Meio milhão de mortes evitáveis

O controle da hipertensão é o principal fator preventivo de óbitos por causas cardiovasculares, segundo estudo norte-americano que avaliou dados de 20 países, incluindo o Brasil. Condição é fácil de identificar e de tratar

» PALOMA OLIVETO

O controle adequado da pressão arterial poderia evitar mais de 518 mil mortes por doenças cardiovasculares por ano em 20 países de renda média, incluindo o Brasil. A conclusão é de um estudo apresentado nas Sessões Científicas de Hipertensão de 2026 da Associação Norte-Americana do Coração (AHA), nos Estados Unidos, e que será publicado em novembro na revista *Hipertensão*.

O trabalho se baseia em dados de saúde preexistentes e em modelos estatísticos que estimaram os óbitos por doenças cardiovasculares evitáveis, caso os serviços de prevenção fossem ampliados. Os pesquisadores, da Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins, em Baltimore, compararam a situação dos países selecionados — de renda média alta e média baixa — com um cenário em que aproximadamente 80% das pessoas elegíveis recebessem os cuidados recomendados.

Entre seis estratégias preventivas avaliadas pelos pesquisadores, o tratamento da pressão alta foi o que apresentou o maior potencial de redução da mortalidade, à frente do uso de medicamentos para controlar o colesterol (340.682 óbitos a menos) e das medidas para manter a glicemia sob controle em pessoas com diabetes (redução estimada de 309.530 mortes). As outras medidas consideradas na análise foram o rastreamento de três tipos de câncer: colorretal, útero e mama.

Rawpixel/Divulgação

Hipertensão, colesterol elevado, diabetes, sedentarismo e outros fatores de risco causam alterações progressivas nas artérias

Complicações

Apesar de os números serem uma modelagem estatística, Scott Pilla, professor associado de medicina na Universidade Johns Hopkin e um dos autores do estudo, ressalta que a hipertensão é um dos principais fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares. "Isso significa que, embora não seja possível eliminar todos os fatores que contribuem para o desenvolvimento dessas doenças, a pressão alta pode ser identificada e tratada, reduzindo a probabilidade de complicações."

Segundo o cardiologista Vagner Ferreira, do Hospital Mantevida, em Brasília, a associação entre hipertensão e mortalidade cardiovascular é explicada pelo fato de que, ao longo do tempo, a pressão elevada promove lesões contínuas nos vasos sanguíneos e sobrecarrega o coração. "Esse processo favorece o desenvolvimento de aterosclerose, infarto, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca e doença renal", diz. "Quando conseguimos controlar a pressão arterial, reduzimos essa sobrecarga e, dessa forma, o risco de lesões nos órgãos."

Ferreira destaca que o benefício não se limita ao coração, com impactos positivos na saúde cerebral, dos rins e de todo o sistema circulatório, o que justifica a redução significativa da mortalidade quando há controle adequado do problema. "Temos métodos eficazes para diagnosticar e tratar a hipertensão com mudanças no estilo de vida e medicamentos. Portanto, muitas dessas mortes podem ser evitadas com medidas que já estão disponíveis na prática clínica."

Lacunas

O estudo apresentado no encontro da AHA alerta que, nos 20 países analisados, apenas um em cada cinco adultos com hipertensão mantinha esse parâmetro controlado (menos de 140 por 90 mmHg). Os resultados revelaram lacunas em outras frentes preventivas: apenas 16% das pessoas com níveis elevados de colesterol utilizavam estatinas, por exemplo. Entre os pacientes de diabetes tipo 1 ou 2, 39% tinham níveis de glicemia abaixo do limite considerado ideal pelos critérios utilizados pelos pesquisadores. Já a realização dos exames de rastreamento recomendados para câncer variava de 14% a 26%, conforme o tipo de exame.

Segundo especialistas, um dos desafios no enfrentamento da hipertensão arterial é que a condição pode evoluir sem sinais evidentes. "Hipertensão, colesterol elevado, diabetes, sedentarismo e outros fatores de risco vão causando alterações progressivas nas artérias ao longo dos anos. Muitas vezes, a pessoa só descobre que existe um problema quando ocorre uma complicação mais grave", explica o cardiologista Marcelo Bergamo, de São Paulo. "Enquanto o paciente fica sem diagnóstico e tratamento adequado, os principais alvos, como coração, rins, cérebro e vasos vão sendo lesados", reforça Fabrício da Silva, cardiologista da Amplexus Saúde Especializada, em Brasília.

