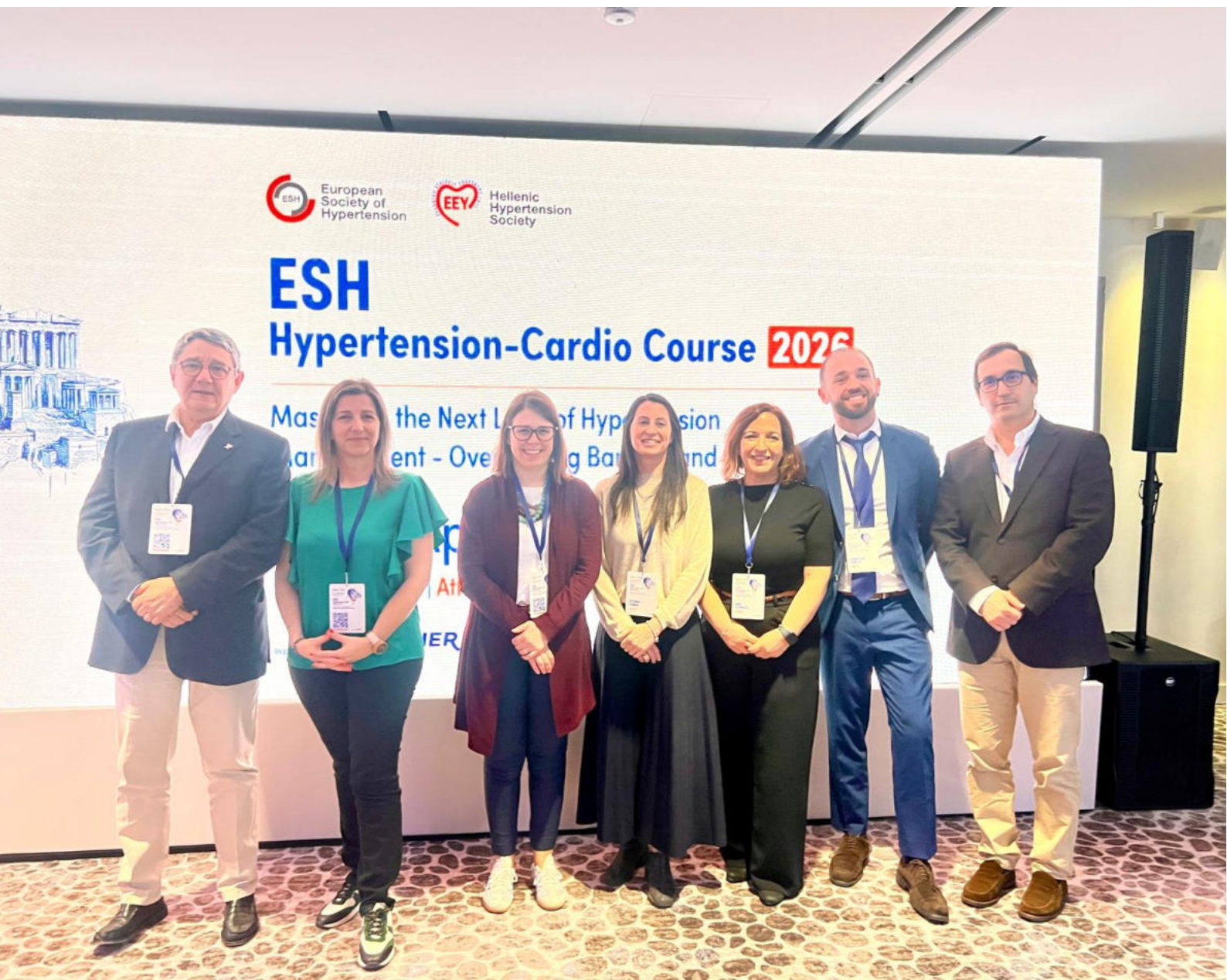


SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO

NEWSLETTER

MAIO 2026



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO
Portuguese Society of Hypertension

GERAL@SPHTA.ORG.PT





EDITORIAL DO PRESIDENTE

Caros colegas, sócios e amigos,

Maio é um mês particularmente simbólico para a Sociedade Portuguesa de Hipertensão. É, por excelência, o mês dedicado à sensibilização para a hipertensão arterial e uma oportunidade privilegiada para reforçarmos, junto dos profissionais de saúde e da população em geral, a importância do controlo efetivo da pressão arterial e da prevenção cardiovascular.

