

**Editor Chefe / Editor-in-Chief**

Prof. J. Braz Nogueira

**Editor Adjunto / Deputy Editor**

Dr. Vitor Ramalhinho

**Conselho Científico Nacional e Internacional  
National and International Scientific Board**

Prof. Manuel Carrageta

Prof. Luís Martins

Prof. Fernando Pádua

Prof. Gorjão Clara

Prof. Pereira Miguel

Prof. Martins Prata

Prof. Rocha Gonçalves

Prof. Victor Gil

Prof. Luciano Ravara

Prof. Salgado Borges

Prof. Rui Carrapato

Prof. Jose Juanatey

Prof. Josep Redon

Prof. Fernando Nobre

Prof. Pinto Carmona

Prof. Agostinho Monteiro

Prof. Massano Cardoso

Prof. Luz Rodrigues

Prof. Jorge Polónia

Prof. Manuel Bicho

Prof. José Luís Medina

Prof. Davide Carvalho

Prof. Luís Sobrinho

Dr. Alcindo Maciel Barbosa

Dr. João Saavedra

Dr. Vital Morgado

Dr. Mariano Pego

Dr. Rasiklal Ranchhod

Dr. Lacerda Nobre

Dr. Pastor Santos Silva

Dr. António Jara

**Conselho Redactorial / Editorial Board**

Prof. Pinto Carmona

Prof. Agostinho Monteiro

Prof. Massano Cardoso

Prof. Jorge Polónia

Prof. Manuel Bicho

Prof. José Luís Medina

Prof. Davide Carvalho

Dr. Luís Calçada Correia

Dr. José Nazaré

Dr. Jorge Cotter

Dra. Teresa Fonseca

Dr. João Maldonado

Dr. Carlos Moreira

Dr. Mesquita Bastos

Dr. José Alberto Silva

Dra. Paula Amado

Dra. Paula Alcântara

Dra. Teresa Rodrigues

Dr. Fernando Pinto

Dr. Pedro Guimarães Cunha

## EDITORIAL

Surge este número na altura em tomamos o caminho duma normalidade possível, com os contactos pessoais a tornarem-se a regra predominante, mas mantendo-se os cuidados e algumas das mudanças que se acentuaram pela crise pandémica ainda presente. Devemos voltar a olhar para a morbo-mortalidade cardiovascular com renovada atenção após a passagem a um plano secundário nos últimos dois anos e para os seus factores mais determinantes, a hipertensão arterial e a constelação de risco envolvente: a dislipidemia, as várias formas de insulino-resistência e diabetes 1, o excesso de peso e o sedentarismo. Todos estes agravados pelo estilo de vida por que estivemos condicionados.

Mantém-se o nosso propósito de apresentar nesta revista os trabalhos de fundo dos colegas que fazem aqui a via para a sua divulgação e apelamos à participação e à discussão crítica de todos para continuarmos a nossa formação contínua.

Vejamos brevemente o que este número nos traz.

Ao nível dos trabalhos originais começamos por tecer breves comentários sobre um estudo apresentado por Paz *et al* - de Medicina Geral e Familiar e de Saúde Pública - de uma amostra infantojuvenil da região da Figueira da Foz, onde mais uma vez realça e comprova a associação de risco entre o excesso de peso/obesidade e a hipertensão arterial nesse estrato etário. Na discussão do tema realçam, baseados na comparação com um estudo sobre população idêntica (na mesma localização geográfica), que tem havido um aumento da prevalência do aumento ponderal desde cedo na vida que se tem vindo a acentuar. Tentar cativar pais, educadores e todo o pessoal de saúde para intervir numa mais correcta abordagem da alimentação e da actividade física dos jovens é um imperativo que deve envolver todos nós. Também aí focam a importância dos registos e das bases de dados em Medicina, permitindo a análise posterior.

A relevância da Auto-Medição da Pressão Arterial (AMPA), quer nas possibilidades de adequar mais a medicação quer como força motivadora dos hipertensos, contribuindo para um controlo melhor, é realçada no trabalho apresentado por colegas internistas do Hospital de Braga (EPE) e realizado ao longo de 2017-2018 numa consulta de hipertensão. A AMPA tem vindo a ganhar cada vez maior peso nas *guidelines* recentes, embora esta estratégia possa pecar pela



necessidade se mais tempo de consulta exigido, para o investimento na sensibilização e treino dos hipertensos. Se esta tarefa pudesse vir a ser cometida a jovens alunos de medicina em formação, seria uma forma de pedagogia prática na prevenção do risco cardio-vascular sem diminuir o número de consultas que é imposto para responder adequadamente às solicitações actuais.

Do mesmo grupo do Hospital de Braga (EPE) - efectuado provavelmente sobre a mesma amostra (?) - abordam o problema da variação tensional entre uma primeira avaliação e as seguintes. Como é do conhecimento empírico de todos nós, também já referida na literatura, aqui se confirmou na amostra estudada a diferença significativa existente. Dada a falta de tempo nas consultas, já referida, se infere uma das importâncias da autoavaliação por parte dos hipertensos e a relevância que tem vindo a adquirir nas *guidelines* mais recentes, o que nos leva ao tema do artigo referido no parágrafo anterior.

Por último menciono a chamada de atenção por parte dos autores, do cuidado estudo de revisão bibliográfico, apresentado pela Dr.<sup>a</sup> Vânia Alheiro, sobre a ingestão de sódio na medicação - aborda particularmente os efervescentes - e a possibilidade de terem um papel significativo em muitos hipertensos.

Desejamos que estas leituras sejam motivadoras e proveitosas. Votos de feliz Natal e bom ano de 2022.

Vitor Ramalhinho

Texto escrito de acordo com antiga Norma  
Ortográfica