



ORDEM DOS  
MÉDICOS  
CABO-VERDIANOS

# NEWSLETTER

FEIRA DE SAÚDE "OUTUBRO ROSA E NOVEMBRO AZUL" | DEZEMBRO 2025

- **Feira de Saúde da OMC aproximou médicos da comunidade**
- **OMC e TechPark assinam protocolo de cooperação para inovação em saúde**



- **Saúde emocional é determinante no percurso oncológico, alerta psicóloga**
- **Cuidados paliativos vão além do tratamento da dor, defende a Dra. Valéria Semedo**

## Nota de abertura – Bastonário

### Promover a prevenção, salvar vidas: o compromisso da OMC

Caras e caros colegas,

A prevenção continua a ser uma das nossas maiores responsabilidades, enquanto profissionais de saúde e enquanto Ordem que representa a medicina em Cabo Verde.

Os cancros da mama, do colo do útero e da próstata permanecem entre as principais ameaças à saúde pública, mas são igualmente exemplos de doenças em que a deteção precoce salva vidas e permite tratamentos mais eficazes.

A Ordem dos Médicos Cabo-verdianos reafirma o seu compromisso com uma medicina cada vez mais próxima das pessoas, mais preventiva, mais humana e centrada na promoção do bem-estar das nossas comunidades.

Foi neste espírito que, no dia 31 de outubro, promovemos a Feira de Saúde “Outubro Rosa e Novembro Azul”, realizada no TechPark, uma iniciativa que reforça o papel da OMC na sensibilização e educação para a saúde.

Continuaremos a trabalhar para fortalecer esta cultura de prevenção e aproximar a medicina de todos os cabo-verdianos.

Com estima,

**O Bastonário, Dr. Francisco Barbosa Amado**



## Feira de Saúde da OMC aproximou médicos da comunidade

A Ordem dos Médicos Cabo-verdianos (OMC) realizou no dia 31 de outubro, a Feira de Saúde “Outubro Rosa e Novembro Azul”, no TechPark, na cidade da Praia. O evento, que decorreu entre as 9h00 e as 15h00 com entrada e serviços gratuitos, destinou-se aos colaboradores do parque tecnológico e à população de Achada Grande.

Com esta iniciativa, OMC e a empresa TechPark quiseram promover a educação em saúde, com particular enfoque na conscientização sobre os cancros da mama, do colo do útero e da próstata. Na abertura oficial, o Bastonário da OMC, Dr. Barbosa Amado, sublinhou que a feira “não é apenas um evento, mas um ato de presença ativa e responsável da classe médica junto da nossa população”. “A ciência é clara: quanto mais cedo diagnosticamos, mais vidas salvamos. A prevenção e o rastreio reduzem o sofrimento, reduzem custos para as famílias e para a sociedade, reduzem sobrecarga sobre o sistema de saúde e aumentam a qualidade e a esperança de vida”, afirmou o Dr. Barbosa Amado.

O Bastonário da OMC destacou ainda que a prevenção e o rastreio não dependem apenas da capacidade técnica das estruturas de saúde, mas também “da existência de informação acessível, de confiança social e de proximidade de cuidados”. A feira, ao reunir palestras, rastreios, aconselhamentos e rodas de conversa, “concretiza este princípio: levar os serviços e conhecimento às pessoas”.

O Presidente do Conselho de Administração da TechPark, Carlos Monteiro, afirmou que é “uma grande honra e prazer ter a comunidade da saúde” no parque tecnológico, acrescentando que a feira “é só um ponto de partida”. “Abraçamos logo, porque temos a perfeita noção do papel da saúde na sociedade e queremos ser o tal adjuvante para apoiar, modernizar e humanizar a saúde”, declarou Monteiro, garantindo ainda que a empresa está disponível para ser parceiro da Ordem em outros eventos e necessidades.



Carlos Monteiro anunciou igualmente que a TechPark pretende, futuramente, ter “uma clínica ou pelo menos uma representação da saúde residente” nas suas instalações, sublinhando que “sem saúde não temos nada”.

