

IMPORTÂNCIA DA LITERACIA EM SAÚDE NO CONTROLO DA PRESSÃO ARTERIAL EM POPULAÇÕES ESPECIAIS: O CASO DAS CRIANÇAS/ADOLESCENTES E DOS IDOSOS

HEALTH KNOWLEDGE AND BLOOD PRESSURE CONTROL IN SPECIAL POPULATIONS: THE CASE OF CHILDREN/ADOLESCENTS AND THE ELDERLY

Telmo Pereira⁽¹⁾

(1) Instituto Politécnico de Coimbra

Email: telmo@estescoimbra.pt

ID. ORCID: 0000-0001-9119-7774

Recebido: 09/03/2018

Aceite: 29/05/2018

Publicado: 14/09/2018

RESUMO:

A compreensão dos fatores que modulam a saúde e o bem-estar constitui um aspeto crítico para a preservação do bom funcionamento do Homem, nas suas diversas dimensões. Numa época em que o envelhecimento populacional se assume como um desafio estrutural, a adoção de estratégias de preservação da saúde ao longo da vida assumem-se como essenciais, e entre estas, a literacia em saúde é reconhecidamente decisiva. Alguns estudos têm-se debruçado sobre a importância da educação para a saúde na promoção de um sistema cardiovascular mais saudável, debruçando-se, entre outros aspetos, no efeito ecológico de um maior conhecimento em saúde sobre a pressão arterial. Perante esta circunstância, realizamos dois trabalhos com o objetivo de identificar benefícios de um programa de educação para a saúde sobre a pressão arterial em duas populações especiais: crianças/adolescentes e idosos. Para tal, constituíram-se duas coortes de estudo: coorte A – crianças/adolescentes (idades entre os 5 e os 17 anos à data de inclusão); coorte B – idosos (idades entre os 65 e os 90 anos à data de inclusão). A coorte A foi constituída por 3550 famílias e a coorte B por 45 idosos. Em ambas as situações, o desenho experimental implicou uma avaliação cardiovascular basal, seguido de um programa de educação para a saúde estruturado e individualizado (manipulação experimental), centrado nos fatores de promoção de saúde cardiovascular ajustados a cada tipo de população, e reavaliação num contexto de follow-up anual. No follow-up da Coorte A, identificou-se por entrevista um grupo de famílias que referiram ter

Pereira, T. (2018). Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/adolescentes e dos idosos. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500

ajustado os seus comportamentos de vida (grupo ativo: n=1150) contrastando com outro que referiu não ter feito grandes ajustamentos (grupo controlo: n=2400). A análise do comportamento da pressão arterial identificou uma redução de 1.43 mmHg na pressão sistólica e de 0.63 mmHg na pressão diastólica no grupo ativo, mantendo-se diferenças tensionais na ordem dos 1.71 mmHg para a pressão sistólica e de 0.59 mmHg para a pressão diastólica entre o grupo ativo e o grupo de controlo ao fim de 2 anos de seguimento. Na coorte B, a intervenção fez-se também acompanhar de uma redução significativa da pressão arterial, aumentando a percentagem de doentes hipertensos controlados de 51.2% (basal) para 74.4% (pós-intervenção), explicado em grande medida por um aumento significativo na adesão à terapêutica conseguido pelo programa de educação (passando de 11.6% para 79.1%; $p < 0.05$).

Os resultados demonstram de forma particularmente robusta os benefícios e eficácia complementar da educação para a saúde no ajustamento das trajetórias da pressão arterial ao longo da vida, para níveis biologicamente mais benéficos para o indivíduo, sendo também claro que uma intervenção estruturada em fases precoces da idade cronológica se poderá traduzir em ganhos de saúde a longo prazo, justificando a introdução destas estratégias complementares de intervenção nas estratégias de prevenção primária, e na promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras chave: Educação para a Saúde, pressão arterial, hipertensão arterial, idosos, crianças

ABSTRACT:

