

29 de abril de 2026

<http://justnews.pt/noticias/a-gestao-da-ansiedade-e-da-depressao-no-hipertenso>



«A gestão da ansiedade e da depressão no hipertenso»

Daniel Rodrigues Machado
Assistente hospitalar de Psiquiatria, ULS de Braga

A depressão e a ansiedade, frequentemente comórbidas entre si, são duas das perturbações mentais mais prevalentes, com um impacto pessoal, social e de saúde pública muito significativo em todo o mundo. De facto, segundo a Organização Mundial de Saúde, a depressão é nos nossos dias o terceiro fator com maior impacto negativo à saúde, prevendo-se que poderá ocupar o primeiro lugar em 2030.

A comorbidade entre a díade depressão-ansiedade e a doença hipertensiva encontra-se também bem estabelecida. Por exemplo, sabe-se que existe uma maior prevalência de depressão entre os doentes diagnosticados com hipertensão arterial e que esta parece contribuir para o agravamento da perturbação depressiva e ansiosa. A coocorrência das duas patologias associa-se a uma menor qualidade de vida e a maior mortalidade.

Apesar da sobreposição frequente e aparente associação bidirecional entre as perturbações do foro ansioso-depressivo e da HTA, os mecanismos e as vias patofisiológicas que interligam ambas as patologias não se encontram totalmente esclarecidas.

Na verdade, considera-se que os fatores etiológicos vão muito para além de uma mera disfunção do sistema neuroendócrino e envolvem fatores genéticos, ambientais, psicológicos e até comportamentais e sociais, o que, se, por um lado, oferece um vislumbre do colorido patofisiológico do triângulo ansiedade-depressão-hipertensão, por outro, coloca um desafio clínico complexo e que obriga a uma abordagem multidisciplinar do problema.

Uma vez que a dinâmica ansiedade-depressão-hipertensão se alicerça na intersecção de vários sistemas fisiológicos, psicológicos e mentais, não é raro que nos tenhamos de socorrer do apoio de várias especialidades médicas para um tratamento adequado.



Daniel Rodrigues Machado

Aqui, não importa apenas o tratamento das patologias de base mas também tratar os problemas de saúde que surgem recorrentemente associados, tais como, por exemplo, as dissónias, com destaque para a insónia e a síndrome de apneia obstrutiva do sono (SAOS); o excesso de peso e obesidade, e a DPOC, entre muitos outros. Naturalmente, não podemos esquecer os próprios hábitos e o contexto de vida, como o sedentarismo, o consumo de tóxicos e a qualidade da dieta, mas também a exposição à poluição, a precariedade social e laboral e o envelhecimento.

Perante a rede intrincada dos problemas descritos, é essencial que se procure uma abordagem precisa, mas com uma visão de largo espectro, de modo a tratar cada um dos problemas de forma eficaz e sem esquecer os contributos de outras áreas da saúde.

Por fim, e no que concerne à saúde mental, é essencial que se tome consciência do problema nas suas várias ramificações, o que deve incluir uma optimização da medicação antidepressiva para menorizar o seu impacto cardiovascular, um correto tratamento do sono, uma exploração do consumo de tóxicos e uma imprescindível articulação com outras áreas da Saúde.

JORNAL MÉDICO

DOS CUIDADOS DE SAÚDE MULTIDISCIPLINARES

Diretor: José Alberto Soares
Mensal - Abril 2026
Ano 309 - Número 145 - 3 euros
Publicação Periódica

Generalizar a intervenção precoce após um 1.º episódio psicótico é, para o psiquiatra Miguel Bajouco, uma necessidade: "A persistência dos sintomas acarreta danos", avisa.
■ P. 12

IX JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

11 12 13 MARÇO 2027

Luis Ferreira Vicente, presidente da SPMR, deixa o alerta:

"A qualidade embrionária também depende da condição espermática"
■ P. 6

A motivação, o dinamismo e a coesão são as peças essenciais do motor que faz mover a USF Condense, uma unidade da ULS da Arrábida
■ P. 16/20

ESPECIAL
20.º Congresso de Hipertensão e RCG
■ P. 24/31

MGF mais sensível à doença músculo-esquelética
É esta a convicção do fisiatra Rui Vaz, coordenador do livro que há 10 anos tem ajudado os médicos de família a lidar com esta patologia
■ P. 22/23



32 Congresso Nacional de MEDICINA INTERNA

Do Algarve para o Futuro
Inovação em Medicina Interna
21 a 23 maio 2026
Centro de Congressos de Lagos

Artigo publicado no Jornal Médico de abril, no âmbito de um Especial dedicado ao 20.º Congresso Português de Hipertensão e Risco Cardiovascular Global.