Durante o evento, o público teve acesso a diversos serviços gratuitos de rastreio e aconselhamento, incluindo aferição da pressão arterial e da glicemias, avaliação nutricional, colheita para citologia em mulheres entre 25 e 64 anos, e colheita de amostras de sangue para PSA em homens entre 40 e 70 anos, além de palestras e rodas de conversa sobre prevenção e diagnóstico precoce dos cancros, importância da alimentação e do estilo de vida saudável, impacto das emoções na saúde e abordagem dos cuidados paliativos.

A Feira de Saúde contou com a colaboração de várias instituições, entre as quais TechPark, Inpharma, Emprofac, Garantia, INSP, Delegacia de Saúde da Praia, Centro de Saúde de Achada Grande, HUAN, Direção Nacional de Saúde, Verdefam, Morabi, Associação Cabo-verdiana de Luta Contra o Cancro, Ordem dos Enfermeiros e Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses.

A OMC pretendeu, com esta iniciativa, aproximar a medicina da comunidade e reforçar a cultura de prevenção como pilar fundamental da saúde pública no país.



## **OMC e TechPark assinam protocolo de cooperação para inovação em saúde**

A Ordem dos Médicos Cabo-verdianos (OMC) e o Parque Tecnológico de Cabo Verde (TechPark) assinaram no dia 31 de outubro, no âmbito da Feira de Saúde “Outubro Rosa e Novembro Azul”, um protocolo de cooperação que estabelece uma parceria estratégica entre a instituição e a empresa nas áreas da saúde, inovação tecnológica e responsabilidade social.

O acordo foi rubricado pelo Bastonário da OMC, Dr. Barbosa Amado, e pelo Presidente do Conselho de Administração do TechPark, Carlos Monteiro, durante a abertura da feira, nas instalações da TechPark, na Praia.

A TechPark compromete-se a disponibilizar espaços adequados para a realização de atividades de saúde pública e eventos conjuntos, garantir apoio logístico e técnico necessário para as atividades, e promover, através dos seus canais institucionais, a visibilidade das ações desenvolvidas em parceria com a OMC.

Por sua vez, a Ordem dos Médicos compromete-se a realizar ações de prevenção e promoção da saúde dirigidas aos colaboradores da TechPark e comunidades circundantes, colaborar em formações, conferências e workshops sobre saúde e inovação médica, e contribuir para o desenvolvimento de programas de saúde digital.

Na cerimónia de assinatura do protocolo, o Bastonário da OMC destacou que a parceria entre as duas entidades representa “o reforço da inovação e tecnologia como aliadas estratégicas na saúde” e a “criação de novas pontes entre a ciência médica e o desenvolvimento tecnológico”. O Dr. Barbosa Amado sublinhou que o acordo está alinhado com a Estratégia Nacional de Modernização do setor da saúde e com a visão da Ordem sobre o papel da tecnologia como ferramenta de apoio ao exercício médico, indo também ao encontro de uma das promessas feitas pelo Bastonário aquando da sua candidatura ao cargo.

“Um futuro onde a tecnologia não substitui o médico, mas potencia o seu trabalho, humaniza o atendimento e aproxima o cuidado de quem mais precisa, seja na cidade, seja no campo, seja nas ilhas mais distantes”, afirmou o Bastonário da OMC.

Em suma, o protocolo traz vantagens para ambas as instituições. O TechPark reforça a sua imagem como agente de inovação e impacto social, aumentando a visibilidade pública e credibilidade junto de parceiros nacionais e internacionais, e a OMC ganha acesso a um espaço moderno e tecnológico.



## Cancro da mama e do colo do útero: diagnóstico precoce garante taxa de até 90% de cura



O medo associado ao cancro continua a ser um dos maiores obstáculos ao diagnóstico precoce, levando muitas mulheres a esconderem sintomas e perderem tempo precioso para o tratamento. O alerta foi deixado pelas ginecologistas obstetras Carla Brito e Ludmilde Tavares na feira durante a palestra “Saúde da Mulher: prevenção e importância do diagnóstico precoce do cancro de mama e do colo do útero”.

