



## ANO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

O Instituto Nacional de Saúde Pública (INSP), através a iniciativa Ano da Hipertensão Arterial e Promoção de Comportamentos Saudáveis sob o lema “TENSON ARTERIAL, DJOBI SEMPRE!” visa informar as populações a estarem atentos aos fatores de risco para hipertensão arterial no sentido de adotarem hábitos e estilos de vida mais saudável.

A iniciativa foi lançada em março de 2019 e conta com a colaboração e parceria de diversas entidades nacionais e organismos Internacionais.

Arlindo do Rosário, Ministro da Saúde e da Segurança Social, que presidiu a ato de lançamento, no dia 13 de março, disse que o seu ministério está a preparar o caminho para a transformação dos serviços de saúde, abandonando o modelo de serviços curativos, cujos custos só estão aumentando, para um modelo baseado na prevenção de doenças, resiliência climática e desenvolvimento sustentável.



Desde então, várias atividades vêm sendo realizadas em todo o território nacional com vista a sensibilização sobre esta doença crónica, os fatores de risco associados, as complicações e a promoção de comportamentos saudáveis.

Em Cabo Verde, algumas doenças não transmissíveis constituem as primeiras causas de morbimortalidade, com destaque para as doenças cardiovasculares, cancro e diabetes.

Segundo os dados do IDNT 2007, 3 em cada 10 Cabo-verdianos têm a Hipertensão Arterial.

### Marcos Importantes 3 meses depois

**13 de março** – Lançamento oficial da Iniciativa

**14 de março** – 1ª Sessão plenária de Planificação das atividades anual

**06 de abril** – Feira de saúde com medição da HTA e sessão de ginástica aeróbica, no plateau

**03 de maio** – Encontro de Coordenação Nacional com os Grupos Temáticos para seguimentos das atividades

**18 de maio** – Marcha nacional em 6 centros urbanos do país, mobilizando mais de 1000 pessoas.

**MMM** – Iniciativa Maio Mês da Medição

**Pelo menos 5 feiras de saúde** – durante o mês de maio, em várias ilhas com medição da tensão Arterial e sensibilização, realizado em parceria.

# Marcha nacional para prevenção de Hipertensão Arterial



*Enquadrado no Dia Mundial da Hipertensão Arterial, o INSP, em parceria com as Delegacias de Saúde da Praia, São Vicente, Ribeira Brava S. Nicolau, Porto Novo, Ribeira Grande de Santo Antão, Santa Cruz e a Região Sanitária Santiago Norte, promoveu, no sábado 18 de maio, uma marcha em simultâneo, nos respetivos municípios, alusiva ao “Ano da Hipertensão Arterial e promoção de comportamentos saudáveis”, sob o lema “Tenson Arterial, Djobi Sempre!”*

Na cidade da Praia, a marcha percorreu a avenida cidade Lisboa, passando pelo sucupira, fazenda, plateau e culminou na rua pedonal com uma sessão de atividade física, orientada pelo Programa Mexi Mexê.

Para o Diretor da RSSN, João Baptista Semedo, a marcha envolveu toda a população desde crianças, jovens adultos e idosos, pois esta doença além de ser

silenciosa, pode atingir pessoas em qualquer faixa etária.

Em São Vicente, foi seguida de uma sessão de atividade física, medição da tensão arterial e glicemia. A Presidente do INSP, Maria da Luz Lima, que participou desde a ilha de monte cara, disse que a hora é de promover estilos de vida saudável, para que toda a população, da criança aos idosos possam cuidar da sua saúde.

“O futuro saudável depende de todos nós.”



# Termo de Referência

## “Ano da Hipertensão e Promoção de Comportamentos Saudáveis”

### ENQUADRAMENTO

As Doenças Crónicas não Transmissíveis (DCNT) constituem um grande desafio à saúde pública. O peso crescente das doenças não transmissíveis na saúde pública, em particular, o cancro, as doenças cardiovasculares, as doenças respiratórias crónicas e a diabetes já vêm sendo alvos de debate há várias décadas.