É um tempo de maior visibilidade pública, de sensibilização e reflexão, mas também, e sobretudo, de ação. Ao longo deste mês promovemos e participamos em várias iniciativas que refletem o compromisso contínuo da SPH com a formação, a ciência e a promoção da saúde cardiovascular em Portugal, e que partilharemos com maior detalhe na próxima newsletter.

O **20.º Congresso Português de Hipertensão e Risco Cardiovascular Global** voltou a reunir a comunidade científica num ambiente de grande participação, partilha e discussão. Foi muito gratificante sentir o entusiasmo, a elevada qualidade científica das intervenções e o envolvimento de tantos colegas de diferentes especialidades, unidos por um objetivo comum: melhorar o cuidado à pessoa com hipertensão arterial e reduzir o risco cardiovascular da nossa população.

Destaco igualmente a presença portuguesa no **ESH Hypertension Cardio-Course**, em Atenas, onde tivemos oportunidade de partilhar experiências, conhecimento e projetos nacionais com colegas de vários países.

A apresentação da evolução da Missão 70/26 demonstrou que, quando trabalhamos de forma estruturada, colaborativa e persistente, é possível mobilizar profissionais, instituições e comunidade em torno de metas concretas de melhoria do controlo da hipertensão arterial em Portugal.

Realizámos também a 6.ª edição do **Curso “Evidências no Diagnóstico e Tratamento da Hipertensão Arterial e Risco Cardiovascular Global”**, iniciativa dirigida a internos e jovens especialistas que continua a afirmar-se como um espaço privilegiado de formação, atualização científica e partilha de experiência clínica. Merece especial destaque o papel do Núcleo de Internos da SPH, cujo entusiasmo, dedicação e envolvimento têm permitido a realização deste Curso e contribuído de forma muito positiva para o dinamismo e crescimento da nossa Sociedade.

Maio é também o mês do **May Measurement Month**, campanha global que nos lembra algo essencial: medir a pressão arterial continua a ser um gesto simples que pode salvar vidas. Continuamos a ter muitas pessoas com hipertensão por diagnosticar ou insuficientemente controladas. Por isso, cada rastreio, cada medição e cada oportunidade de intervenção contam.

Renovámos ainda o apelo à participação das escolas no **Children’s Art Program**, iniciativa promovida pela World Hypertension League, que procura sensibilizar os mais jovens para a importância da saúde cardiovascular e da prevenção desde a infância.

É neste compromisso que a Sociedade Portuguesa de Hipertensão continuará a trabalhar: promovendo conhecimento científico, reforçando a formação médica contínua, estimulando a investigação e aproximando a mensagem da prevenção cardiovascular da população portuguesa.

A todos os que colaboram connosco, sócios, colegas, parceiros institucionais e profissionais de saúde, deixo uma palavra sincera de reconhecimento e agradecimento pelo trabalho, dedicação e entusiasmo. Convido-vos a explorar os conteúdos desta edição e a acompanhar as atividades da Sociedade Portuguesa de Hipertensão ao longo dos próximos meses.

Continuemos juntos este caminho.

Um abraço amigo,

FERNANDO MARTOS GONÇALVES
PRESIDENTE DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO



LUÍS NOGUEIRA SILVA E MANUEL ALMEIDA

Entrevista Médico News

Consenso uniformiza critérios para desnervação renal em doentes com hipertensão arterial de difícil controlo



GONÇALO SARMENTO E COSTA

Entrevista Médico News

Vacinação no adulto: uma ferramenta importante na prevenção de eventos cardiovascular



FERNANDO MARTOS GONÇALVES

Entrevista Médico News

20.º Congresso da Sociedade Portuguesa de Hipertensão marcado pela forte adesão e elevada participação nas sessões



FERNANDO PINTO

Entrevista MyCardiologia

Guidelines AHA 2025: O que mudou na abordagem à hipertensão?