O cancro da mama é uma das principais causas de morte nas mulheres, e quando diagnosticado nos estágios iniciais tem uma taxa de cura que chega até 90%. Porém, “Muitas vezes, os pacientes, por medo, escondem, sentem que há alguma alteração, mas vemos que ao redor da palavra cancro, muitas ainda associam com uma sentença de morte”, explicou a Dra. Carla Brito, acrescentando que esta perda de tempo é “crucial para a eficácia do tratamento”.

Na prevenção primária, que visa evitar que a doença se instale, há fatores de risco que não podem ser modificados, como a idade – a partir dos 50 anos aumenta a probabilidade da doença – e o fator genético. Contudo, a maioria dos fatores de risco pode ser modificada através do estilo de vida.

“A nossa alimentação deve ser rica em frutas, verduras e fibras, pobre em gorduras saturadas. Isso pode diminuir o risco em até 30%”,

afirmou a Dra. Carla Brito, alertando ainda para a importância de evitar o sedentarismo, reduzir o consumo de álcool e controlar a obesidade, principalmente após a menopausa. São recomendados pelo menos 150 minutos de atividade física por semana – duas horas e meia, que podem incluir caminhadas ou aulas de dança, não necessariamente ginásio.

Na prevenção secundária, destacou a Dra. Carla Brito, é importante o autoexame e a mamografia, considerada o exame padrão ouro para deteção precoce. A mamografia é recomendada a partir dos 40 anos para pacientes classificadas com alto risco e deve ser feita anualmente. A partir dos 50 anos, para pacientes com risco médio, pode ser realizada a cada dois anos. “O que queremos é que procurem e que achem. Se tiver, encontrem nos estágios iniciais para que possam ter uma alta taxa de cura”, enfatizou a Dra. Carla Brito.

A Dra. Ludmilde Tavares centrou a sua intervenção no cancro do colo do útero, uma das primeiras causas de morte em países em vias de desenvolvimento. Ao contrário do cancro da mama, este tipo de cancro é altamente prevenível. “Podemos vacinar contra o vírus que é responsável pelo desenvolvimento do cancro e não termos pelo menos a chance em 90% de casos de desenvolver este cancro”, explicou a Dra. Ludmila Tavares.

A médica alertou que o vírus HPV é a principal causa do cancro do colo do útero e que o cancro é hoje considerado uma doença sexualmente transmissível. O HPV não provoca lesões de forma aguda – leva anos a desenvolver-se –, o que dá oportunidade para diagnóstico atempado. Entre os principais fatores de risco estão o início precoce da vida sexual sem preservativo, múltiplos parceiros sexuais e o início tardio do rastreio. “Quanto mais cedo iniciamos a vida sexual sem preservativo, maior a possibilidade de termos o HPV, principalmente o HPV de alto risco”, advertiu a Dra. Ludmilde Tavares, informando também que a vacinação contra o HPV faz parte do calendário vacinal para meninas dos 10 aos 12 anos em Cabo Verde, mas pode ser feita fora desta faixa etária após discussão com especialistas.

A especialista reforçou ainda a importância do rastreio através da citologia: “Nas lesões pré-cancerígenas, nós conseguimos tratar 100% dos casos e assim evitar o cancro do colo do útero”.

Ambas as médicas apelaram às mulheres, instando-as a não esperarem por sintomas para procurar os serviços de saúde, uma vez que nas fases iniciais não há sintomas. “Nós não vamos esperar para ter sintomas para procurar o médico. Na fase inicial, nós não temos nenhum sintoma”, alertou a Dra. Ludmilde Tavares.

“Mais do que ter o conhecimento, há que ter também atitude. A comunidade tem que ser proativa”, concluiu a Dra. Ludmilde Tavares, apelando ao público presente para espalhar as informações pela vizinhança e colegas, de forma a diminuir o número de casos através do diagnóstico precoce ou até mesmo evitar a doença.

A mensagem final foi clara: conhecer o próprio corpo, manter as consultas médicas em dia pelo menos uma vez por ano e não ter medo de procurar ajuda profissional ao detetar qualquer alteração são passos fundamentais para combater estes dois tipos de cancro que mais afetam as mulheres.



