

Setembro vermelho: Cerca de 30% dos brasileiros têm hipertensão

O mês foi escolhido para a campanha, pois no dia 29 comemora-se o Dia Mundial do Coração, iniciativa criada em 2000 pela Federação Mundial do Coração com apoio das Nações Unidas.

Por Leonardo Dias

Cuidados com o coração nunca é demais. Tanto o músculo, o órgão físico, que bombeia sangue para o organismo, como o coração em seu sentido metafórico, relacionado à emoção. Eles estão interligados, por isso é importante pensar na saúde como um todo e integrar mente e corpo.

O Setembro Vermelho é uma iniciativa de conscientização sobre os cuidados com o coração e prevenção de doenças cardiovasculares. Prestar atenção aos seus ritmos de vida, hábitos e sinais corporais é essencial para um batimento cardíaco saudável.

Uma das doenças assintomáticas que atinge a maior parte da população mundial é a hipertensão arterial. De acordo com a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), 33% dos brasileiros sofrem atualmente da doença, também conhecida como "pressão alta". A hipertensão é motivo de preocupação porque a doença pode levar a outras consequências graves, como doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral e insuficiência renal.

Em maio, o Ministério da Saúde divulgou um relatório mostrando que o número de adultos com diagnóstico médico de hipertensão no Brasil aumentou 3,7% em 15 anos. Os índices saltaram de 22,6% em 2006 a 26,3% em 2021.

Os dados foram coletados pela Secretaria de Vigilância em Saúde

(SVS), que levou em consideração a evolução temporal dos indicadores do Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas), nas últimas 16 grandes investigações do principal inquérito de saúde do Brasil.

O relatório mostra ainda um aumento na prevalência do indicador entre os homens, variando 5,9% para mais. Os resultados mostraram que certas faixas etárias registraram um declínio, com maior queda para adultos de 45 a 64 anos, variando de 32,3% em 2006 a 30,9% em 2021 para aqueles entre 45 e 54 anos; e alternando entre 49,7% em 2006 e 49,4% em 2021 para aqueles entre 55 e 64 anos.

De acordo com os últimos dados da Pesquisa Nacional de Saúde, realizada em 2019, os estados com maior prevalência de diagnóstico médico de hipertensão arterial são: Rio de Janeiro (28,1%), Minas Gerais (27,7%) e Rio Grande do Sul (26,6%). Os estados com menor prevalência são: Pará (15,3%), Roraima (15,7%) e Amazonas (16%).

Segundo o Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), de 2010 a 2020, 551.262 pessoas morreram por doenças hipertensivas, sendo quase 293 mil mulheres e cerca de 260 mil homens. Os estados com as maiores taxas de mortalidade em 2020 incluem: Piauí (45,7 óbitos / 100 mil habitantes), Rio de Janeiro (44,6 óbitos / 100 mil habi-



Neusa Eli Rodrigues Portela

Chefia de Enfermagem Ambulatorial
Residência de Enfermagem Cardiovascular
Administração Hospitalar - UNAERP
Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia



Luis Cuadrado Martin

Doutorado em Fisiopatologia em Clínica Médica pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Membro da Sociedade Brasileira de Hipertensão e membro do corpo editorial da Brazilian Journal of Nephrology.

tantes) e Alagoas (38,8 óbitos / 100 mil habitantes).

Para falar sobre o tema, a Revista Nursing conversou com a Dr^a. Neusa Rodrigues, membro da Divisão Técnica Auxiliar do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, e com o Dr. Luís Cuadrado Martin, membro da Sociedade Brasileira de Hipertensão:

Revista Nursing: Quais os tipos de Hipertensão?

Neusa Eli Rodrigues Portela:

De acordo com a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial de 2020 a hipertensão arterial (HA) é considerada uma doença crônica não transmissível (DCNT) definida por níveis pressóricos em que a terapêutica medicamentosa supera os riscos relacionados à patologia.

Sua classificação está de acordo com a mediação no consultório a partir de 18 anos de idade. Sendo classificada em: Pressão Arterial (PA) Ótima em que a pressão arterial sistólica (PAS) considera-se <120mmHg e a pressão arterial diastólica (PAD) <80 mmHg; PA normal a PAS: 120-129 mmHg e/ou PAD: 80-84 mmHg; Pré-hipertensão a PAS: 130-139 mmHg e/ou PAD 85-89 mmHg; HA estágio 1 PAS: 140-159 mmHg e/ou PAD: 90-99 mmHg; HA estágio 2 PAS: 160-179 mmHg e/ou PAD: 100-109 mmHg e a HA estágio 3 PAS: ≥180 e/ou ≥110 mmHg.

Revista Nursing: Quais os principais sintomas?

Neusa Eli Rodrigues Portela:

A principal característica da Hipertensão Arterial é a sua falta de sintomas, o que favorece a descoberta tardia e a má adesão medi-

camentosa e não-medicamentosa. Em alguns casos, pode apresentar sintomas. Dessa forma, o enfermeiro deve estar atento para os fatores de riscos e o acompanhamento ambulatorial nas consultas de enfermagem, focando especialmente na prevenção.

Revista Nursing: Como cuidar da Hipertensão?