An understanding of the factors that modulate health and well-being constitutes a critical aspect for the preservation of the good functioning of the human body. Considering the demographic challenge posed by population ageing, the adoption of a lifelong health preservation strategy is assumed to be essential, incorporating health literacy as an essential strategic component of health policies. Some studies have focused on the importance of health education in promoting a healthier cardiovascular system, focusing, among other aspects, on the ecological effect of greater knowledge on health over the blood pressure profile. Given this circumstance, two studies were carried out to identify the benefits of a health education program on blood pressure in two special populations: children/adolescents and the elderly. Two cohorts were included: cohort A - children/adolescents (ages 5 to 17 years at inclusion date); Cohort B - elderly (ages 65-90 years at inclusion date). Cohort A consisted of 3550 families and a cohort B of 45 elderly. In both studies, the experimental design involved a baseline cardiovascular evaluation, followed by a structured and individualized health education program, focusing on the health promotion factors adjusted for

Pereira, T. (2018). Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/ adolescentes e dos idosos. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v014.7500

each type of population, and reassessing the cardiovascular profile in annual follow-up visits. On follow-up of Cohort A, a group of families reported having adjusted their life behaviors following the educational intervention (active group: $n = 1150$), contrasting with others who reported not having made major adjustments (control group: $n = 2400$). The longitudinal trends for blood pressure followed a different trajectory, with a reduction of 1.43 mmHg in systolic pressure and 0.63 mmHg in diastolic pressure only in the active group, which maintained a difference in the order of 1.71 mmHg for systolic pressure and 0.59 mmHg for diastolic pressure compared with the control group after 2 years of follow-up. In cohort B, the intervention was also accompanied by a significant reduction of blood pressure and a significant increase in the percentage of controlled hypertensive elderly patients, rising from 51.2% (baseline) to 74.4% (post-intervention), as a result of a significant increase in the adherence to therapy following the education program (adherence to treatment increased from 11.6% to 79.1%, $p < 0.05$). The results robustly demonstrate the benefits and complementary efficacy of health education in the adjustment of blood pressure trajectories throughout life, to levels that are biologically more beneficial to the individual. It is also clear that a structured intervention in early stages can lead to long-term health gains, adding importance to health literacy as a component to be considered in primary prevention strategies, for the promotion of active and healthy aging.

Keywords: Education for health, blood pressure, hypertension, elderly, children

Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) constituem a principal causa de mortalidade e morbidade na atualidade, tendo o acidente vascular cerebral (AVC) expressão particular enquanto problema de saúde pública de primeira linha em Portugal (OMS, 2009, 2013; Nichols et al, 2013). A ocorrência destes eventos clínicos está fortemente dependente da interação entre uma predisposição biológica, determinada pelo património genético individual, e fatores ambientais e comportamentais que se comportam como fatores de risco (aumentado a probabilidade da sua ocorrência) ou fatores preventivos/protetores (reduzindo a probabilidade) (Rapsomaniki et al, 2014). Os fatores de risco para as DCV podem ser não modificáveis (e.g. genética, idade, sexo) e modificáveis (e.g. obesidade, tabagismo, sedentarismo, diabetes, dislipidemia).

Pereira, T. (2018). Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/ adolescentes e dos idosos. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500

Entre os fatores de risco modificáveis, a Hipertensão arterial (HTA), constitui um dos mais relevantes, tanto pela força de associação que tem com a ocorrência das DCV, como pela sua elevada expressão epidemiológica, atingindo mais de 40% da população adulta em Portugal (Polónia et al, 2014; Kearney et al; 2005). Sabe-se que a prevalência de HTA aumenta com a idade, acompanhando o aumento da pressão arterial (PA) que é explicado pela maturação biológica, e em particular com o processo de envelhecimento arterial (Rapsomaniki et al, 2014; Lewington et al., 2002).