ROSA DE PINHO

Entrevista Médico News

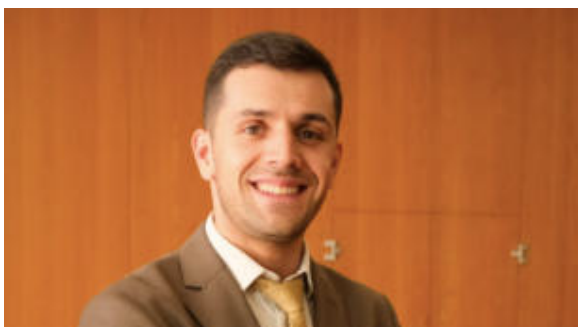
Missão 70/26: “Pusemos muitas pessoas a pensar” sobre o problema da hipertensão



LUÍS MARTINS

Entrevista Médico News

Abordagem terapêutica da hipertensão: é preciso “não hesitar, começar logo a tratar corretamente”



FILIPE CABRAL

Entrevista Médico News

“Além da pressão arterial e dos números”: o impacto da decisão partilhada e do sinergismo terapêutico



ROSA DE PINHO

Entrevista Médico News

Tratar a hipertensão: a importância da intervenção multifatorial atempada e da simplificação terapêutica



HELOISA RIBEIRO

Entrevista Médico News

Mais-valias da proatividade e do tratamento da hipertensão com combinações fixas em polypill no controlo da mortalidade CV em Portugal



FERNANDO MARTOS GONÇALVES

Entrevista Médico News

Evolução da abordagem clínica na hipertensão: o foco no risco CV global e na intervenção precoce



NEIL POULTER

Entrevista Médico News

Do conhecimento à prática clínica: a necessidade de reduzir com a inércia clínica no controlo da HTA e redução do risco CV



FÁTIMA FRANCO

Entrevista Médico News

Redução da mortalidade cardiovascular em Portugal



MISSÃO 70/26

Entrevista Médico News

Reconhecimento de mérito: vencedores da 3.ª edição do Prémio Missão 70/26



JOANA SILVA

Entrevista MyCardiologia

Novas diretrizes para HTA não controlada entram em fase de avaliação.



ROSA DE PINHO

Entrevista Médico News

Inércia médica e doença assintomática: as barreiras no controlo do risco cardiovascular



FERNANDO MARTOS GONÇALVES

Entrevista Viral

Medir a pressão arterial em casa: Quando e como fazer? Quais os erros mais comuns?



TELMO COELHO

Entrevista Jornal Médico

Unidade de Hipertensão Arterial e Risco Vascular da ULS de Trás-dos-Montes e Alto Douro



FERNANDO MARTOS GONÇALVES

Entrevista Jornal Médico

Hipertensão arterial: o paradoxo de um fator de risco tratável que continua descontrolado



FERNANDO MARTOS GONÇALVES

TVI | Diário da Manhã | 15 de maio

No dia 15 de maio, o Presidente da SPH esteve em entrevista no programa Diário da Manhã da TVI, onde alertou para o facto de a hipertensão arterial ser frequentemente descrita como um assassino silencioso, uma vez que não apresenta sintomas evidentes, levando a que muitos doentes desconheçam a sua condição. O diagnóstico tardio potencia complicações graves a nível cardiovascular, renal e cerebrovascular. Reforçou que a redução do consumo de sal é crucial, a par do aumento do potássio, da prática regular de exercício físico, da moderação do álcool e do abandono do tabaco. Sublinhou ainda que muitas pessoas não tomam a medicação corretamente, sendo essencial personalizar as recomendações e envolver o doente para garantir a adesão terapêutica e promover uma vida mais saudável e ativa.

[Ver entrevista completa](#)

JÁ ACONTECEU

Atenas - Grécia

ESH Hypertension Cardio-Course

Decorreu nos dias 24 e 25 de abril o ESH Hypertension Cardio-Course, que contou com uma forte participação portuguesa na moderação e apresentação de diversos temas. Destaca-se a **atualização sobre a evolução dos dados da Missão 70/26**, apresentada pelo Presidente da SPH, numa mesa-redonda que reuniu várias iniciativas nacionais e onde foram debatidas diferentes estratégias.