Em Cabo Verde, algumas doenças não transmissíveis constituem as primeiras causas de morbimortalidade, com destaque para as doenças cardiovasculares, nomeadamente cancros e diabetes. No quadro das doenças cardiovasculares, a hipertensão arterial assume um peso importante tendo como base vários fatores de risco, entre os quais, o uso irracional do sal, o consumo abusivo de bebidas alcoólicas, o tabagismo, a obesidade e o sedentarismo. Por outro lado, a hipertensão é o principal fator de risco para algumas doenças como o Acidente Vascular Cerebral (AVC), o Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e a Insuficiência Renal Crónica (IRC).

O Instituto Nacional de Saúde Pública (INSP), no âmbito da sua missão de coordenar a adoção de políticas de promoção da saúde no país, numa perspectiva multissectorial e pluridisciplinar no seu plano de ação identificou as doenças crónicas como um dos alvos prioritários de intervenção.

Neste sentido, decidiu-se por escolher um ano que marca o reforço de ações coordenadas focadas à uma doença crónica relevante no cenário sanitário do país. Para o ano 2019 foi escolhido a Hipertensão Arterial. Portanto, a iniciativa “ANO DA HIPERTENSÃO

ARTERIAL E PROMOÇÃO DE COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS” foi pensada na perspetiva de desenvolver ações coordenadas com vista à redução do peso da hipertensão arterial na morbimortalidade e contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida da população.

### FINALIDADE e OBJETIVOS

Contribuir para a adoção de hábitos e estilos de vida saudáveis e reduzir os fatores de risco associados à hipertensão arterial e suas consequências

### JUSTIFICATIVA

O país encontra-se em franco processo de transição epidemiológica e demográfica, acompanhadas de mudanças como as socioeconómicas;

As consequências das mudanças demográficas como a urbanização e o envelhecimento da população impõem desafios ao Sistema Nacional de Saúde, no que diz respeito ao aumento das doenças crónicas como a hipertensão arterial e a ações para modificação de estilos de vida;

O Inquérito das Doenças Crónicas (IDNT) realizada em 2007 mostrou que a prevalência da hipertensão arterial em Cabo Verde era elevada (mais de 35%). O novo IDNT previsto para 2019 irá revelar a situação atual. No entanto, os dados dos sucessivos relatórios estatísticos mostram que as mortes por doenças cardiovasculares continuam elevadas;

A maioria dos fatores de risco para hipertensão arterial são fatores modificáveis pelo que ações coordenadas sobre esses fatores podem contribuir para a redução do peso da hipertensão arterial e suas complicações;

Vários estudos e experiências mostram a importância da multisectorialidade e pluridisciplinaridade no controlo dos fatores de risco das doenças crónicas.

## METODOLOGIA

Equipa de coordenação nacional

O seguimento e avaliação da iniciativa é assegurada por uma equipa de coordenação nacional, que em articulação com os parceiros e os grupos temáticos, procura criar as melhores condições e ambientes favoráveis para a implementação da iniciativa.

A equipa de coordenação nacional é composta por profissionais com comprovada experiência sobre a temática e que se disponibilizaram em colaborar no desenvolvimento da iniciativa entendida como uma contribuição importante na redução do peso da hipertensão na morbimortalidade e na melhoria das condições de vidas das pessoas.

## ORGANIZAÇÃO E ATRIBUIÇÕES

Compete à equipa de coordenação os seguintes:

- ✓ Servir de interface entre os grupos temáticos e os parceiros;
- ✓ Orientação dos grupos temáticos quanto à priorização das intervenções;
- ✓ Organização das reuniões de avaliação e programação;
- ✓ Estabelecimento de protocolos a favor da iniciativa;
- ✓ Aprovação do plano de atividades dos grupos temáticos, incluindo o orçamento;

- ✓ Monitorização e avaliação;
- ✓ Propor alterações dos grupos temáticos quando justificar;
- ✓ Propor e orientar a organização de eventos, tais como workshops e outros;
- ✓ Recomendar alterações na estrutura e conteúdo da iniciativa quando justificar.

Gabinete de apoio, seguimento e avaliação do ano

O Gabinete tem como funções:

- Acompanhar e dinamizar o processo de implementação das atividades previstas;
- Facilitar as reuniões dos grupos de trabalho e elaborar, em concertação com os coordenadores dos mesmos os relatórios das atividades e as atas dos encontros;
- Apoiar a Elaboração do plano global de avaliação, promover a sua revisão e aprovação e acompanhar a sua execução;
- Contribuir para a produção de instrumentos de apoio implementação do ano bem como de material audiovisual e de divulgação elaboradas no âmbito do ano.

