



POR UM CORAÇÃO SAUDÁVEL:

**À PROCURA DE UMA COMUNICAÇÃO EFICAZ PARA
A PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

29 Set 2023 | 9h00 - 13h00

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo e Portugal não é exceção, mas sabe-se também que 80 por cento dessas doenças, são possíveis de prevenir. Perante estes números é legítimo perguntar o que é que não está a funcionar?



Como podemos contribuir de forma mais eficiente, para a promoção da literacia e saúde cardiovascular na sociedade? Como podemos sensibilizar, esclarecer, disponibilizar informação, ferramentas e os meios necessários para um maior conhecimento e uma efetiva mudança de atitudes na população? Estas foram apenas algumas das perguntas feitas por um grupo vasto de profissionais que se reuniram no Dia Mundial do Coração. O objetivo era o de dar resposta a estas e outras perguntas, na tentativa de ultrapassar obstáculos e tornar mais eficiente e eficaz as mensagens que queremos passar enquanto agentes de saúde. Crianças, jovens, adultos e população sénior estão todos convocados! É necessário que a mensagem chegue até eles, mas sobretudo que seja entendida, pois só assim pode ser assimilada e aplicada no seu dia a dia, até se tornar um hábito e o que queremos é que seja um hábito saudável.

Todos aspiramos a uma vida longa, feliz e saudável e a comunidade científica tem feito o seu melhor para o tornar possível. Mas o nível de literacia dos cidadãos constitui também um importante fator no modo como estes são, ou não, capazes de tomar decisões relacionadas com a sua saúde. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte e morbilidade à escala global, incluindo Portugal, embora aproximadamente 80% destas doenças pudessem ser evitadas com base na prevenção.

Foi com este desafio em mãos que, no passado dia 29 de setembro, Dia Mundial do Coração, o Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa (CCUL) e a Agência Nacional para a Cultura Científica e Tecnológica (Ciência Viva), organizaram a iniciativa *“Por um coração saudável: À procura de uma comunicação eficaz para a prevenção de doenças cardiovasculares”*. Um debate informal, multidisciplinar e ao estilo de *World Café*, que reuniu em torno da mesma mesa especialistas na área da saúde, educação, comunicação, gestão de ciência, jovens estudantes e pacientes, com um objetivo comum: identificar desafios e encontrar soluções concretas para promover a saúde cardiovascular.

A promoção da literacia cardiovascular nas escolas, o contributo dos centros de saúde, as estratégias de ação local para a promoção da saúde cardiovascular, a prevenção e reabilitação secundária dos doentes cardiovasculares, e o papel da comunicação social, constituíram os cinco temas em foco neste debate.

Depois de uma breve sessão de boas-vindas no novo Edifício Reynaldo dos Santos, os convidados foram cuidadosamente distribuídos pelos 5 grupos de trabalho. Compostos por um total de 7 a 11 participantes, de diferentes instituições e áreas profissionais, o primeiro objetivo na formação dos grupos foi garantir a multidisciplinaridade, a diversidade de pensamentos, conhecimentos e integração de diferentes perspetivas na discussão de um problema comum.

Contando com o apoio de um moderador, que conduziu o grupo no sentido de manter o foco, conectar ideias, e aprofundar o debate, o princípio deste método é garantir que todos participantes são protagonistas na comunicação, na idealização de soluções e criação de propostas concretas para a resolução de um problema comum.

Após as devidas apresentações, os participantes em cada grupo de trabalho identificaram um problema concreto, no âmbito do tema em destaque. Definido o problema, cada grupo elaborou duas propostas de trabalho, com vista à resolução do desafio identificado. As propostas foram depois apresentadas ao plenário, e eleitas por votação coletiva. O presente documento faz um resumo destas propostas, cujo objetivo é, agora, que se possam transformar em ambiciosos projetos-piloto.

Além dos contributos significativos para o tópico em causa, a iniciativa serviu para testar formatos de envolvimento e participação em questões complexas que exigem uma colaboração entre ciência e sociedade.