## **Alerta: Cancro da próstata é a principal causa de morte em Cabo Verde**

O cancro da próstata é a primeira causa de morte por cancro no sexo masculino em Cabo Verde, mas tem também uma taxa de cura superior a 90% quando diagnosticado atempadamente. O alerta foi deixado pelos urologistas Benvindo Tavares e Mário Frederico durante a palestra “Saúde do Homem: prevenção e importância do diagnóstico precoce do cancro da próstata”, durante a feira.

O Dr. Benvindo Tavares afirmou que “os homens são um pouco mais resistentes em procurar os serviços de saúde e ter o autocuidado em relação às mulheres”, mas a saúde do homem deve ser cuidada desde o nascimento, incluindo vacinação na infância, prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e de doenças crónicas na idade adulta.

O Dr. Mário Frederico apresentou, por sua vez, dados do Globocan de 2022, que indicam que

foram diagnosticados 77 casos de cancro da próstata em Cabo Verde, e “praticamente metade desses homens acabaram por falecer”, dando corpo a uma taxa de mortalidade muito alta “porque a maioria dos casos chegam numa fase já avançada da doença”, explicou, acrescentando que as estimativas apontam para uma duplicação dos casos até 2040.

O Dr. Mário Frederico alertou que “este aspeto nós podemos mudar, depende da consciência de cada homem”. É que, ao contrário do cancro do colo do útero, que é prevenível através da vacinação, o cancro da próstata não tem medidas preventivas estabelecidas científicamente. “Para o cancro da próstata não existe prevenção porque até agora os fatores que estão estabelecidos são fatores não modificáveis”, explicou o urologista, referindo-se à idade, raça, hereditariedade e genética.



O cancro da próstata começa a surgir a partir dos 40 anos, tem maior incidência e mortalidade na raça negra – provavelmente devido ao tabu em relação ao exame de toque retal –, e afeta mais homens com historial familiar da doença. Na fase inicial, a doença é assintomática.

A suspeição da doença faz-se através do exame do PSA (antígeno específico da próstata) ou do toque retal. Numa fase localmente avançada, começam a aparecer sintomas como disfunção erétil, presença de sangue na urina ou no líquido seminal, necessidade de urinar frequentemente à noite, urgência e incontinência urinária, e nas fases ainda mais avançadas surgem dores ósseas e sinais de insuficiência renal.

O Dr. Benvindo Tavares revelou que já foram operados entre 30 a 40 pacientes em Cabo Verde, com resultados “bastante positivos”. “Vimos que há uma mudança no diagnóstico. Apanhamos pacientes, vários pacientes na fase inicial, e estamos oferecendo tratamento curativo”, afirmou o urologista.

Os dois urologistas explicaram que, na fase inicial, a doença é potencialmente curável através de cirurgia ou radioterapia. Em Cabo Verde, realizam-se cirurgias convencionais para doentes de baixo e médio risco, enquanto casos que requerem radioterapia ou estudos mais avançados são encaminhados para evacuação. “Mais de 80% dos casos que operamos, os pacientes ficam continentes, e praticamente 60% têm a sua função sexual preservada ou têm recuperação”, garantiu o Benvindo Tavares.

Ambos os especialistas apelaram às mulheres para que incentivem os homens da família a procurarem cuidados de saúde. “As mulheres têm um papel fundamental, principalmente em incentivar pai, irmão, familiar, nas questões de consultas, para questões de bem-estar físico, mental e emocional do homem”, destacou o Mário Frederico.

A mensagem final foi clara: quanto mais cedo o diagnóstico, maior a taxa de cura e melhor a qualidade de vida.



## Alimentação saudável pode prevenir 40% dos casos de cancro, explica a nutricionista Fernanda Azancoth



Cerca de 40% dos casos de cancro podem ser evitados através de uma alimentação saudável, associada a atividade física. O alerta foi deixado pela nutricionista Fernanda Azancoth durante a feira na roda de conversa “Alimentação e estilo de vida na prevenção do cancro”.