## GRUPOS TEMÁTICOS

O desenvolvimento e implementação da iniciativa contempla vários componentes organizados em grupos temáticos, nomeadamente, i) **Advocacia e mobilização de parcerias;** ii) **Comunicação e mobilização social;** iii) **Promoção de comportamentos saudáveis e prevenção da doença;** iv) **Produção e divulgação de conhecimentos.**

Com base no plano de ação conjunto, os diferentes grupos temáticos respondem por intervenções específicas da sua área de atuação, mas trabalhando de forma articulada para atender a finalidade da iniciativa.



Foto Família-Lançamento da iniciativa 13/03/19

## Entrevista da Presidente do INSP à Inforpress

Cidade da Praia, 16 Mai (Inforpress) – Cerca de 35% da população cabo-verdiana é hipertensa, segundo um estudo do Inquérito Nacional de Doenças Crónicas não Transmissíveis, realizado em 2007 e que pode ser atualizado em 2019.

A hipertensão, segundo especialistas na área, em declarações à Inforpress, na véspera do Dia Mundial da Hipertensão, que se assinala esta sexta-feira, 17, é uma doença crónica, que pode ser reversível, desde que se adotem hábitos de vida saudáveis mais comum em adultos e idosos, mas também pode se manifestar em crianças e adolescentes.

Por isso, nas vésperas do Dia Mundial e no ano em que Cabo Verde declara “Ano Nacional da Hipertensão Arterial (HTA) e fatores de risco associados”, a Presidente do Instituto Nacional da Saúde Pública (INSP), em declarações à Inforpress, disse que o papel da instituição no que tange às doenças não transmissíveis é muito “ampla” e abrange a investigação, tanto a nível da saúde como dos seus determinantes.

“Atualmente, podemos relacionar o aumento da prevalência da hipertensão com o aumento de esperança de vida e até com os comportamentos, mas é bom estudar estas evidências para que

possa haver decisões mais assertivas neste domínio”, disse.

Conforme Maria da Luz Mendonça, no quadro das doenças crónicas não transmissíveis, cabe ao instituto um papel, também, de promoção de saúde pelo que, neste domínio, tem de estimular a população a investir na promoção, não abusando do sal, do sedentarismo, da gordura e do açúcar, evitando assim outras doenças.

A mudança de comportamento, segundo a especialista, é o maior desafio do sector de saúde, pois, a hipertensão arterial aumenta o risco de ataques cardíacos, derrames cardiovasculares, insuficiência renal, cegueira, irregularidades do ritmo cardíaco, diabetes, entre outros.

“Para a maioria das pessoas, a mudança no estilo de vida é a base do tratamento. É importante manter um peso normal, evitar excesso de sal, fazer atividade física regularmente e ter uma dieta saudável”, explica.

Para assinalar a data na Praia sobre o lema “Tenson Arterial: Djobi sempre” será organizada sábado, com concentração a partir das 9.30 horas, no estádio da Várzea, uma marcha alusiva a data.



Imagens da 1ª Plenária do Ano da Hipertensão Arterial que teve lugar nos dias 14 e 15 de março de 2019, Cidade da Praia.



## Foto reportagem das atividades nas ilhas e municípios do país



Cidade da Praia



Cidade da Praia



São Vicente



Santa Cruz



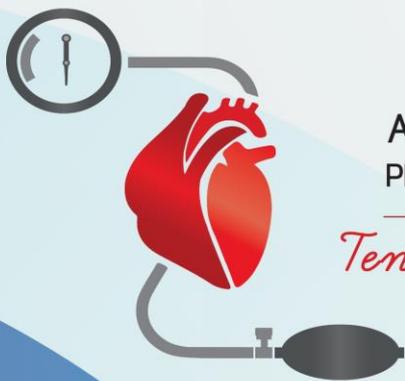
Santo Antão



Fogo



Santo Antão



ANO DA **HIPERTENSÃO ARTERIAL** E  
PROMOÇÃO DE COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS

*Tenson Arterial, djobi sempre!*

