

Juliana Gomes¹, Gonçalo Francisco¹, Manuel Brás^{1,2}, Dora Machado³, Fátima Brás⁴, Vera Teixeira^{1,5}, Eugénia Anes^{1,2}, Carina Rodrigues^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde; ²LiveWell Research Center; ³ULS São João, USF Pirâmides, ICBAS,, Rise Health; ⁴ULSNe, Unidade Hospitalar de Bragança; ⁵ULSNe, Centro de Saúde de Vila Flor.

Introdução

A hipertensão arterial (HTA) é uma das principais causas de doença cardiovascular e mortalidade no mundo. O envelhecimento promove alterações fisiológicas e estruturais do sistema cardiovascular, como a rigidez arterial, tornando esta população particularmente vulnerável.

Em Portugal, dados do INSEF 2015 revelam que mais de 71,3% dos idosos com idades entre os 65 e 74 anos apresentam hipertensão, com baixa taxa de controlo terapêutico. Com base na evidencia científica objetivamos avaliar a prevalência e o impacto da HTA em idosos portugueses; identificar barreiras à adesão terapêutica e; promover estratégias preventivas e educativas eficazes no contexto dos cuidados de saúde primários.

Metodologia

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com análise de publicações científicas nacionais e internacionais entre 2015 e 2024. As fontes incluíram as bases PubMed, documentos da Organização Mundial da Saúde (OMS), Direção-Geral da Saúde (DGS) e Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Foram privilegiados documentos com enfoque na população idosa (Quadro 1).

Quadro 1 – Documento analisados sobre HIT em Idosos.

Fonte	Ano	Amostra / População	Principais Contributos
INSEF / INSA	2015	Idosos (65–74 anos)	71,3% com HTA; baixa taxa de controlo
DGS	2022	Relatório nacional	Adesão terapêutica insuficiente
Gonçalves	2024	Revisão portuguesa	Complexidade do regime e literacia limitada dificultam o controlo
Williams et al.	2021	Estudo europeu	Importância da educação e simplificação dos esquemas terapêuticos
WHO	2023	Documento técnico global	Estratégias comunitárias de rastreio e educação aumentam adesão global

Resultados e Conclusão

A prevalência da HTA na população idosa portuguesa (65–74 anos) é de 71,3%. Apenas 35% dos idosos têm controlo adequado da pressão arterial. As principais barreiras à adesão terapêutica incluem baixa literacia em saúde, complexidade dos esquemas medicamentosos e ausência de sintomas nos estágios iniciais. reforçam a necessidade de personalizar os cuidados. São recomendados rastreios regulares e programas de educação em saúde como estratégias prioritárias. A hipertensão arterial em idosos é um desafio crescente de saúde pública. Melhorar a literacia em saúde, investir no rastreio precoce e adotar tratamentos personalizados são medidas fundamentais para o controlo da doença e promoção da qualidade de vida dos idosos.

Referencias