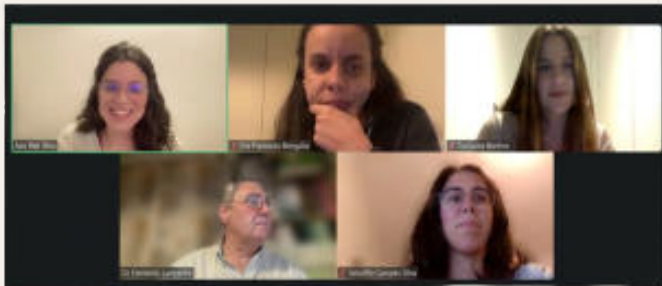


JÁ ACONTECEU

CURSO NISPH

Evidências no diagnóstico e tratamento da Hipertensão Arterial e Risco Cardiovascular

Decorreu nos dias 29 de abril, 6 e 9 de maio o curso “Evidências no diagnóstico e tratamento da Hipertensão Arterial e Risco Cardiovascular”, organizado pelo Núcleo de Internos da Sociedade Portuguesa de Hipertensão. Distribuído por três módulos em formato webinar, o curso abordou temas centrais como a hipertensão arterial na mulher, hipertensão no desportista, estratificação do risco cardiovascular global, terapêutica anti-hipertensiva, gestão do doente complexo, adesão à terapêutica e o papel da inteligência artificial no cuidado do doente hipertenso. A iniciativa contou com a participação de diversos especialistas e reforçou o compromisso do NISPH na formação contínua dos jovens internos.



EVIDÊNCIAS NO DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL E RISCO CARDIOVASCULAR GLOBAL
30 DE ABRIL, 6 E 9 DE MAIO

1ª BESSÃO: FUNDAMENTOS

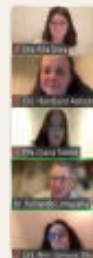
- Hipertensão arterial na mulher
- Hipertensão arterial no desportista
- Estratificação do risco cardiovascular
- Riscos cotidianos
- Terapêutica antihipertensiva
- Gestão do doente complexo
- Adesão à terapêutica
- Inteligência artificial no cuidado do doente hipertenso

EVIDÊNCIAS NO DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL E RISCO CARDIOVASCULAR GLOBAL
30 DE ABRIL, 6 E 9 DE MAIO

Ao longo dos três módulos, serão abordados temas centrais:

- Hipertensão arterial na mulher
- Hipertensão arterial no desportista
- Estratificação do risco cardiovascular
- Terapêutica antihipertensiva
- Gestão do doente complexo
- Adesão à terapêutica
- Inteligência artificial no cuidado do doente hipertenso

SERVIER



JÁ ACONTECEU

Portugal

May Measurement Month 2026

Portugal volta a associar-se ao May Measurement Month (MMM) 2026, a **campanha internacional de sensibilização para a hipertensão arterial**, com o objetivo de mobilizar a população para a importância de medir a pressão arterial regularmente e identificar precocemente situações que exigem acompanhamento clínico.



Desde 2024 que a campanha inclui também a avaliação do ritmo cardíaco para apoiar a deteção precoce da fibrilhação auricular, reforçando a abordagem preventiva e a identificação de alterações relevantes em contexto de proximidade.

Seguindo o desafio lançado pela International Society of Hypertension (e pela World Hypertension League a parceria criada entre a Sociedade Portuguesa de Hipertensão, o Research Institute for Medicines (iMED) da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa e a Ezfy pretende divulgar a campanha a todos os profissionais de saúde envolvidos na prevenção e tratamento da Hipertensão e Risco Vascular Global.

A campanha decorrerá entre 1 de maio e 31 de julho e envolverá unidades de saúde, farmácias e pontos de rastreio comunitário.

Enquanto membro da Sociedade Portuguesa de Hipertensão convidamo-lo a participar nesta campanha e a divulgar a iniciativa junto dos seus doentes e famílias.

A mensagem central da campanha é simples: medir a pressão arterial é fácil e pode salvar vidas.