Desta forma, a evolução da PA expressa um contínuo que se inicia na infância e se ajusta a uma trajetória de crescimento, cujo declive determinará a sobrecarga hemodinâmica no ocaso do ciclo vital (Lewington et al., 2002). Nesse sentido, a compreensão dos fatores que modulam a evolução da PA, e a saúde e o bem-estar em geral, constitui um aspeto crítico para a preservação do bom funcionamento do Homem, nas suas diversas dimensões, e para a redução do risco de ocorrência de eventos clínicos significativos. Aliás, numa época em que o envelhecimento populacional se assume como um desafio estrutural, a adoção de estratégias de preservação da saúde ao longo da vida assumem-se como essenciais, com particular relevância num contexto como a HTA. De fato, a HTA apresenta um conjunto de desafios particulares. Desde logo, esta é fortemente condicionada por aspetos comportamentais e ambientais, tais como o sedentarismo, a obesidade e a elevada ingestão salina, os quais, quando aliados a uma predisposição genética, incrementam fortemente o risco de progressão para um contexto de elevação tensional, e conseqüente sobrecarga hemodinâmica do sistema cardiovascular (Polónia et al., 2014; Hooper et al., 2004; Lewington et al., 2002). Muitos destes aspetos são modificáveis, pelo que a compreensão do seu efeito poderá constituir uma ferramenta de intervenção populacional eficaz e de baixo custo. Por outro lado, a HTA é uma situação clínica crónica, que cursa de forma assintomática em grande parte da sua história natural, sendo, muitas vezes, a ocorrência de eventos cardiovasculares major a manifestação clínica inicial da doença, daí o cognome “assassino silencioso” (Rapsomaniki et al., 2014; OMS, 2013; Lewington et al., 2002). Esta particularidade coloca desafios ao nível das estratégias de intervenção terapêutica farmacológica,

atendendo a que a eficácia irá depender essencialmente da adesão estrita à prescrição terapêutica ao longo da vida. A conjugação de uma doença assintomática com os efeitos secundários que acompanham muitas vezes a farmacoterapia da HTA coloca assim um desafio constante de assegurar a adesão do hipertenso ao regime terapêutico, ao que acresce a necessária compreensão da cronicidade desta situação clínica. A compreensão da doença é assim determinante para garantir uma adesão adequada dos doentes a uma terapêutica crónica, reconhecendo-se que as baixas taxas de adesão ao tratamento medicamentoso são uma das principais causas para o controlo inadequado da HTA (Grezzana et al., 2012).

Deste conjunto de desafios particulares torna-se claro o papel absolutamente decisivo da literacia em saúde. Alguns estudos têm-se efetivamente dedicado sobre a importância da educação para a saúde na promoção de um sistema cardiovascular mais saudável, debruçando-se, entre outros aspetos, no efeito ecológico de um maior conhecimento em saúde sobre a PA (Silva et al, 2013). Os programas estruturados de educação para a saúde e promoção da literacia em saúde, poderão ser instrumentais na operacionalização de uma maior consciencialização dos doentes para a sua doença e para as exigências do processo terapêutico, com enfoque particular no controlo dos fatores de risco, na modulação de comportamentos e estilos de vida, e na promoção de uma adesão terapêutica adequada (Chaves et al., 2006). Contudo, colocam-se alguns desafios metodológicos à operacionalização desta forma complementar de intervenção que merecem uma reflexão cuidada, nomeadamente a necessidade de um planeamento adequado para a obtenção dos objetivos terapêuticos desejados, e a existência de profissionais vocacionados para a sua aplicação, conjugando um conhecimento profundo da fisiopatologia da doença e das estratégias terapêuticas clássicas, com uma forte componente de comunicação interpessoal e uma capacidade de corresponder eficazmente às necessidades de conhecimento do doente individual (Oliveira et al., 2013).

Pereira, T. (2018). Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/ adolescentes e dos idosos. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500

Perante esta circunstância, realizamos dois trabalhos com o objetivo de identificar potenciais benefícios para a saúde, e particularmente no que tange à PA, de programas de intervenção dirigidos ao incremento da literacia em saúde, em duas populações especiais: crianças/adolescentes (Coorte A) e idosos (Coorte B).