A especialista sublinhou que existe uma relação cientificamente comprovada entre aquilo que comemos e o desenvolvimento do cancro, destacando a conexão entre obesidade, funcionamento intestinal e cancro da mama. “Vários estudos têm comprovado que pessoas com obesidade e com problemas intestinais têm grandes chances, aliás, aumentam as chances do aparecimento do cancro da mama”, explicou Fernanda Azancoth.

A nutricionista alertou que a relação está diretamente ligada à composição corporal, especialmente à presença de gordura no corpo. “Muitas vezes, pessoas magras têm a sua composição corporal muito mais em

gordura do que em massa muscular”, observou, acrescentando que o excesso de gordura corporal contribui para níveis elevados de estrogénio nas mulheres e cria um ambiente inflamatório propício ao aparecimento do cancro.

Ter um peso adequado, percentual de gordura mais baixo e mais massa muscular seria, portanto, uma forma de prevenir a doença, diz esta especialista, que também critica a prevalência de alimentos industrializados, incluindo embutidos e produtos importados. “São alimentos que aumentam ainda mais os riscos para o aparecimento do cancro, exatamente pela presença dos compostos químicos que apresentam”, afirmou Fernanda Azancoth.

Estes produtos são geralmente muito ricos em açúcar e gordura saturada, contendo compostos que o organismo não reconhece e que acabam por substituir ligações que poderiam ser de micronutrientes essenciais.

Quanto à escolha entre alimentos frescos com pesticidas ou produtos industrializados, Fernanda Azancoth foi clara: “Mesmo com alguma carga de pesticida, seria muito melhor utilizar os alimentos frescos, porque também esses alimentos têm na sua constituição fitoquímicos que auxiliam na prevenção do cancro. Enquanto os alimentos industrializados praticamente só têm componentes que irão prejudicar ou aumentar o aparecimento do cancro”.

A nutricionista destacou um conjunto de alimentos com forte potencial preventivo, como couve e brócolos, que devem ser consumidas pelo menos três vezes por semana, sobretudo na pré-menopausa, devido aos seus compostos anti-inflamatórios. Também a curcuma e o gengibre foram referidos como capazes de atuar tanto na prevenção como no apoio ao tratamento, especialmente em pessoas com predisposição genética para o cancro da mama. Mas “não existe um alimento milagroso, existe um conjunto deles. É a sinergia que funciona”, alerta Fernanda Azancoth.

Outros alimentos recomendados incluem o chá verde, que ajuda a neutralizar radicais livres, e

as frutas vermelhas, consideradas como a maior fonte de antioxidantes naturais. A especialista reforçou ainda a importância do ómega-3 na redução de inflamações e incentivou o consumo regular de peixe, amplamente disponível em Cabo Verde, como alternativa mais saudável à carne vermelha.

Fernanda Azancoth enfatizou que, apesar de existir carga genética, “grande parte da prevenção está nas nossas mãos”. A especialista apelou a uma mudança no estilo de vida, alertando para fatores como consumo de álcool, tabagismo, inatividade física e sedentarismo como contribuintes para o aparecimento do cancro.

“Temos a noção hoje em dia que muitas coisas podemos mudar”, afirmou, incentivando as pessoas a refletirem sobre as escolhas alimentares, o ambiente em que se inserem e os hábitos de vida que adotam. A lição é adotar uma alimentação mais saudável e equilibrada, rica em vegetais, frutas e gorduras de qualidade, preferencialmente alimentos orgânicos quando possíveis, é o primeiro passo para a prevenção do cancro.



## **Cuidados paliativos vão além do tratamento da dor, defende a Dra. Valéria Semedo**

Os cuidados paliativos não se limitam ao tratamento da dor física, mas focam-se essencialmente no alívio do sofrimento emocional e na preservação da qualidade de vida dos doentes oncológicos. A mensagem foi deixada pela médica Valéria Semedo durante a feira.

Na sua intervenção, a especialista começou por desafiar o público a identificar os tratamentos contra o cancro, obtendo respostas como cirurgia, radioterapia, quimioterapia, imunoterapia e hormonoterapia. Mas a Dra. Valéria Semedo foi mais longe, questionando como se pode abordar o medo dos doentes face ao diagnóstico oncológico.