Ferreira destaca que outra barreira no controle da hipertensão arterial é a adesão ao tratamento. "Como o paciente geralmente não sente diferença imediata ao tomar o medicamento, pode acabar abandonando a medicação ou utilizando-a de forma irregular", diz. "Também existem dificuldades de acesso às consultas, aos medicamentos e ao acompanhamento periódico, além da falta de informação sobre os riscos da doença."

Em nota, Daniel W. Jones, presidente do comitê de redação das diretrizes da *American Heart Association,* disse que a análise tem potencial para influenciar políticas públicas de saúde com foco no controle da hipertensão, além de impactar a prática clínica. "O estudo deve inspirar médicos e pacientes a darem mais atenção ao manejo adequado da hipertensão arterial, utilizando tanto medidas de estilo de vida quanto medicamentos", escreveu

Hábitos simples

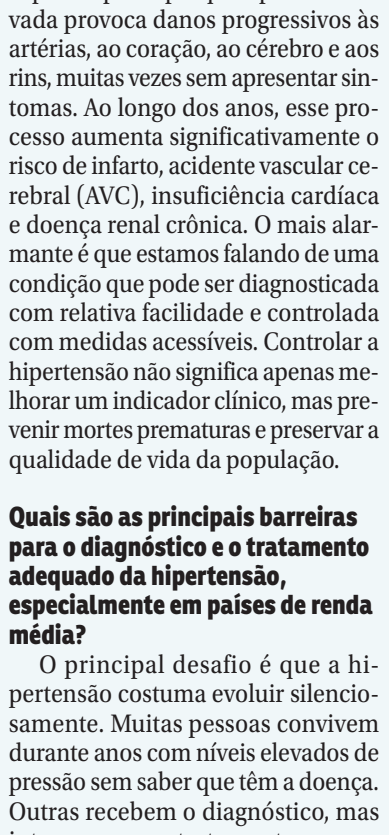
As diretrizes mais recentes da Associação Americana do Coração, seguidas por sociedades cardiológicas de todo o mundo, inclusive o Brasil, define que a arterial normal ocorre quando a pressão sistólica (número superior) é inferior a 120 e pressão diastólica (número inferior) é menor que 80.

Embora a evolução da hipertensão seja silenciosa, alguns sintomas são:
- Dor no peito
- Falta de ar
- Dor nas costas
- Dormência
- Fraqueza
- Mudança na visão
- Dificuldade para falar

Para proteger a saúde cardiovascular, a Associação Norte-Americana do Coração propõem oito hábitos simples:
- Alimentação saudável, privilegiando proteínas vegetais ou carnes magras (frango sem pele, peixe, leite com baixo teor de gordura);
- Fazer atividade física
- Não fumar
- Dormir ao menos oito horas
- Controlar o peso
- Controlar a hipertensão
- Controlar o colesterol
- Controlar os níveis de açúcar no sangue

Fonte: American Heart Association

Três perguntas para



Arquivo pessoal

FABRÍCIO DA SILVA, CARDIOLOGISTA DA AMPLEXUS SAÚDE ESPECIALIZADA (DF)

Qual é o impacto da pressão alta sobre a mortalidade cardiovascular?

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco modificáveis para mortes cardiovasculares no mundo. Seu impacto é especialmente preocupante porque a pressão elevada provoca danos progressivos às artérias, ao coração, ao cérebro e aos rins, muitas vezes sem apresentar sintomas. Ao longo dos anos, esse processo aumenta significativamente o risco de infarto, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca e doença renal crônica. O mais alarmante é que estamos falando de uma condição que pode ser diagnosticada com relativa facilidade e controlada com medidas acessíveis. Controlar a hipertensão não significa apenas melhorar um indicador clínico, mas prevenir mortes prematuras e preservar a qualidade de vida da população.

Quais são as principais barreiras para o diagnóstico e o tratamento adequado da hipertensão, especialmente em países de renda média?