Método

Desenho Experimental e Amostra

Realizaram-se dois estudos longitudinais, com o objetivo de avaliar o impacto de uma intervenção estruturada de otimização da literacia em saúde na PA em crianças/adolescentes (Coorte A) e idosos com HTA (Coorte B). O desenho foi similar em ambos os casos, compreendendo uma avaliação clínica basal, seguida de um programa estruturado de educação para a saúde adaptado ao contexto populacional específico de cada Coorte, e reavaliação clínica após um período de seguimento. A Coorte A foi constituída por 3500 crianças/adolescentes (idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos), clinicamente saudáveis, seguidas por um período de 1 ano. A Coorte B foi constituída por 20 idosos (idades compreendidas entre os 65 e os 90 anos), com HTA diagnosticada confirmada pela toma de medicação específica. A participação foi voluntária, tendo sido recolhido o Consentimento Informado a todos os participantes, ou seus representantes legais.

Estrutura do Plano Educacional

A abordagem na Coorte A centrou-se na problemática do sal, reconhecendo-se atualmente um padrão de ingestão salina anormalmente elevado na nossa população, com potencial relevância em populações pediátricas (Polónia et al., 2014). Nesse sentido, tendo por base a noção da importância capital do contributo familiar para o sucesso de um plano dirigido à redução da ingestão de sal, desenhamos um plano de intervenção educativa direta, individual e estruturada, direcionada ao jovem e familiares diretos, assentando na sensibilização para as consequências da elevada ingestão de sal, acentuando a necessidade de redução do seu

Pereira, T. (2018). Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/adolescentes e dos idosos. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500

consumo e relevando estratégias simples e normas alimentares para o conseguir.

A abordagem da Coorte B incidiu no conhecimento da HTA, sendo elaborado e implementado um plano de intervenção educativa direta, individual e estruturada, direcionada ao idoso, centrado no esclarecimento da HTA, em termos da sua definição, etiologia, fatores de risco e consequências clínicas, e reforçando, quer a noção da cronicidade da doença, quer a necessidade de uma adesão estrita à terapêutica farmacológica e às recomendações de estilos de vida saudáveis como forma de prevenir a ocorrência das complicações relacionadas com a HTA.

Em ambos os modelos de intervenção, foi usada uma linguagem ajustada ao grau de literacia individual, mantendo-se um contexto de informalidade com vista à facilitação da interação no sentido do esclarecimento cabal de todas as dúvidas que fossem surgindo durante a exposição. As sessões tiveram uma duração média de 30 minutos, e realizaram-se apenas uma vez.

Avaliação Clínica

A avaliação clínica basal consistiu numa explicação do projeto e obtenção do Consentimento Informado. De seguida, recolheram-se dados sociodemográficos e clínicos, com base num questionário estruturado para o efeito, e foram avaliados os dados ponderais, nomeadamente peso e altura (balança e estadiómetro calibrados). De seguida, foi medida a PA em estrito respeito pelas normas definidas, não descurando a medição inicial nos dois membros superiores, e adoção ulterior do que expressou valores tensionais mais elevados, bem como o cumprimento escrupuloso dos períodos de repouso e a tranquilidade do ambiente em que o procedimento decorreu (Lurbe et al., 2009; The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC), 2013). A medição da PA foi feita ao nível da artéria braquial, no membro superior com a PA mais alta, com um aparelho automático clinicamente validado para utilização em ambas as populações (OMRON 705IT), e com braçadeiras ajustadas ao diâmetro do braço. Nos idosos foi ainda aplicado um questionário de

avaliação de adesão à terapêutica farmacológica (Morisky et al., 1986). A avaliação pós-intervenção seguiu os mesmos requisitos metodológicos. A PA foi categorizada consoante as recomendações aplicáveis às populações específicas analisadas. No caso das crianças/adolescentes, a PA foi valorizada em função dos percentis ajustados à idade, sexo e estatura. (Lurbe et al, 2009). Nos idosos, aplicaram-se os critérios de normalidade para adultos (The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC), 2013).

