

EDUCAÇÃO SOBRE PRESSÃO ARTERIAL (HIPERTENSÃO)

O QUE É A HIPERTENSÃO?

A hipertensão é um termo utilizado para descrever a pressão arterial elevada. A pressão arterial refere-se à pressão exercida nas paredes dos vasos sanguíneos no nosso corpo.

A pressão arterial é geralmente expressa em termos de pressão sistólica (pressão quando o coração está a contrair) sobre pressão diastólica (pressão quando o coração está relaxado). A pressão arterial é medida em milímetros de mercúrio (mmHg).

O diagnóstico de hipertensão ocorre se a pressão sistólica estiver igual ou superior a 140 mmHg e a pressão diastólica estiver igual ou superior a 90 mmHg (também expressa como “140 sobre 90”).

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

A pressão arterial elevada geralmente não causa sintomas perceptíveis. É considerada um "assassino silencioso". No entanto, quando os sintomas surgem, pode ser muito grave. Alguns sintomas a ter em conta incluem dor de cabeça severa, fadiga ou confusão, problemas de visão, dor no peito, dificuldades respiratórias, sensação de batimento forte no peito, pescoço ou ouvidos, hemorragias nasais, sangue na urina, nervosismo ou rubor facial.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS?

A hipertensão não controlada aumenta o risco de ataque cardíaco, AVC e morte. Ataques cardíacos e AVCs ocorrem devido a vasos sanguíneos danificados que ficam bloqueados, impedindo o fluxo de sangue para o coração ou cérebro. A hipertensão também pode causar um AVC devido a hemorragia cerebral. Outras complicações da hipertensão incluem aumento do tamanho do coração, insuficiência cardíaca, doença renal, perda de visão e disfunção sexual.

QUAIS SÃO AS OPÇÕES DE TRATAMENTO?

O tratamento da hipertensão requer um compromisso a longo prazo com mudanças no estilo de vida e medicação. Medicamentos para baixar a pressão arterial, atividade física e modificações na dieta, incluindo uma dieta pobre em gorduras e redução da ingestão de sal, são importantes na gestão da hipertensão.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

O BASIS mede os domínios principais da consciência subjetiva da doença na hipertensão, incluindo a consciência geral da doença, atribuição precisa de sintomas, consciência da necessidade de tratamento e consciência das consequências negativas atribuíveis à hipertensão.

O BASIS é o primeiro instrumento específico para hipertensão, validado, que mede de forma confiável e abrangente a consciência subjetiva da hipertensão. O desenvolvimento dos itens foi guiado por modelos teóricos existentes e escalas validadas anteriormente de consciência da doença em outras condições, incluindo distúrbios neuropsiquiátricos. O BASIS apresenta boas propriedades psicométricas com forte consistência interna, validade convergente e discriminante, e confiabilidade teste-reteste. A escala de 8 itens pode ser concluída em menos de 2 minutos. Cada item da escala consiste numa escala *Likert* de 10 pontos para captar pequenas diferenças na consciência. O BASIS pode ser utilizado clinicamente e para pesquisa, incluindo estudos epidemiológicos e ensaios de tratamento prospectivos para investigar até que ponto a consciência subjetiva da hipertensão contribui para a adesão à medicação e resultados clínicos; ou estudos de neuroimagem e neurofisiológicos para identificar os correlatos neurais da consciência da hipertensão.

O BASIS está disponível para download em www.illnessawarenessscales.com. Consulte os termos legais de uso.

Abaixo encontrará instruções sobre como usar e pontuar o BASIS.

Antes de administrar o BASIS, o participante ou clínico deve inserir dados sobre a pressão arterial mais recente, peso e altura, IMC calculado, glicemia em jejum e nível de HbA1c no topo da página 1. Note que estes dados clínicos não são necessários para a conclusão do BASIS. O peso e os níveis de glicose fornecem marcadores do estado de outros fatores metabólicos.