“Este é um dos maiores desafios que nós temos na abordagem do cancro: é o medo”, afirmou a Dra. Valéria Semedo, sublinhando a importância do apoio psicológico e do envolvimento da família no processo de tratamento.



Citando a definição atualizada em 2007 pela Organização Mundial da Saúde, a médica explicou que os cuidados paliativos são “uma abordagem que pretende melhorar a qualidade de vida dos doentes e das suas famílias, quando estão a enfrentar uma situação de doença grave, que pode estar associada à morte ou a um risco excessivo de morte”.

Esta abordagem faz-se através da prevenção e alívio do sofrimento, recorrendo a uma equipa multidisciplinar que inclui médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais e até a própria comunidade. “O cancro não é só restrito ao médico, ao enfermeiro e ao doente, também diz respeito

a nós, enquanto comunidade”, defendeu a Dra. Valéria Semedo.

A especialista alertou também para o facto de que muito do sofrimento dos doentes oncológicos não resulta apenas da dor física, mas sobretudo da alteração da trajetória de vida. “Eu que se calhar estava a pensar no próximo ano viajar e fazer isto e fazer aquilo, se calhar não vou conseguir. Eu que andei a trabalhar e agora estou na reforma e queria aproveitar, se calhar já não vou conseguir”, exemplificou. Esta perda de esperança e a incerteza sobre poder concretizar projetos futuros – ver os filhos crescerem, ser avós, concluir estudos ou casar – geram um sofrimento profundo que difere da dor física. “A dor é uma coisa sentida. O sofrimento tem a ver com a perda de qualidade de vida e com a finitude da vida”, explicou a dra. Valéria Semedo.

A médica enfatizou ainda que os doentes não podem ser reduzidos à sua condição clínica. “As pessoas não são uma doença. A doença, por acaso, é uma parte da linha de vida”, frisou a dra. Valéria Semedo, comparando o diagnóstico oncológico a outros momentos marcantes como conseguir o primeiro emprego ou entrar na universidade.

“Muitas vezes as pessoas, quando ficam doentes, passam a ser a doença”, lamentou a Dra. Valéria Semedo, acrescentando que a abordagem paliativa visa “trazer o doente, que está nesta posição só de doente, para a sua linha de vida, para que ele possa concretizar os seus projetos de vida que ainda são possíveis de concretizar”. Para ilustrar o conceito, Valéria Semedo propôs ao público um exercício prático: desenhar a própria linha de vida, incluindo conquistas passadas e projetos futuros. “Os cuidados paliativos são sobre valores. Os valores que são as coisas que no fundo são importantes para a pessoa”, concluiu.



## Saúde emocional é determinante no percurso oncológico, diz a psicóloga Jéssica Barros

A importância da saúde emocional no tratamento e evolução do cancro foi sublinhada pela psicóloga Jéssica Barros durante a feira de Saúde. A especialista alertou que o stress, a ansiedade e a repressão emocional podem fragilizar o sistema imunitário, interferir no tratamento e agravar o quadro clínico, reforçando a necessidade de integrar o acompanhamento psicológico em todo o percurso oncológico.

Na sessão conduzida pela especialista, centrada no tema “O Peso das Emoções: como o stress e a ansiedade impactam a saúde no aparecimento de cancro e agravamento do quadro — e como ser um porto seguro para alguém com cancro”. A especialista explicou que, apesar de não existir evidência científica de que emoções negativas provoquem diretamente o cancro, fatores psicológicos como ansiedade prolongada, depressão e sofrimento emocional intenso podem fragilizar o sistema imunitário, alterar o estilo de vida e prejudicar a adesão ao tratamento.

A psicóloga alertou para o impacto da repressão emocional, comparando-a a um “balde que transborda”, onde se acumulam frustrações, medos e tensões que acabam por se manifestar através de irritabilidade, insónia, dores musculares, problemas gástricos ou explosões emocionais. Sublinhou igualmente que a frieza

emocional — frequentemente alvo de juízo social — pode ser um mecanismo de defesa perante dor acumulada.