Análise Estatística

Os dados relativos aos indivíduos da amostra foram informatizados e tratados com recurso ao programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) para Windows, versão 22.0 (SPSS, IBM, USA). A distribuição das variáveis foi testada, quanto à normalidade, pelo teste de Kolmogorov-Smirnov ou Shapiro-Wilks, conforme apropriado, e quanto à homogeneidade das variâncias, pelo teste de Levene. Para a caracterização geral da amostra e a distribuição das variáveis qualitativas e quantitativas, recorreu-se a uma estatística descritiva simples. Os valores das variáveis quantitativas estão apresentados como média \pm desvio padrão e amplitude de variação. Os valores das variáveis qualitativas estão apresentados em frequência absoluta. A comparação entre grupos para variáveis paramétricas concretizou-se com recurso ao teste *t* de Student para amostras independentes (comparações entre 2 grupos) ou teste ANOVA de um fator, com post-hoc de Tukey (comparações entre 3 ou mais grupos). O teste do qui-quadrado e o teste *Exato* de Fisher foram aplicados para a comparação de variáveis categóricas. O critério de significância estatística utilizado foi um valor de $p \leq 0,05$ para um intervalo de confiança de 95%.

Resultados

Coorte A

Foram incluídos 3500 crianças, maioritariamente do sexo masculino (78%), com idade média de 13.11±3.112 anos e um índice de massa corporal médio de 19.52±5.01 Kgm² (cf. Tabela 1).

Tabela 1. Características gerais da Coorte A.

Número	3500
Género Masculino/Feminino, %	78/22
Idade, anos	13.11±3.12
Índice de Massa Corporal, Kgm ²	19.52±5.01

Com base na reavaliação clínica efetuada 12 meses (em média) após a intervenção educacional, a Coorte foi dividida em função do nível de adesão familiar relativamente aos objetivos delineados no programa educacional. Foram então constituídos dois grupos de estudo: Grupo Ativo – todos os que expressaram ter alterado os hábitos alimentares de forma sistemática e alinhada com as recomendações do programa educacional; Grupo de Controlo – todos os que referiram não ter alterado ou ter alterado de forma ligeira os hábitos alimentares. O Grupo Ativo ficou assim constituído por 1100 crianças e o Grupo Controlo por 2400 crianças.

A tabela 2 ilustra a evolução dos valores da PA em ambos os Grupos.

Tabela 2. Variação da pressão arterial em função do grau de adesão às recomendações inerentes ao programa educacional.

	N	PAS Basal (mmHg)	PAS +1 ano (mmHg)	p	PAD Basal (mmHg)	PAD +1 ano (mmHg)	p
Grupo Control o	2400	113.80±10.52	114.35±9.52	ns	67.17±7.90	67.46±8.03	ns
Grupo Ativo	1100	113.34±10.45	112.67±10.12	<.05	67.20±8.34	66.87±8.53	<.05

Legenda: PAS – pressão arterial sistólica; PAD – pressão arterial diastólica

Pereira, T. (2018). *Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/ adolescentes e dos idosos. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500*

Ao analisar o perfil tensional dos jovens provenientes de famílias que alegaram empenho particular no objetivo traçado ($n=1.150$) e comparando com as que reconheceram não ter modificado minimamente a sua alimentação ($n=2.400$), observou-se uma redução média significativa da PA sistólica (-1.43 mmHg) e da PA diastólica (-0.63 mmHg) no grupo ativo (Figura 1). De referir ainda que as diferenças na PA foram mantidas ao longo de 2 anos de seguimento clínico, numa subamostra de 357 participantes.

