

2025-11-05 15:45:09

<http://justnews.pt/noticias/-mandatorio-avaliar-a-fragilidade-e-a-funcionalidade-do-idoso-com-hta>

«É mandatário avaliar a fragilidade e a funcionalidade do idoso com HTA»

"Portugal é um país que está a envelhecer", sublinha Heloísa Ribeiro. A especialista de Medicina Interna faz questão de acrescentar que o Instituto Nacional de Estatística projeta que a população portuguesa continue a diminuir até ao final do século XXI, havendo uma redução da quantidade de jovens e um significativo aumento do número de idosos, estimando-se que esta passe de 2,6 para 3,1 milhões de pessoas.

"Calcula-se igualmente que o índice de dependência de idosos – ou seja, o quociente entre o número de pessoas com 65 e mais anos e o total das que têm entre 15 e 64 anos – passará, entre 2024 e 2100, de 39 para 73 idosos por cada 100 pessoas em idade ativa", adianta a médica.

Em entrevista à Just News na sua qualidade de presidente eleita da Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH), a médica deixa o alerta: "Esta evolução das características demográficas no nosso país terá um impacto importante na hipertensão arterial, cuja prevalência aumenta com a idade, atingindo 80% dos indivíduos acima dos 80 anos, de acordo com o estudo PHYSA."



Heloísa Ribeiro

"Esta patologia, principalmente numa faixa etária tão heterogénea, constitui um grande desafio clínico, tornando-se mandatário avaliar a fragilidade/funcionalidade destes doentes, garantindo que se trata ativamente quem obtém um genuíno benefício.

De qualquer forma, relativamente aos restantes doentes, é sempre importante encontrar um equilíbrio entre os riscos e as vantagens do tratamento", afirma Heloísa Ribeiro.

O objetivo é “evitar a ocorrência de eventos cardiovasculares” e, simultaneamente, “promover a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida da pessoa, sendo fundamental a minimização da iatrogenia”. Efetivamente, “este paradigma apenas é possível assegurando-se uma abordagem holística, que promova o bem-estar físico, mental e social”.

Mas a resposta não assenta exclusivamente numa boa gestão farmacológica nesta população, sendo “fundamental adaptar as mudanças de estilo de vida que geralmente são recomendadas aos indivíduos mais jovens”. A presidente eleita da SPH destaca o exercício físico como “um pilar neste tipo de intervenção”, acrescentando ser preferencial que o mesmo seja praticado em grupo.

É importante também proporcionar um follow-up adequado, com a avaliação sistemática da tolerabilidade, do perfil tensional e da eventual presença de hipotensão ortostática.

“Muitos dos idosos que acompanhamos apresentam marcada fragilidade e carga de doença”

“Contrastando com a maioria dos doentes idosos incluídos nos ensaios clínicos, habitualmente mais próximos do limiar inferior da idade geriátrica e com melhor funcionalidade, muitos dos que acompanhamos no dia a dia apresentam idade bastante avançada, marcada variabilidade tensional, fragilidade e carga de doença.

Para além disso, é frequente estarem medicados com múltiplos fármacos, o que acarreta enormes desafios”, observa Heloísa Ribeiro. De referir que as últimas guidelines, tanto da Sociedade Europeia de Hipertensão como da Sociedade Europeia de Cardiologia, já contemplam uma secção específica dirigida a esta faixa etária. Há desde logo a destacar a recomendação quanto ao limiar para o início da terapêutica e o alvo a atingir, que se deverá basear na avaliação da funcionalidade.

Quanto ao início da terapêutica na faixa etária acima dos 80 anos e em doentes frágeis, “embora possa vir a ser necessário recorrer a vários grupos farmacológicos para atingir o controlo tensional, devemos considerar o início da terapêutica em monoterapia e titular de acordo com o perfil e a tolerância”. E ainda: “O início da terapêutica dupla pode ser considerado em doentes fit, especialmente se a pressão arterial for muito elevada e/ou houver um muito alto risco cardiovascular.”

Segundo as mesmas recomendações, no seguimento destes doentes, “há que avaliar a necessidade de desprescrição”, frisa a médica, fazendo referência à recente publicação dos resultados do estudo RETREAT-FRAIL, que incluiu idosos frágeis residentes em lares e com mais de 80 anos:

“Embora não tenha sido demonstrada uma diminuição da mortalidade por todas as causas no grupo com redução da terapêutica se PAS < 130 mmHg, também não se verificou uma diferença significativa a nível dos eventos cardiovasculares, reforçando a importância de uma abordagem individualizada.”

Heloísa Ribeiro não tem dúvidas de que “é necessário investir na prevenção, ser pró-ativo no diagnóstico da HTA e de outros fatores de risco cardiovascular, controlar a doença e evitar a progressão no continuum vascular, ao mesmo tempo que se promove um envelhecimento ativo e saudável”.



Congresso: submissão de trabalhos até 31 de dezembro

Presidindo à Comissão Organizadora do 20.º Congresso Português de Hipertensão e Risco Cardiovascular Global, que se vai realizar em fevereiro de 2026, Heloísa Ribeiro salienta que o evento “pretende ser um espaço de referência para atualização não só em HTA mas ao longo de todo o continuum cardiovascular”.

Considerando o Congresso da SPH “um local de excelência” para a apresentação de casos clínicos e trabalhos de investigação, a responsável convida a consultar o Regulamento respetivo em <https://congressosphht.pt/>, lembrando que o prazo limite para submissão dos mesmos é 31 de dezembro.