PROMOÇÃO DA LITERACIA CARDIOVASCULAR NAS ESCOLAS

Rita Pereira | Investigadora, CCUL, FMUL (moderadora)

Ana Cipriano | Estudante universitária, FMUL,

Ana Luísa Santos | Chefe de divisão do ensino secundário, DGE

Ana Paz | Professora e adjunta de direção, AE Restelo

Ana Raquel Rodrigues | Estudante universitária, FMUL, AEFML

Catarina Ribeiro | Estudante universitária, FMUL, AEFML

Pedro Alves da Silva | Médico interno de cardiologia, CHULN,

Rita Oliveira | Diretora editorial, Raiz Editora

Rodrigo Bernardo | Estudante universitário, FMUL, AEFML

Teresa Serafim | Bióloga coordenadora de manuais escolares, Raiz Editora

Este grupo de trabalho discutiu o papel das escolas e da educação formal para a promoção da literacia e da saúde cardiovascular nas escolas, com especial atenção focada nas crianças e jovens. O grupo privilegiou a questão da alimentação, e discutiu diferentes opções para a mudança efetiva de hábitos alimentares, envolvendo a comunidade escolar e a comunidade local.

Os participantes focaram a discussão na seguinte questão:

“COMO APLICAR OS CONTEÚDOS ADQUIRIDOS NA ESCOLA À VIDA DOS ALUNOS, DAS FAMÍLIAS E COMUNIDADE?”

Foram levadas a votação duas propostas:

- *O DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS NA ESCOLA QUE POSSAM ENVOLVER OS DIFERENTES ATORES DA SOCIEDADE* (22 votos);
- *A PROMOÇÃO DE INICIATIVAS NA COMUNIDADE LOCAL, MAIORITARIAMENTE DIRIGIDAS A LOJISTAS E ALUNOS* (23 votos);

A proposta vencedora foi discutida em plenário, tendo resultado em duas sugestões de ação concretas:

- i) Sensibilizar os alunos através da realização de visitas de grupos escolares a Hospitais e Centros de Saúde locais, de forma a promover o contato mais próximo com a difícil realidade dos profissionais de saúde e doentes cardiovasculares.
- ii) Organizar reuniões estratégicas, nas instalações das escolas, e com a participação de diferentes intervenientes, de forma a envolver os lojistas na procura de alternativas alimentares mais saudáveis, sem que isso represente um prejuízo ao seu negócio. Foi ainda sugerida a criação de um “selo de qualidade”, dirigido a todos os estabelecimentos de restauração aderentes a esta causa.



O CONTRIBUTO DOS CENTROS DE SAÚDE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR

Susana Constantino | Investigadora e Diretora Executiva, CCUL, FMUL (moderadora)

Alda Silva | Diretora da Clínica Universitária de Medicina Geral e Familiar, ISAMB, FMUL

Ana Cebolais | Médica de Medicina Geral e Familiar, USF das Conchas

Ana Rebelo | Personalised Healthcare Partner, Roche Farmacêutica e Química, Lda.

Ângela João | Enfermeira de família, USF das Conchas

Marcelo Donato | Utente, USF das Conchas

Maria Lourdes Machado | Utente, USF das Conchas

Nuno Caramelo | Enfermeiro de família, USF das Conchas

Paulo J. Nicola | Médico de Medicina Geral e Familiar e investigador em epidemiologia, IMP&SP, ISAMB, FMUL

Sara Almeida | Enfermeira especialista, USF Andreas Mafra

Este grupo de trabalho discutiu o importante papel dos Centros de Saúde no acompanhamento, esclarecimento e promoção de hábitos de saúde dos utentes. Reconhecendo que mudar comportamentos não é uma tarefa simples, o grupo focou a sua discussão essencialmente num ponto crítico: como podemos ultrapassar a inércia dos utentes na adoção estilos de vida mais saudáveis? Neste contexto, foi preciso discutir o que faz retrair os utentes, o que os desmotiva, as dificuldades que encontram, mas considerar também a realidade da falta de recursos humanos e consequente dificuldade dos profissionais de saúde e pessoal administrativo num acompanhamento mais personalizado e de vigilância.