A escala consiste no seguinte:

- 1. AVALIAÇÃO DA ATRIBUIÇÃO DE SINTOMAS (Página 1)**
- 2. AVALIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA GERAL DA DOENÇA, CONSCIÊNCIA DA NECESSIDADE DE TRATAMENTO E CONSCIÊNCIA DAS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS (Página 2)**
- 3. FOLHA DE PONTUAÇÃO (Página 3)**

O participante deve ler todo o conteúdo do BASIS para relatar com precisão a sua compreensão da sua doença, sintomas, necessidade de tratamento e consequências negativas da doença.

AVALIAÇÃO DA ATRIBUIÇÃO DE SINTOMAS (Página 1)

A AVALIAÇÃO DA ATRIBUIÇÃO DE SINTOMAS (página 1) consiste numa declaração introdutória indicando que o participante deve relatar as suas próprias crenças sobre a sua saúde e NÃO o que outros podem desejar que ele/ela acredite.

Estamos interessados nas suas próprias crenças sobre a sua saúde. NÃO estamos interessados no que os outros acreditam ou podem desejar que você acredite.

Indique se teve alguma das seguintes experiências relacionadas com a saúde, lendo as perguntas e marcando Sim ou Não.

Após a declaração introdutória, o participante deve relatar sintomas relacionados com a saúde, atuais ou passados, de forma categórica, ou seja, marcando 'Sim' ou 'Não' ao lado dos sintomas listados. O objetivo é que o participante indique quaisquer sintomas relacionados com a saúde que ele/ela tenha.

Se o participante marcar 'Não' para todos os sintomas listados, ele/ela deve prosseguir para a próxima página.

Se o participante marcar 'Sim' para qualquer um dos sintomas listados, ele/ela deve indicar até que ponto concorda ou discorda, no momento presente, com a declaração seguinte, circulando o número apropriado, tendo em mente a sua experiência relacionada com a saúde.

	Sim	Não
A) Sente-se nervoso(a) regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Transpira regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Tem dificuldade em dormir regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Tem rubor facial regularmente? As suas bochechas ficam vermelhas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Tem falta de ar regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Tem dores de cabeça regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Tem hemorragias nasais regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Outros: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Se respondeu 'NÃO' a TODAS as perguntas acima, por favor, passe para a próxima página.
- Se respondeu 'SIM' a alguma das perguntas acima, indique até que ponto concorda ou discorda, neste momento, com a seguinte afirmação, circulando o número apropriado, tendo em conta as suas experiências relacionadas com a sua saúde.

O Item 1 avalia especificamente a *Atribuição de Sintomas* do participante, ou seja, o grau em que o participante é capaz ou incapaz, no momento presente, de atribuir os seus sintomas relacionados com a saúde (atuais ou passados) à hipertensão.

Em alguns casos, um participante pode não relatar quaisquer sintomas relacionados com a saúde, o que pode deixá-lo incapaz de avaliar o item 1 na AVALIAÇÃO DA ATRIBUIÇÃO DE SINTOMAS (página 1). Se for esse o caso, o participante deve deixar o item 1 sem avaliação, como se fosse 'Não aplicável', permitindo assim a pontuação correta do BASIS (Veja a FOLHA DE PONTUAÇÃO).

AVALIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA GERAL DA DOENÇA, CONSCIÊNCIA DA NECESSIDADE DE TRATAMENTO E CONSCIÊNCIA DAS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS (Página 2)

A AVALIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA GERAL DA DOENÇA, CONSCIÊNCIA DA NECESSIDADE DE TRATAMENTO E CONSCIÊNCIA DAS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS (Página 2) consiste numa declaração introdutória indicando que o participante deve indicar até que ponto concorda ou discorda, *no momento presente*, com as declarações do item 2 ao item 9.

Por favor, indique até que ponto concorda ou discorda neste momento com cada uma das seguintes afirmações, circulando o número apropriado.

O Item 2, o Item 4 e o Item 7 avaliam especificamente a *Consciência Geral da Doença* do participante, ou seja, a consciência do participante de que ele/ela tem pressão arterial alta. Para os itens 4 e 7, consulte a folha de pontuação para aplicabilidade.

