



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
 - Pressão Arterial Alta
 - Diabetes
 - Fibrilhação Auricular
 - Colesterol Alto
 - Inatividade Física
 - Má Alimentação
 - Bebidas Alcoólicas
 - Obesidade
 - Fumar
 - Stresse e Depressão
- RECURSOS
 - VÍDEOS
 - Blogue
 - Podcast
 - Hiperligações úteis
 - Leituras adicionais
 - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

“Priceless Processor”: Um estudo de caso da Finlândia



Na Finlândia, há cerca de 25.000 acidentes vasculares cerebrais (AVC) por ano, numa população de 5 milhões. A prevenção é a única forma de reduzir este número. A comunidade médica defende que 8 em cada 10 AVC podem ser evitados se for feito tudo o que há a fazer. São vários os fatores de risco que conduzem ao AVC, mas sabemos que não é boa ideia abordá-los a todos, pois a

mensagem ficaria muito confusa.

Conversámos com Liisa Koivula, Coordenadora de Comunicação da Aivoliitto, a organização finlandesa de apoio ao AVC.

- Estima-se que 2 milhões de finlandeses tenham pressão arterial (PA) alta ou aumentada. 7 em cada 10 doentes de AVC (doentes que sofreram enfarte) internados no hospital têm problemas de PA: ou não está a ser tratada ou a medicação que fazem não é a ideal ou não está a funcionar como deveria. -afirma Liisa.

- Portanto, decidimos começar a aumentar a sensibilização para a pressão arterial. No início, a nossa impressão foi que as pessoas de facto desconheciam que há uma relação entre a saúde cerebral e a pressão arterial. Realizámos um questionário e confirmámos: as pessoas sabiam que ter a PA alta não era bom, que isso afetava o coração de algum modo, mas o facto de a pressão arterial aumentada poder causar um AVC era muito mais desconhecido do que as implicações para o coração. Contudo, nem importa muito o que sabiam ou não, já que as pessoas que responderam ao questionário não achavam ser muito importante medir a pressão arterial, pelo menos se não tivessem sintomas.

- Então, decidimos que queríamos que as coisas andassem para a frente. Queríamos que as pessoas percebessem que ao controlarem a sua pressão arterial estariam a proteger o seu cérebro. E que é uma boa ideia medir a sua própria pressão arterial em casa ou pedir a um profissional de saúde que a meça. Queríamos passar a mensagem de que a pressão arterial era uma prioridade de topo e isso tornou-se o nosso slogan nas brochuras (em três línguas: finlandês, inglês e sueco).

- Os materiais que temos são poucos, na verdade é só a brochura (para entregar) e dois pósteres diferentes, para poder promover um posto de medições num espaço pop-up, por exemplo à porta de centros comerciais.

- Pedimos às nossas associações locais, farmácias, empresas, etc., que instalassem postos de medição de PA durante uma semana em outubro. Podiam realizar as medições durante umas horas, o dia todo ou vários dias. O nosso único requisito era que a pessoa ou as pessoas a trabalhar no posto fossem profissionais de saúde. Entregámos o material e eles realizaram o trabalho. Durante esta semana de ativismo, tivemos um mapa dos postos na nossa página web de

campanha para que as pessoas pudessem ver quando e onde poderiam medir a sua PA. Esta medição era uma forma de incentivar as pessoas a realizar as medições em casa e a brochura que estavam a entregar tinha instruções sobre como fazê-lo.

- No primeiro ano tivemos cerca de 80 postos pop-up, no ano seguinte cerca de 100 e no último ano (2017) cerca de 240.

- Na mesma altura em outubro, estivemos presentes na rádio, nas redes sociais, no YouTube e tentámos chamar a atenção dos meios de comunicação social, mas foi difícil, apesar de no ano passado termos aparecido num canal de televisão nacional, o que foi uma sorte. Achamos que as redes sociais têm sido importantes para nós e têm dado continuidade ao nosso trabalho entre os meses de outubro de cada ano. Também descobrimos que fazer anúncios na rádio funciona bem para nós, por isso, por exemplo, na primavera de 2017, colaborámos com a rádio local, fazendo com eles uma série sobre saúde cerebral.

A campanha sobre a pressão arterial “The Priceless Processor” (o processador inestimável) da Associação Finlandesa do Cérebro foi premiada com o troféu Medida de Saúde do Ano 2018 pela Tamro.



Desenvolvido por



A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da



Hiperligações

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)