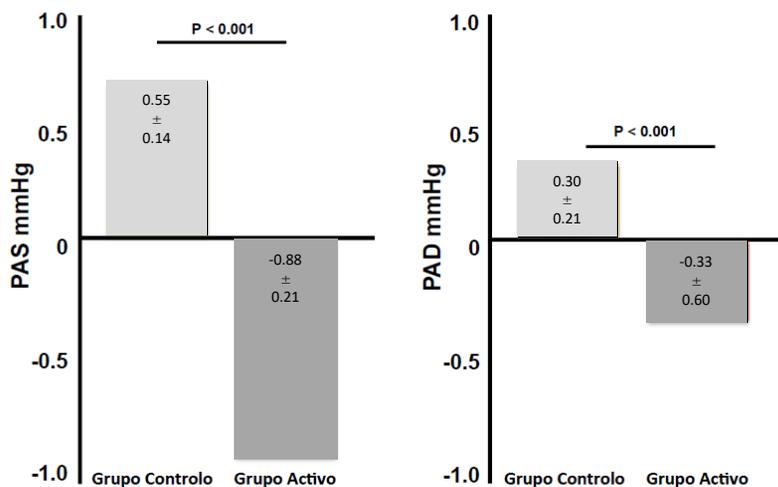


Figura 1. Variação da pressão arterial em função da adesão a cuidados alimentares visando a redução do consumo de sal

Legenda: PAS – Pressão arterial sistólica; PAD – Pressão arterial diastólica

Coorte B

Foram incluídos 45 idosos com idades localizadas entre os 65 e os 90 anos (média: 75.2 ± 7.9 anos), IMC médio $25.9 \pm$ Kg/m² e valores médios de PA sistólica de 136.6 ± 16.3 mmHg e de PA diastólica de 74.7 ± 17.3 mmHg, maioritariamente do género feminino (75%). Todos os participantes tinham diagnóstico prévio de

Pereira, T. (2018). Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/ adolescentes e dos idosos. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500

hipertensão arterial (medicação específica), 6 eram diabéticos, 11 tinham apresentavam dislipidemia e 4 tinham hábitos tabágicos. A percentagem de controlo tensional inicial era de cerca de 51%

Tabela 3: Perfil dos pacientes entrevistados antes da intervenção

Variável	Mínimo	Máximo	Média ± DP
Idade (anos)	65	90	75.2 ± 7.9
IMC (Kg/m ²)	19	33	25.9 ± 4.6
PAS b (mmHg)	107	171	136.6 ± 16.3
PAD b (mmHg)	53	97	74.7 ± 11.5
FC b (bpm)	51	112	80.7 ± 17.3

Legenda: IMC – índice de massa corporal; PAS b – pressão arterial sistólica basal; PAD b – pressão arterial diastólica basal; FC b – frequência cardíaca basal; DP – desvio-padrão

O plano de intervenção fez-se acompanhar de uma redução significativa da PA, conforme a figura 2. A PA sistólica desceu de 136.62±16.32 mmHg para 127.62±15.27 mmHg ($p=.001$) e a PA diastólica desceu de 75.46±10.15 mmHg para 71.85±2.31 mmHg ($p=.002$), correspondendo a uma descida absoluta de 9.0±7.7 e de 3.6±3.2 respetivamente para a PA sistólica e diastólica. A variação da PA contribuiu para um aumento na taxa de controlo tensional, passando de controlados de 51.2% (basal) para 74.4% (pós-intervenção), explicado em grande medida por um aumento significativo na adesão à terapêutica conseguido pelo programa de educação (passando de 11.6% para 79.1%; $p<0.05$).