O principal desafio é que a hipertensão costuma evoluir silenciosamente. Muitas pessoas convivem durante anos com níveis elevados de pressão sem saber que têm a doença. Outras recebem o diagnóstico, mas interrompem o tratamento porque não apresentam sintomas e acreditam que estão saudáveis. Em países de renda média, como o Brasil, também enfrentamos dificuldades relacionadas ao acesso regular aos serviços de saúde, à disponibilidade de medicamentos, ao acompanhamento contínuo e à adesão ao tratamento. Além disso, fatores socioeconômicos, alimentação rica em sódio, sedentarismo e excesso de peso contribuem para agravar esse cenário.

Quais medidas são prioritárias para reduzir as mortes cardiovasculares no Brasil?

Precisamos tratar o controle da hipertensão como uma prioridade de saúde pública. Isso significa ampliar o rastreamento da pressão arterial, especialmente na atenção primária, garantir acesso contínuo aos medicamentos e estabelecer estratégias de acompanhamento para que os pacientes realmente alcancem as metas de tratamento. No Brasil, o fortalecimento das Unidades Básicas de Saúde e da Estratégia Saúde da Família é fundamental. A aferição da pressão precisa fazer parte da rotina de atendimento, inclusive de pessoas que não apresentam sintomas. Também é necessário investir em educação em saúde, reduzir as dificuldades de acesso aos medicamentos e simplificar os esquemas terapêuticos sempre que possível, facilitando a adesão. Do ponto de vista individual, as principais recomendações incluem reduzir o consumo de sal, manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regularmente, controlar o peso, evitar o tabagismo e limitar o consumo de álcool. Para quem já tem hipertensão, é indispensável manter o tratamento prescrito e o acompanhamento médico. (**PO**)

REPRODUÇÃO

Pesquisa identifica como tabagismo impacta na infertilidade

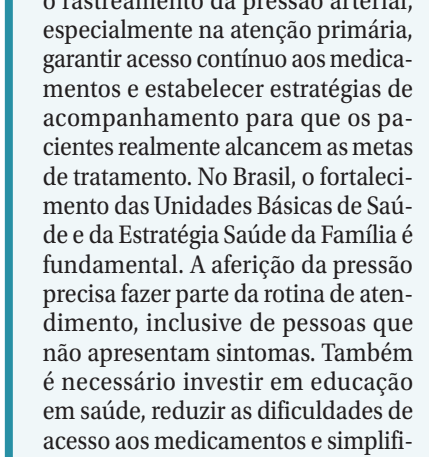
A saúde reprodutiva de homens e mulheres pode ser afetada pela exposição à fumaça, devido a alterações em processos biológicos envolvidos na função ovariana e na produção de espermatozoides. A conclusão é de um estudo liderado por pesquisadores das Universidades de Nottingham e Sheffield, no Reino Unido, publicado na revista *Frontiers*. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente uma em cada seis pessoas no mundo enfrenta a infertilidade em algum momento da vida.

No estudo, os pesquisadores utilizaram um modelo de camundongo para examinar os efeitos de diferentes níveis de exposição à fumaça de cigarro nos ovários e testículos, com foco nas alterações dos tecidos reprodutivos e na atividade dos genes envolvidos em seu funcionamento normal. Segundo os autores, as descobertas fornecem informações sobre processos biológicos que podem ajudar a explicar como o tabagismo afeta a fertilidade em humanos.

Nas mulheres, o número e a estrutura dos folículos ovarianos — as estruturas onde os óvulos se desenvolvem — apresentaram relativamente pouca alteração após a exposição, mesmo em níveis mais elevados. No entanto, os pesquisadores identificaram mudanças claras na atividade de diversos genes. Aqueles envolvidos na divisão celular e no metabolismo tornaram-se menos ativos, enquanto os associados à produção de proteínas sofreram o efeito oposto.

Nos homens, níveis mais elevados de exposição à fumaça foram associados a alterações nas estruturas dos testículos, incluindo o aumento dos túbulos seminíferos, onde os espermatozoides se desenvolvem. Os pesquisadores também identificaram alterações na atividade de genes envolvidos na produção de espermatozoides, respostas imunológicas e sinalização celular. Os resultados sugerem que a exposição à fumaça do cigarro pode alterar processos biológicos importantes para o funcionamento normal dos testículos e o desenvolvimento dos espermatozoides.

"As descobertas são importantes porque nos ajudam a entender como a exposição à fumaça do cigarro pode afetar a saúde reprodutiva", disse, em nota, Lucy Fairclough, coautora da pesquisa.



Rawpixel/Divulgação

Exposição à fumaça afeta a saúde reprodutiva de homens e mulheres