Aceda [aqui](#) ao media kit completo, com Q&A, contactos e materiais de apoio.



JÁ ACONTECEU

World Hypertension League

World Hypertension Day 2026



A World Hypertension League promove anualmente o Children's Art Program, uma iniciativa internacional que sensibiliza crianças e jovens para a importância da prevenção da hipertensão arterial e da adoção de estilos de vida saudáveis.

Em 2026, o programa recebeu desenhos de crianças de vários países, incluindo México, Nigéria, Portugal e Uruguai, refletindo uma participação global e o compromisso de diferentes comunidades na promoção da saúde cardiovascular desde a infância.

Através da arte, as crianças expressam a sua visão sobre hábitos saudáveis e a prevenção de doenças cardiovasculares, contribuindo para uma mensagem universal de consciencialização que atravessa fronteiras e culturas.

Maria Beatriz Monteiro
Escola Básica Quinta de S. José
8 years old

Sala do I.ºB - escolaglobal
Portugal

Tiziano Proverbio González
Liceo de Nueva Helvecia
15 years old

Bruno López López
Centro Educativo Impulso
Cancún, Mexico
16 years old (autistic)

The interpretation of a healthy heart that is dying and seems to be emptying, where the stethoscope, which is in black, is like the hoses, with the blue part "like the bell" meaning the blood pressure to save it.

Takon Esther
Arthur Jarvis University
Nigeria
17 years old

This piece explores the unseen tension of hypertension, the silent, accumulating pressure that exists beneath a seemingly calm exterior. The fractured face symbolizes the internal strain that builds up in the body, where each crack represents a silent warning, gradually weakening until the point that cannot be seen but is ultimately felt. The quality of the expression reflects the contrast between outward normalcy and internal distress, where the eyes remain calm, almost serene, but the overall fragmentation suggests a loss of stability, as though the body is slowly giving in to a force it cannot resist. The thin, delicate pencil lines represent a fragile defense mechanism, while the warning signs of the cracked surface is not a result of sudden stress but of sustained pressure over time. The texture of the drawing of hypertension as a "leaky pipe" where damage occurs gradually, often unnoticed until it becomes severe. Ultimately, this work serves as a silent reminder that what is hidden can be just as dangerous as what is visible. It emphasizes the importance of awareness, regular monitoring, and proactive care, urging viewers to recognize that beneath calm appearances, the body may be under immense strain.

Clara Beatriz Taborda Silva
Hospital Dr. Nélio Mendonça
10 years old

Ver galeria completa



Sociedade Portuguesa de Hipertensão

Curso Essencial em Hipertensão Arterial Técnicas de Medição da Pressão Arterial – 4.ª Edição

No dia 27 de junho de 2026, terá lugar a 4.ª edição do Curso Essencial em Hipertensão Arterial – Técnicas de Medição da Pressão Arterial.

Este curso, dirigido a médicos, enfermeiros, farmacêuticos, nutricionistas e técnicos de saúde, tem como objetivo promover a atualização e o reforço de competências nas técnicas de medição da pressão arterial, uma componente fundamental para o diagnóstico e acompanhamento da hipertensão arterial na prática clínica.

[Clique para saber mais](#)



AGENDA



Save the Date

21.º Congresso Português de Hipertensão e Risco Cardiovascular Global

International Meeting on Hypertension and Global Cardiovascular Risk

18 a 21 de fevereiro de 2027
Algarve, Portugal

www.sphta.org.pt



LINKS RELEVANTES

- Sociedade Portuguesa de Hipertensão
- European Society of Hypertension
- World Hypertension League
- Ordem dos Médicos
- American College of Cardiology (ACC)
- American Heart Association (AHA)
- Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
- Departamento de Hipertensão Arterial da SBC
- Fundação Portuguesa de Cardiologia
- Sociedade Brasileira de Hipertensão
- Sociedade Húngara de Hipertensão
- Sociedade Polaca de Hipertensão
- Sociedade Portuguesa de Cardiologia
- Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
- Sociedade Portuguesa de Neurologia
- American Heart Association Council for High Blood Pressure Research

Redes Sociais SPH