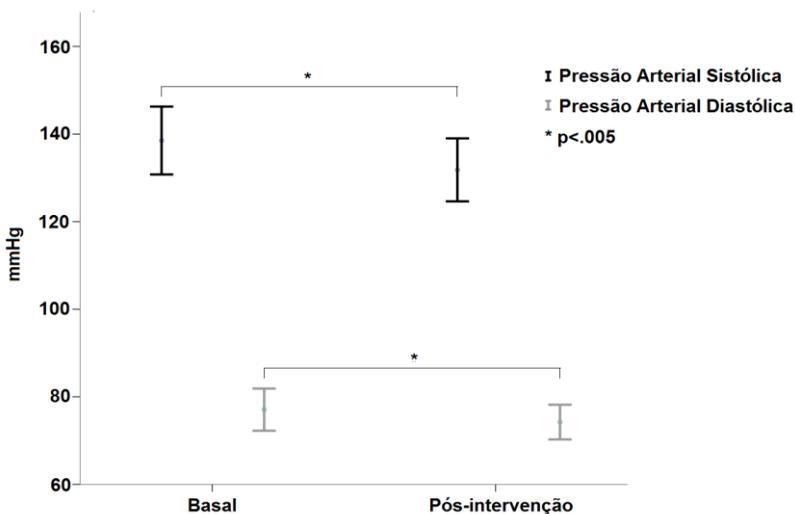


Figura 2. Variação da pressão arterial sistólica e diastólica em função da intervenção.

Discussão

A importância de um conhecimento adequado por parte das populações em relação a aspetos com impacto na sua saúde tem sido amplamente demonstrada, identificando a dimensão de educação para a saúde como um pilar de relevo na promoção da saúde e bem-estar, bem como da eficácia terapêutica em contextos patológicos dependentes de uma adesão estrita aos regimes de intervenção prescritos. O caso particular da HTA é, por maioria de razão, muito sensível a esta questão, atendendo simultaneamente ao peso epidemiológico e consequências orgânicas que lhe estão inerentes, e à necessidade de vincular o doente hipertenso a um processo de intervenção terapêutico para toda a vida, por vezes difícil de entender face ao carácter muitas vezes assintomático desta doença (Rapsomaniki et al., 2014; OMS, 2013; Kearney et al., 2005). A educação para a saúde constitui assim uma oportunidade operacional de modular positivamente comportamentos que compreendem consequências na trajetória da PA ao longo da vida,

Pereira, T. (2018). Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/ adolescentes e dos idosos. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500

e na prevenção da ocorrência de complicações, quando a HTA está instalada. Os resultados obtidos nos dois estudos apresentados ilustram de uma forma muito expressiva os benefícios de abordagens educacionais, baseadas numa comunicação simples, acessível e eficaz, e no esclarecimento de questões fulcrais a uma perceção adequada, por parte da população, do efeito da dimensão comportamental na evolução da saúde cardiovascular. O aspeto particular do consumo de sal constitui um tema incontornável neste contexto, dada a sua indissociabilidade da HTA, aspeto particularmente gravoso em Portugal, país com níveis de ingestão salina muito acima dos limites recomendados pela Organização Mundial de Saúde (Polónia et al., 2014). Como argumento dissuasor de dúvidas quanto ao potencial efeito do consumo excessivo de sal, verificámos que a perceção do risco associado a este padrão de consumo e a assunção consequente de padrões alimentares equilibrados reduz de forma significativa a PA em crianças e adolescentes, mantendo-se o benefício tensional em dois anos de seguimento clínico. Por outro lado, em doentes medicados para a HTA, o reforço da adesão à terapêutica e a hábitos de vida mais saudáveis, com base num programa estruturado de educação para a saúde, reduziu também de forma significativa a PA, aumentando de forma muito assinalável a taxa de controlo tensional num grupo de idosos. Em ambos os casos, que exploram intencionalmente populações especiais, o incremento no conhecimento em saúde associou-se a ganhos significativos, traduzindo um benefício não menosprezável, e confirmando o potencial operacional desta abordagem no processo de gestão da saúde e da doença.

Não obstante os resultados obtidos, identifica-se a necessidade de uma reflexão crítica cuidada quanto à padronização metodológica que permita a utilização sistemática desta abordagem, nomeadamente no que tange ao planeamento dirigido ao objetivo desejado, e à vocação de profissionais para este propósito, conjugando um conhecimento profundo da fisiopatologia da doença e das estratégias terapêuticas clássicas, com uma forte componente de comunicação interpessoal e uma capacidade de corresponder eficazmente às necessidades de conhecimento do doente individual (Oliveira et al, 2013). Ainda assim, as evidências recolhidas e o seu

enquadramento na literatura existente, assinalam a importância de um investimento forte e sistemático na prevenção primária, enquadrada por uma componente educacional dirigida ao engajamento do indivíduo no processo de promoção da própria saúde, permitindo-lhe ajustar os seus comportamentos de forma consciente e informada.