Neusa Eli Rodrigues Portela:

A parte principal do tratamento é o conhecimento do paciente sobre a sua doença e complicações, e entender a importância do retorno das consultas, tomar os medicamentos prescritos, mudança saudável no estilo de vida e seguir as orientações da equipe multidisciplinar.

Revista Nursing: Quais os perfis de pessoas mais propensas a desenvolver hipertensão?

Neusa Eli Rodrigues Portela:

Os mais propensos são aqueles que fazem consumo excessivo de sal na alimentação e/ou pessoas com sobrepeso ou obesidade e/ou consumo excessivo de álcool e/ou sedentarismo e/ou tabagistas, essas são as pessoas que possuem mais fatores de risco. Também temos outros fatores como o genético, idade, sexo e etnia, porém os fatores ambientais e estilo de vida são preponderantes.

Revista Nursing: O quanto a hipertensão afeta a vida do paciente?

Luís Cuadrado Martin:

A hipertensão na maioria das vezes é assintomática, portanto, teoricamente, em um primeiro momento, não afetaria tanto assim, apenas traria a necessidade de rea-

lizar consultas médicas e mudar o estilo de vida. Porém, se não tratada, as complicações que ocorrem com os anos são gravíssimas: infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e insuficiência renal que, quando não levam a morte, causam graves danos à qualidade de vida do paciente.

Revista Nursing: No Brasil, cerca de 30% das pessoas são hipertensas, quais os motivos levaram para este número elevado?

Neusa Eli Rodrigues Portela:

A discrepância de condições socioeconômicas, alimentação com muito sódio, sedentarismo, desconhecimento, diagnóstico tardio e as ações educativas interrompidas pela COVID-19 agravaram o número de hipertensos no Brasil.

Luís Cuadrado Martin:

A prevalência de hipertensão no Brasil é semelhante à mundial. Os principais fatores que fazem com que aumente essa prevalência são o aumento da expectativa de vida da população e conseqüente envelhecimento, bem como, o aumento da obesidade em nosso meio. Este último, fator importante que pode ser modificado.

Revista Nursing: Como mudar esse cenário?

Neusa Eli Rodrigues Portela:

De acordo com a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial de 2020, é ressaltada a importância dos programas contínuos de educação em saúde, as ações de conscientização como estratégias importantes, por meio de mídia (campanhas temáticas periódicas e ações adicionais como a incorporação das ações



de prevenção, detecção e controle da HA nos programas de atenção primária à saúde, incluindo crianças e adolescentes), programas de saúde escolar, a implementação de programas de assistência multiprofissional, fortalecimento de normas governamentais para reduzir o conteúdo de sódio e gorduras saturadas dos alimentos industrializados e melhora da rotulagem do conteúdo nutricional dos alimentos para a população.

Luis Cuadrado Martin:

Esse tipo de iniciativa estimula a população a fazer o rastreio da hipertensão, bem como a adotar estilos de vida mais saudáveis, o que pode influenciar de maneira contundente o perfil de saúde de nossa população. Gostaria de lembrar que em abril temos campanha específica com relação à própria hipertensão arterial.

Revista Nursing: Qual o papel da Enfermagem no cuidado do paciente com Hipertensão?

Neusa Eli Rodrigues Portela:

A equipe de enfermagem é de extrema importância para a orientação dos pacientes e acolhimento, através das consultas de enfermagem. De modo que eles tenham conhecimento da doença, uma boa adesão medicamentosa e não medicamentosa, optando por um estilo de vida mais saudável dentro de suas singularidades, mantendo o monitoramento e acompanhamento com a equipe multiprofissional.

Luis Cuadrado Martin:

Gostaria de afirmar que esses profissionais têm papel fundamental no rastreio desta doença, mas mais importante ainda na educação em saúde para que nosso paciente consiga entender todos os problemas

causados pela hipertensão e passe a aderir corretamente tanto às modificações do estilo de vida como aos medicamentos.

Revista Nursing: Qual a importância de ações como o Setembro Vermelho?

Neusa Eli Rodrigues Portela:

Ações como o Setembro Vermelho são campanhas importantes para mobilizar e responsabilizar órgãos governamentais a respeito de doenças prevalentes na população, mas que podem ser evitadas. Vale ressaltar que o importante é a continuidade das ações, a fim de abranger o máximo de usuários. Já está comprovado que as campanhas têm um grande impacto e são capazes de abranger boa parte da população com a promoção em saúde.

Revista Nursing: Quais ações a SBH presta e como ela auxilia o paciente com Hipertensão?

Luis Cuadrado Martin:

A SBH é uma sociedade científica que congrega médicos cardiologistas, nefrologistas, clínicos, bem como profissionais de áreas correlatas, como nutricionistas, educadores físicos, enfermeiros, farmacologistas, psicólogos, etc. Esse conjunto multiprofissional troca informações que culminam na melhoria do conhecimento e intervenção na hipertensão no Brasil. Temos anualmente a campanha da hipertensão que impacta diretamente a população, além de manter um site com informações para a população, bem como para os profissionais de saúde médicos e não-médicos.

“

O Setembro Vermelho é uma iniciativa de conscientização sobre os cuidados com o coração e prevenção de doenças cardiovasculares. Prestar atenção aos seus ritmos de vida, hábitos e sinais corporais é essencial para um batimento cardíaco saudável.

”