

# Call to Action

## para prevenção e controle da hipertensão arterial

São Paulo 2019



- Intervenções simples para a Hipertensão arterial são possíveis em todos os contextos e podem fortalecer a atenção primária.
- Políticas baseadas em evidências que apóiam escolhas saudáveis podem prevenir a hipertensão.
- Mudanças de estilo de vida baseadas em evidências e regimes de medicação podem controlar a hipertensão na maioria dos indivíduos, se aplicados sistematicamente à população.
- As intervenções na Hipertensão arterial podem ser modelo para o controle de outros fatores de risco para doença não transmissível.
- Ações urgentes e sustentadas, com enfoque em políticas públicas efetivas e mudanças no sistema de saúde, são necessárias para prevenir e controlar a hipertensão arterial.

**Pedimos aos profissionais de saúde e organizações parceiras que adotem as seguintes ações para avançar no controle, prevenção da hipertensão arterial globalmente:**

### 1. SEGUIR AS MELHORES PRÁTICAS

- Manter-se atualizados com os padrões globais na prevenção e controle da hipertensão arterial.
- Medir a pressão arterial em todas as consultas clínicas relevantes.
- Promover, adquirir, e reforçar o uso de monitores validados para a medida da pressão arterial mais precisa da mesma.
- Avaliar o risco cardiovascular de forma objetiva, e verificar a presença de lesão de órgãos-alvo nos pacientes diagnosticados com hipertensão arterial. Tratar todos os riscos cardiovasculares por padrões reconhecidos nacional e internacionalmente.
- Utilizar um algoritmo de orientação simples no diagnóstico e tratamento da hipertensão em todos os pacientes, exceto naqueles que não são adequados para o algoritmo ou com contra-indicações.
- Aperfeiçoar os cuidados com foco no paciente, utilizando uma abordagem baseada em equipe, empregando profissionais de saúde não médicos para medida da pressão arterial e realização de outras tarefas.

- Tratar os indivíduos que apresentem pressão arterial de 160/100 mmHg, ou acima, imediatamente, com mudança no estilo de vida e medicação.

- Avaliar, regularmente, a adesão do paciente, e utilizar registros com relato do desempenho.

- Avaliar o paciente quanto à dieta, uso de tabaco, álcool, atividade física e obesidade; e fornecer orientação individualizada, incluindo a parada do tabagismo e redução do consumo de álcool.

- Participar de programas de triagem na comunidade, para medida da pressão arterial, tais como *May Measurement Month* [Maio Mês da Medida] e Dia Mundial da Hipertensão (17 de maio).

### 2. ENVOLVER A ASSISTÊNCIA BÁSICA

- Garantir que os profissionais da atenção primária tenham papel central nas estratégias de controle da hipertensão.

- Desenvolver programas de educação que tenham como foco intervenções-chave, incluindo o uso de tecnologia, para controle sistemático da hipertensão arterial.

- Fornecer ao paciente os dados de monitoramento domiciliar da pressão arterial, para aumentar a adesão e reduzir a inércia terapêutica.

### 3. EMPODERAMENTO DOS PACIENTES

#### Encorajar os pacientes para:

- Seguir estilos de vida saudáveis.
- Ter a pressão arterial verificada regularmente, conhecer, e entender seus números.
- Criar uma rotina para a medicação, monitorar as medicações, e adesão ao tratamento.
- Conectar-se com os profissionais de saúde por meio de ferramentas digitais e móveis.
- Manter redes sociais de apoio, visto que elas podem melhorar a eficácia do tratamento.

### 4. RECONHECER E RECOMPENSAR

- Reconhecer programas e indivíduos, superando as barreiras e melhorando os resultados.
- Indicar programas merecedores, representantes dos programas, assim como indivíduos, para o recebimento de prêmio de reconhecimento da Liga Mundial de Hipertensão e Sociedade Internacional de Hipertensão.

### 5. DEFENDER

#### Defender:

- Políticas que promovam dietas saudáveis, facilitem a atividade física, reduzam o sódio, diminuam o consumo prejudicial de álcool, e eliminem o tabagismo e o uso de gordura trans artificial.
- Políticas que assegurem a venda e uso de monitores de pressão arterial automáticos, validados.
- Atualização dos formulários nacionais de medicamentos para garantir a disponibilidade e acessibilidade de medicamentos anti-hipertensivos de alta qualidade; com ênfase na combinação de medicações em comprimido único de longa ação.
- Treinamento e certificação regular dos profissionais de saúde que fazem a medida de pressão arterial regularmente.
- Cuidados com foco no paciente, baseados no trabalho de equipe.
- Uso de registros da hipertensão arterial para acompanhamento clínico e retorno do grau de desempenho.

## TRANSFORMANDO A PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Políticas de saúde e intervenções no sistema de saúde, como o pacote técnico HEARTS liderado pela Organização Mundial da Saúde, podem melhorar a prevenção e controle da hipertensão arterial, e fortalecer a atenção primária. O pacote HEARTS defende o atendimento em equipe; medicação anti-hipertensiva confiável e acessível; medida sistemática da pressão arterial; uso de monitores eletrônicos validados de pressão arterial, por equipe treinada; uso de um algoritmo de tratamento simples; uso de um registro de hipertensão arterial; e levantamentos regulares de base populacional. Iniciativas tais como o *May Measurement Month* [Maio Mês da Medida] e o Dia Mundial da Hipertensão, também podem aumentar o rastreamento global e o conhecimento sobre a hipertensão arterial.

### RECURSOS GLOBAIS PARA AS MELHORES PRÁTICAS

- Knowledge to Action Portal: <https://www.knowledge-action-portal.com/>
- LINKS community to prevent and control cardiovascular disease: <https://www.linkscommunity.org/>
- WHO Global Hearts Initiative: [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/hearts/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/hearts/en/)
- Pan American Health Organization: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_topics&view=article&id=218&Itemid=40876&lang=en](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=218&Itemid=40876&lang=en)
- PAHO Virtual Campus for Public Health: <https://www.campusvirtualsp.org/en>
- World Hypertension League: <http://www.whleague.org/>
- International Hypertension Society: <http://ish-world.com/index.htm>