença e que "à medida que vai envelhecendo, o doente adere melhor e está mais atento e adaptado à medicação". Contudo, "o jovem é muito difícil, porque ´é eterno`. Considera que não tem morte pela frente e, por isso, não vai tomar medicação. A maior parte das vezes, um hipertenso com 30 anos não cumpre, porque não sente nada e tem muitos anos de vida pela frente, acha que nada lhe vai fazer mal. É difícil."

Na sua opinião, "a não existência de equipas multidisciplinares para trabalhar com o doente com risco cardiovascular leva a muitas dificuldades. Se trabalhássemos em equipa, constituída por médico, enfermeiro e nutricionista, mais facilmente o doente rodava por todos os membros no mesmo dia e não era apenas trabalhado por um."

O responsável acrescenta ainda que "não há uma consulta de Nutrição com capacidade a responder a este desafio, não temos enfermeira de apoio que tenha um estatuto próprio para isso e os médicos estão sozinhos e com o elevado número de doentes muita coisa acaba por falhar, por mais boa vontade que possa haver".



A entrevista completa com José Mesquita Bastos pode ser lida na mais recente edição de LIVE Cardiovascular.