Os participantes focaram a discussão na seguinte questão:

“COMO PODEMOS AJUDAR A PROMOVER UMA MUDANÇA DE HÁBITOS NOS UTENTES, LINDANDO SIMULTANEAMENTE COM PROBLEMAS COMO A FALTA DE TEMPO, MOTIVAÇÃO E RECURSOS HUMANOS DOS CENTROS?”

Foram levadas a votação duas propostas:

- *MELHORAR A ARTICULAÇÃO E COMUNICAÇÃO ENTRE DIFERENTES ESTRUTURAS E ENTIDADES DE FORMA A PRESTAR MAIS ATENÇÃO AO DOENTE* (14 votos);
- *DIRECIONAR, ACOMPANHAR E MOTIVAR O DOENTE ATRAVÉS DA CRIAÇÃO DE UM BALCÃO DE OPERACIONALIZAÇÃO* (26 votos);

A proposta vencedora foi discutida em plenário, tendo resultado em duas sugestões de ação concretas:

- i) A implementação de uma “prescrição social”; uma metodologia que permite dar resposta às necessidades dos utentes (nutrição, exercício físico, apoio psicológico, ...), através da criação de parcerias com diferentes instituições / organizações locais.

ii) Operacionalização da “prescrição social” através da criação de um balcão de acompanhamento, instalado na própria Unidade de Saúde, e apoiado pelas autarquias, que possa receber os doentes, reconhecer as suas necessidades, e encaminhá-los de acordo com a sua disponibilidade e motivação para um parceiro ou serviço local, como um programa de atividade física ou uma associação local, agindo como facilitador no processo de operacionalização e adoção de um compromisso. Foi ainda realçada a importância da seleção e motivação dos recursos humanos.



ESTRATÉGIAS LOCAIS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR

Gisela Oliveira | Gestora de projetos de literacia científica, Ciência Viva (moderadora)

Carolina Borgado | Estudante universitário, FMUL, AEFML

Mónica Pedro | Médica cardiologista e investigadora, CHULN, CCUL, FMUL

Nuno Benedito | Chefe da Divisão de desporto e juventude, CM Mafra

Paula Robalo | Diretora do Centro Ciência Viva do Alviela, Ciência Viva

Telma Nogueira | Nutricionista e investigadora, Laboratório de Nutrição, FMUL

Este grupo de trabalho discutiu a função dos diferentes atores sociais no esclarecimento da comunidade, e na disponibilização de recursos e equipamentos que possam contribuir para o seu envolvimento ativo, nomeadamente no que se refere à adoção de estilos de vida mais saudáveis. Foram partilhados exemplos de iniciativas locais, dirigidas a um público-alvo específico, como a comunidade escolar ou a comunidade sénior, e discutidos alguns dos principais desafios encontrados. A operacionalização de iniciativas ocorre muitas vezes de forma isolada, ou fracionada, pela falta de meios e coordenação entre diferentes serviços e instituições. Os participantes consideraram por isso que é essencial começar por garantir a cooperação entre os diferentes atores locais para conseguir chegar aos cidadãos de forma mais efetiva.

Os participantes focaram a discussão na seguinte questão:

“COMO PODEMOS CONTRIBUIR, LOCALMENTE, PARA AUMENTAR O NÍVEL DE LITERACIA DA POPULAÇÃO?”