O Item 3, o Item 5 e o Item 8 avaliam especificamente a *Consciência da Necessidade de Tratamento* do participante, ou seja, a consciência do participante sobre a necessidade de medicação para baixar a pressão arterial ou modificações no estilo de vida. Para o item 5, consulte a folha de pontuação para aplicabilidade.

O Item 6 avalia especificamente a *Consciência das Consequências Negativas* atribuíveis à hipertensão, incluindo doenças cardíacas, ataque cardíaco, insuficiência cardíaca, AVC, pré-AVC, doença renal, perda de visão, etc.

FOLHA DE PONTUAÇÃO (Página 3)

A FOLHA DE PONTUAÇÃO (Página 3) permite a pontuação adequada das Categorias de Consciência do BASIS e da Pontuação Total Média. Instruções passo a passo são fornecidas abaixo.

- 1) Calcule a pontuação de cada Categoria de Consciência copiando a avaliação de cada item da AVALIAÇÃO DA ATRIBUIÇÃO DE SINTOMAS (Página 1), AVALIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA GERAL DA DOENÇA, CONSCIÊNCIA DA NECESSIDADE DE TRATAMENTO E CONSCIÊNCIA DAS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS (Página 2) para o espaço em branco correspondente na FOLHA DE PONTUAÇÃO (Página 3). Por exemplo, se a avaliação para o Item 1 da AVALIAÇÃO DA ATRIBUIÇÃO DE SINTOMAS (Página 1) for '8' Concordo Moderadamente, então '8' deve ser copiado para o espaço em branco Q1 da categoria Atribuição de Sintomas na FOLHA DE PONTUAÇÃO (Página 3).

*Nota que a pontuação para cada Categoria de Consciência deve ser deixada em branco se o item 1 não foi avaliado.

*Considere indicar como não aplicável se, para os itens 4 e 7, a pressão arterial da pessoa for considerada bem controlada/normotensiva ou para o item 5 se a pessoa estiver atualmente mantendo um estilo de vida saudável.

Categoria de Consciência	Cálculo	Pontuação ¹
Consciência da Doença	$Q2 _ + (10 - Q4 _*) + Q7 _*$ ÷ Número total de respostas $_$	
Atribuição de Sintomas	Q1 <u>8</u> Excluir se indicado como N/A	

- 2) Os cálculos na coluna de Cálculo da FOLHA DE PONTUAÇÃO (página 3) devem ser realizados para gerar as pontuações das Categorias de Consciência na coluna Pontuação.
- 3) Uma vez calculadas, as Pontuações das Categorias de Consciência devem ser somadas para determinar o Subtotal.
- 4) A Pontuação Total Média do BASIS é calculada dividindo o Subtotal pelo número de Categorias de Consciência para as quais uma pontuação pôde ser determinada. A

BASIS

Pontuação Total Média do BASIS deve ser dividida por quatro se todas as categorias foram medidas. A Pontuação Total Média do BASIS deve ser dividida por três se nenhuma pontuação foi relatada para Atribuição de Sintomas.

NOME/ID:

DATA:

Peso atual: _____ kg lbs Data de verificação: _____ n/a

Altura: _____ feet/inches cm

*Índice de Massa Corporal (IMC): _____ *a ser calculado pelo clínico

Pressão Arterial: _____/_____ mmHg Data de verificação: _____ n/a

Glicose em jejum: _____ mmol/L mg/dl Data de verificação: _____ n/a

HbA1c: _____ % Data de verificação: _____ n/a

Estamos interessados nas suas próprias crenças sobre a sua saúde. NÃO estamos interessados no que os outros acreditam ou podem desejar que você acredite.

Indique se teve alguma das seguintes experiências relacionadas com a saúde, lendo as perguntas e marcando Sim ou Não.

	Sim	Não
A) Sente-se nervoso(a) regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Transpira regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Tem dificuldade em dormir regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Tem rubor facial regularmente? As suas bochechas ficam vermelhas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Tem falta de ar regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Tem dores de cabeça regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Tem hemorragias nasais regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Outros: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se respondeu 'NÃO' a TODAS as perguntas acima, por favor, passe para a próxima página.