Referências

Chaves, E. S., Lúcio, I. M. L., Araújo, T. L., & Damasceno, M. M. C. (2006). Eficácia de programas de educação para adultos portadores de hipertensão arterial. *Revista Brasileira Enfermagem*, 59(4), 543-547.

Grezzana, G. B., Stein, A. T., & Pellanda, L. C. (2013). Adesão ao tratamento e controle da pressão arterial por meio da monitorização ambulatorial de 24 horas. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 100(4), 355-361.

Hooper, L., Bartlett, C., Davey, S.G. et al. (2004). Advice to reduce dietary salt for prevention of cardiovascular disease. *Cochrane database Syst Rev*, CD003656.

Kearney, P. M., Whelton, M., Reynolds, K., et al. (2005). Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. *Lancet*, 365: 217-223.

Lewington, S., Clarke, R., Qizilbash, N., et al. (2002). Age-specific relevance of usual Blood pressure to vascular mortality: a meta-analysis of individual data for one million adults in 61 prospective studies. *Lancet*, 14(360), 1903-1913.

Lurbe, E., Cifkova, R., Cruickshank, M. J., et al. (2009). Management of high blood pressure in children and adolescents: Recommendations of the European Society of Hypertension. *J Hypertens*, 27, 1719-1743.

Nichols, M., Townsend, N., Scarborough, P., et al. (2013). Cardiovascular disease in Europe: epidemiological update. *Eur Heart J*, 34, 3028-3034.

Oliveira, T. L., Miranda, L. P., Fernandes, P. S., & Caldeira, A. P. (2013). Eficácia da educação em saúde no tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial. *Acta Paulista de Enfermagem*, 26(2), 179-84.

OMS (2009). Burden disease global health risks.

OMS (2013). Cardiovascular disease. A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis.

Polonia, J., Martins, L., Pinto, F. & Nazare, J. (2014). Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension and salt intake in Portugal: changes over a decade. The PHISA study. *J Hypertens*, 32, 1211-1221.

Pereira, T. (2018). *Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/ adolescentes e dos idosos. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500*

Rapsomaniki, E., Timmis, A., George, J. et al. (2014). Blood pressure and incidence of twelve cardiovascular diseases: lifetime, risks, healthy life-years lost, and age specific associations in 1.25 million people. *Lancet*, 383, 1899-1911.

Silva, L. S., Cotta, R. M. M., & Rosa, C. O. B. (2013). Estratégias de promoção da saúde e prevenção primária para enfrentamento das doenças crônicas: Revisão sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 34(5), 343-50.

Para saber mais sobre o autor...

Telmo Pereira

FCT registered researcher with the Public Key J013600H925, Senior Lecturer in the scientific field of Clinical Physiology, Ph.D. in Experimental Psychology – Neurosciences, title granted by the University of Coimbra. In the last five years he has developed research in the areas of Cardiovascular Prevention and Neuroscience and has also collaborated in the development of new non-invasive technology options for the assessment of vascular function. The current research output comprises above 40 scientific articles published in journals with impact factor, one chapter of a book devoted to Dyslipidemia, more than one hundred communications in national and international conferences, with publication of the respective Abstracts in prestigious scientific Journals. Young researcher prize for best communication in two International Meetings, four best research communication awards in National Meetings. Invited reviewer of prestigious International Journals. Associate researcher of the Institute of Cognitive Psychology and of the Instrumentation and Electronics Group, University of Coimbra, participation in FCT funded projects.

Como citar este artigo...

Pereira, T. (2018). Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais. *DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, 14, 87-101.
DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500

Pereira, T. (2018). Importância da literacia no controlo da pressão arterial em populações especiais: o caso das crianças/ adolescentes e dos idosos. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 14, setembro, 2018, 87-101. ISSN: 2182-018X. DOI: 10.30827/dreh.v0i14.7500