Foram levadas a votação duas propostas:

- *PROMOVER A COOPERAÇÃO MULTIDISCIPLINAR ENTRE DIFERENTES INSTITUIÇÕES, NA ÁREA DO DESPORTO, ACADEMIA, SAÚDE E NUTRIÇÃO (30 votos);*
- *AVALIAR AS NECESSIDADES LOCAIS, DE FAMÍLIAS E PROFISSIONAIS, AO NÍVEL DA LITERACIA EM SAÚDE (10 votos);*

A proposta vencedora foi discutida em plenário, tendo resultado três sugestões de ação concretas:

- i) O importante papel das autarquias como ponto de recolha e partilha de informação sobre os diferentes recursos e serviços do concelho;
- ii) O estabelecimento de equipas multidisciplinares, responsáveis pela operacionalização conjunta de estratégias e ações locais, disponibilizando à população uma experiência integrada e um contacto mais personalizado;
- iii) A adoção de uma linguagem comum, integradora e simplificada entre parceiros, que possa favorecer a comunicação com o público e refletir uma visão integradora.



PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO SECUNDÁRIA DO DOENTE CARDIOVASCULAR

Rita Pinto | Fisiologista do exercício e investigadora, CCUL, FMUL, CRECUL (moderadora)

Ana Luísa Monteiro | Fisioterapeuta e Prof. de Meditação, CCUL, FMUL, CRECUL

Ana Pinto | Nutricionista e investigadora, Laboratório de Nutrição, FMUL

Clarissa Faria | Médica cardiologista, HPV

Joana Moura | Enfermeira Especialista em Saúde Comunitária e Pública, ASFE

Manuela Abreu | Médica cardiologista e psiquiatra, CHULN, CCUL, FMUL

Pedro Mota | Doente cardiovascular, CRECUL

Vítor Brázia | Doente cardiovascular, CRECUL

O grupo de trabalho discutiu a importância de frequentar programas de Reabilitação Cardiovascular para que haja um melhor acompanhamento ao longo do processo de recuperação da pessoa com doença cardiovascular, visando uma melhoria da qualidade de vida a longo prazo... Embora existam cerca de 25 Centros de Reabilitação Cardiovascular, constituídos por equipas multidisciplinares e distribuídos pelo território nacional, a adesão a este tipo de programas ainda é reduzida e a informação encontra-se dispersa e pouco difundida. É por isso necessário tornar a informação mais disponível, centralizá-la, facilitar a sua consulta, e o acompanhamento direto aos doentes. Foi também discutida a necessidade de abordar diferentes preocupações, destinadas a diferentes públicos.

Os participantes focaram a discussão na seguinte questão:

“COMO DAR A CONHECER OS PROGRAMAS DE REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR?”

Foram levadas a votação duas propostas:

- *ORGANIZAÇÃO E DIVULGAÇÃO DE UM “GUIA PRÁTICO” DESTINADO A DOENTES, FAMÍLIAS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE, DISPONIBILIZADO SIMULTANEAMENTE EM SÍTIO DA INTERNET (31 votos);*
- *CRIAÇÃO DE UMA PERSONAGEM SIMBÓLICA, COM CAPACIDADE DE DIFUSÃO ATRAVÉS DOS DIFERENTES MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL (9 votos);*
- *ATUAR ATRAVÉS DA COMUNIDADE ESCOLAR, DIFUNDINDO INFORMAÇÃO QUE POSSA SER PASSADA ÀS FAMÍLIAS (0 votos).*

A proposta vencedora foi discutida em plenário, tendo resultado duas sugestões de ação concretas:

- i) O guião deve integrar as perguntas mais frequentemente que uma pessoa após ter estado hospitalizada tem, a localização e o contacto dos Centros de Reabilitação Cardiovascular; num primeiro contacto, este guião deve ser entregue em mão, privilegiando o contacto pessoal e a personalização.

ii) Para levantamento sobre quais são as questões mais frequentes, foi sugerido que fosse dinamizado e criado um grupo de trabalho com pessoas com doença cardiovascular que se encontrassem em diferentes etapas da sua reabilitação cardíaca: os que tenham recentemente sido hospitalizadas, os que já se encontram numa fase inicial de reabilitação cardíaca e, um outro grupo, com pessoas que já se encontram numa fase de manutenção do seu processo de reabilitação cardíaca.

iii) Embora a informação possa, numa primeira fase, ser recolhida e disponibilizada pelo grupo de trabalho em questão, é necessário planear a operacionalização, trabalhando em conjunto com uma entidade oficial que possa assegurar a continuidade e gestão do projeto; foram identificados potenciais parceiros de interesse como a Sociedade Portuguesa de Cardiologia, a Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Direção Geral de Saúde.