Se respondeu 'SIM' a alguma das perguntas acima, indique até que ponto concorda ou discorda, neste momento, com a seguinte afirmação, circulando o número apropriado, tendo em conta as suas experiências relacionadas com a sua saúde.

1) As minhas experiências relacionadas com a saúde devem-se a ter pressão arterial elevada.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Discordo
totalmente

Discordo
moderadamente

Discordo
ligeiramente

Não tenho a
certeza

Concordo
ligeiramente

Concordo
moderadamente

Concordo
totalmente

Por favor, indique até que ponto concorda ou discorda neste momento com cada uma das seguintes afirmações, circulando o número apropriado.

2) Tenho hipertensão, (ou seja, pressão arterial elevada).

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Discordo totalmente Discordo moderadamente Discordo ligeiramente Não tenho a certeza Concordo ligeiramente Concordo moderadamente Concordo totalmente

3) PRECISO fazer ou manter mudanças saudáveis no estilo de vida para melhorar minha dieta e/ou ajustar a quantidade de exercício que faço.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Discordo totalmente Discordo moderadamente Discordo ligeiramente Não tenho a certeza Concordo ligeiramente Concordo moderadamente Concordo totalmente

4) Eu tenho uma pressão arterial normal.*

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Discordo totalmente Discordo moderadamente Discordo ligeiramente Não tenho a certeza Concordo ligeiramente Concordo moderadamente Concordo totalmente

5) Posso continuar com segurança o meu estilo de vida atual (ou seja, alimentação/bebida e exercício como faço atualmente).*

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Discordo totalmente Discordo moderadamente Discordo ligeiramente Não tenho a certeza Concordo ligeiramente Concordo moderadamente Concordo totalmente

6) A minha pressão arterial elevada já causou ou pode causar consequências negativas para a saúde (por exemplo, doença cardíaca, ataque cardíaco, insuficiência cardíaca, AVC, quase AVC, doença renal, perda de visão, etc.).

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Discordo totalmente Discordo moderadamente Discordo ligeiramente Não tenho a certeza Concordo ligeiramente Concordo moderadamente Concordo totalmente

7) A minha pressão arterial está regularmente na faixa hipertensiva (ou seja, $\geq 140/90$)*

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Discordo totalmente Discordo moderadamente Discordo ligeiramente Não tenho a certeza Concordo ligeiramente Concordo moderadamente Concordo totalmente

8) Eu preciso de medicação para baixar a pressão arterial.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Discordo totalmente Discordo moderadamente Discordo ligeiramente Não tenho a certeza Concordo ligeiramente Concordo moderadamente Concordo totalmente

FIM

* Consulte a folha de pontuação para ver a aplicabilidade

NOME/ID:

DATA:

Categoria de Consciência	Cálculo	Pontuação¹
Consciência sobre a Doença	$Q2___ + (10 - Q4___*) + Q7___*$ ÷ Número total de respostas $___$	
Atribuição de Sintomas	Q1 $___$ Excluir se indicado como N/A	
Consciência da Necessidade de Tratamento	$Q3___ + (10 - Q5___*) + Q8___$ ÷ Número total de respostas $___$	
Consciência das Consequências Negativas	Q6 $___$	
	Subtotal (soma das pontuações)	
Pontuação Média Total do BASIS²	Subtotal ÷ $___$	

¹ A pontuação de cada Categoria de Consciência deve ser deixada em branco se **NENHUM** item foi completado para essa categoria.

² O cálculo da Pontuação Média Total deve ser o Subtotal ÷ 4 ou o número de Categorias de Consciência para as quais uma pontuação pode ser calculada.

*Considere indicar como não aplicável se, para os itens 4 e 7, a pressão arterial da pessoa for considerada bem controlada/normotensa ou para o item 5 se a pessoa estiver atualmente a manter um estilo de vida saudável.