No contexto oncológico, destacou a Dra. Jéssica Barros, o diagnóstico gera um impacto emocional inevitável e, muitas vezes, devastador, agravado por estigmas associados à dor e à morte. Medo, angústia e insegurança são emoções naturais ao longo de todo o processo, podendo evoluir para transtornos emocionais quando não acompanhadas.

A Dra. Jéssica Barros reforçou o papel fundamental da psicologia e da psicoeducação no apoio ao paciente e à família, ajudando na compreensão da doença, na gestão das emoções e na preparação para procedimentos clínicos. Orientou ainda os cuidadores a adotarem estratégias de suporte emocional, como empatia, escuta ativa, respeito pelo silêncio, validação dos sentimentos e oferta de tempo de qualidade.

E, antes de concluir a sua comunicação, a Dra. Jéssica Barros alertou igualmente que cuidadores e profissionais de saúde também sofrem desgaste significativo e devem praticar autocuidado para evitar sobrecarga, priorizando descanso, bem-estar emocional e apoio psicológico sempre que necessário.



## Rastrear, prevenir, cuidar

A promoção da saúde começa na informação e no acesso facilitado a serviços essenciais. Por isso, nesta edição destacamos os serviços de saúde disponibilizados na Feira de Saúde “Outubro Rosa e Novembro Azul”, uma iniciativa que aproximou a prevenção da comunidade e reforçou a importância do rastreio regular.

Foram realizados testes e avaliações em áreas-chave da saúde pública, permitindo identificar fatores de risco, esclarecer dúvidas e encaminhar utentes para acompanhamento quando necessário. Através destes serviços, reforçamos uma mensagem simples mas fundamental: cuidar da saúde é um compromisso diário e começa com gestos tão acessíveis como um rastreio atempado.

Com este conjunto de ações, reiteramos a importância da prevenção como o primeiro passo para uma vida mais saudável e para um sistema de saúde mais eficiente e próximo das pessoas.

Estes foram os serviços prestados na feira:

- Medição da pressão arterial e glicemia
- Avaliação nutricional (peso, altura, IMC)
- Citologia (25–64 anos)
- Exames PSA (40–70 anos)
- Encaminhamento para mamografia
- Stands educativos com informação sobre prevenção



## Juntos pela saúde pública

A Feira de Saúde “Outubro Rosa e Novembro Azul” só foi possível graças à colaboração exemplar das entidades parceiras que se uniram nesta causa.

O nosso reconhecimento ao TechPark, Inpharma, Emprofac, Garantia, INSP, Delegacia de Saúde da Praia, Centro de Saúde de Achada Grande, Hospital Universitário Agostinho Neto, Direção Nacional de Saúde, Verdefam, Morabi, Associação Cabo-verdiana de Luta Contra o Cancro, Ordem dos Enfermeiros e Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses.

A união de todas estas instituições demonstra a força do setor da saúde quando trabalha em conjunto para promover a prevenção, o acesso e o cuidado.

Juntos, reforçamos a nossa missão comum de proteger e melhorar a saúde da população.



## Cuidar da saúde é um ato de responsabilidade e amor

Cuidar de nós e dos que nos rodeiam é um gesto simples, mas profundamente transformador. A prevenção, o rastreio regular e a atenção aos sinais do corpo continuam a ser as ferramentas mais eficazes para proteger a saúde e garantir mais qualidade de vida.

A Ordem dos Médicos Cabo-verdianos reafirma o seu compromisso com uma medicina humanizada, próxima das pessoas e centrada na prevenção. Continuaremos a promover iniciativas, diálogos e ações que aproximem a saúde da comunidade e que reforcem a responsabilidade que todos temos na construção de um país mais saudável.

Cuidar é um ato de amor — e é juntos que fazemos a diferença.



## FICHA TÉCNICA

**Edição:** EME – Marketing & Eventos

**Texto:** Any Gomes (EME - Marketing e Eventos)

**Fotografia:** Ordem dos Médicos Cabo - Verdianos

**Design e maquetagem:** Letícia Monteiro (EME - Marketing e Eventos)

**Propriedade:** Ordem dos Médicos Cabo - Verdianos