O PAPEL DOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL NA PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE CARDIOVASCULAR

Dora Estevens Guerreiro | Jornalista, FMUL (moderadora)

Dulce Brito | Médica cardiologista e investigadora, CHULN, CCUL, FMUL

Dulce Salzedas | Gabinete de Comunicação, CHULN

Paula Oliveira | Investigadora, CCUL, FMUL

Pedro Marques | Jornalista e assessor de comunicação, CHULN

Simão Ribeiro | Estudante universitário, FMUL, AEFML

Embora o tema da saúde desperte a atenção geral do público, as “mensagens” relacionadas com a promoção da saúde cardiovascular parecem ter um impacto reduzido. Mensagens demasiado extensas, formais, científicas e pouco apelativas podem estar na origem desta falta de interesse. O grupo focou-se, por isso, na necessidade de tornar estas mensagens mais atrativas, mais curtas, claras e focadas, com capacidade de atrair o público e gerar um maior interesse global. Foi discutida a necessidade de colmatar o fosso entre as equipas científicas e de comunicação; a necessidade de criar formatos de conteúdos facilmente difundíveis; a ideia de integrar diferentes técnicas e figuras públicas; e a possibilidade de criar conteúdos e versões adaptadas a diferentes públicos-alvo e faixas etárias. Foi discutida a relevância da comunicação interna entre equipas da mesma instituição, a relevância dos meios de comunicação próprios e o “salto” para uma dimensão mais ampla, através dos meios de comunicação de massa.

Os participantes focaram a discussão na seguinte questão:

“COMO PODEMOS TORNAR AS MENSAGENS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR MAIS EFICIENTES, CLARAS E APELATIVAS?”

Foram levadas a votação duas propostas:

- *FORTALECER A COMUNICAÇÃO INTERNA, E PROMOVER A UTILIZAÇÃO DOS CANAIS PRÓPRIOS COMO UM MEIO DE COMUNICAÇÃO COM O EXTERIOR (28 votos);*
- *PRIORIZAR OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO EM MASSA, COMO FORMA DE COMUNICAÇÃO PÚBLICA (12 votos);*

A proposta vencedora foi discutida em plenário, tendo resultado duas sugestões de ação concretas:

- i) Melhorar a linha de comunicação entre os clínicos / investigadores e as equipas de comunicação institucionais, com o objetivo de desconstruir a linguagem técnica e científica, tornando-a acessível e apelativa a um maior número de pessoas; foi enfatizada a importância “abrir as portas” dos

centros de investigação e dos centros clínicos às equipas de comunicação institucionais, de forma a criar uma ligação mais próxima, de conhecimento e partilha mútua.

- ii) Otimizar a utilização dos canais de comunicação próprios, da Faculdade de Medicina e do Hospital, reconhecidos pela sua credibilidade, de forma a chegar a um maior número de pessoas (redes sociais, circuito audiovisual dos hospitais, etc.); foi também referida a importância de criar consistência e uma identidade própria na transmissão das mensagens, por exemplo através da criação de um “minuto do coração”.

ESTA INICIATIVA TEVE O APOIO DE:

CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE. EPE



HOSPITAL DE
SANTAMARIA



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



ISAMB
Instituto de Saúde Perinatal



Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



CRECUL
CENTRO DE REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR
UNIVERSIDADE DE LISBOA



EPAL
Grupo Águas de Portugal

