

Comunicado dos Serviços de Saúde, de 24 de Março de 2025

Comissão para a Cidade Saudável lança o Programa "Comunidade Saudável"

Concretizar a política de “Descentralizar recursos” e criar em conjunto uma “Macau Feliz”

Realizou-se no dia 24 de Março, no Centro de Ciência de Macau, a cerimónia de lançamento do Programa “Comunidade Saudável”. A Presidente da Comissão para a Cidade Saudável, a Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura, O Lam, o Vice-Presidente da Assembleia Legislativa e Presidente da Associação Comercial de Macau, Chui Sai Cheong, o Director-Geral do Departamento de Publicidade e Cultura do Gabinete de Ligação do Governo Popular Central na RAEM, Wan Sucheng, o Director dos Serviços de Saúde, Lo Iek Long, a Presidente da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, Ng Siu Lai, o Presidente da Associação Geral dos Conterrâneos de Fukien de Macau, Chan Meng Kam, o Vice-Presidente da Federação das Associações dos Operários de Macau, Lei Chan U, o Presidente da Associação Geral das Mulheres de Macau, Lao Kam Leng, o Presidente da Associação dos Conterrâneos de Kong Mun de Macau, Chan Sio Cheng, o Presidente da Direcção da Associação Geral dos Chineses Ultramarinos de Macau, Pat Chi Kin, o Presidente da Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau, Leong Sin Man e outros convidados participaram na cerimónia de lançamento e presidiram conjuntamente à cerimónia de iluminação.

No discurso proferido na cerimónia de lançamento, o Director Lo Iek Long referiu que, desde o 18º Congresso Nacional do Partido Comunista da China, o País tem sempre colocado a “protecção da saúde da população” na posição estratégica de desenvolvimento prioritário, promovendo activamente a construção de uma “China saudável”. Do mesmo modo, o Governo da RAEM também atribui grande importância à saúde física e mental dos residentes. Actualmente, as doenças crónicas, tais como a hipertensão, a diabetes e os tumores, são os principais factores que afectam a saúde e a vida dos residentes de Macau. 70% das doenças crónicas podem, através de um estilo de vida saudável, apoiar um ambiente saudável, bem como medidas e políticas favoráveis à saúde para a prevenção e controlo. O Programa “Comunidade Saudável”,

através da cooperação interdepartamental do Governo, articulará amplamente com as forças das associações e instituições dos diversos sectores, desenvolvendo sinergias e focando-se na promoção de comportamentos saudáveis e na gestão proactiva da saúde, em simultâneo, em estreita articulação com os programas existentes de “Empresas Saudáveis” e de “Escolas Saudáveis”, concretizaremos, em conjunto, os objectivos do “Plano de Acção para Macau Saudável”, a partir de três aspectos: A vida, o trabalho e a aprendizagem dos residentes, elevando o nível de saúde, a sensação de ganho e felicidade dos residentes, injectando uma nova vitalidade na “Macau Feliz”. O lançamento deste programa demonstra a determinação do Governo e dos diversos sectores da sociedade, especialmente das associações e instituições na criação conjunta de uma “Macau saudável”, abrindo um novo capítulo na concretização do “descentralizar recursos” no sistema de saúde de Macau.

O programa "Comunidade Saudável" desenvolve os seus trabalhos em duas direcções principais. No que diz respeito à "promoção de comportamentos saudáveis", através da combinação de métodos online e offline, promover-se-á a divulgação de conhecimentos científicos sobre a saúde na comunidade, defender-se-á um estilo de vida saudável e reforçar-se-á a prevenção de doenças e a divulgação de informações sobre a saúde psicológica. As “Actividades Temáticas para a Comunidade Saudável” realizadas de forma offline e com temas mensais diversificados, interactivos e directamente relacionados com as necessidades dos residentes, incluem: Posto comunitário de consulta de grande dimensão, carnaval, workshop, teste de saúde e actividades de tendinhas, entre outros. Em Janeiro do corrente ano, em colaboração com 11 associações e instituições médicas, foram instalados 15 postos comunitário de atendimento e informação para prevenção da gripe, que contaram com a participação de mais de 15 mil pessoas. Em Fevereiro, sob o tema de “Dicas para uma alimentação saudável e viagens ao exterior durante o Ano Novo Lunar”, várias associações e instituições de serviços sociais uniram-se para a realização do banquete do Ano Novo Chinês, integrando a sessão de generalização da alimentação saudável, foram realizadas 25 sessões de divulgação sobre técnicas de alimentação saudável durante o Ano Novo Lunar, contando com a participação de mais de 2.700 pessoas. Além disso, através da cooperação interdepartamental, serão transmitidas dicas sobre viagens ao exterior nos ecrãs dos oito postos fronteiriços marítimos, terrestres e aéreos de Macau, alertando para a prevenção de doenças nas viagens ao exterior durante o Ano Novo Chinês. Entre Março e Dezembro, serão realizadas sucessivamente actividades offline com diferentes

temas de saúde, incluindo a segurança dos medicamentos, a prevenção da febre de dengue, a prevenção dos malefícios do tabaco, a saúde psicológica, a saúde das crianças, a saúde dos idosos, a saúde das mulheres, etc. Por outro lado, foi criada uma “Base de Dados de Especialistas para a Popularização das Ciências da Saúde” online, reunindo especialistas de diversas áreas, incluindo médicos, enfermeiros, médicos de medicina tradicional chinesa, dentistas, nutricionistas, psicoterapeutas, fisioterapeutas, entre outros. Através de entrevistas com especialistas, vídeos curtos, entre outras formas multimídia, em articulação com a divulgação nas redes sociais, transmitindo informações de saúde e dicas práticas.

No que diz respeito à “gestão proactiva da saúde”, através da otimização do apoio ao ambiente saudável e da elevação da consciência e da capacidade de gestão da saúde dos residentes, são abrangidos principalmente três níveis:

O primeiro nível é utilizar a capacitação digital para melhorar a capacidade de gestão da saúde dos residentes. No dia 12 de Fevereiro do corrente ano, foi lançada a função "A minha saúde 2.0" na "Conta única de acesso comum", otimizando a interface operacional, a "gestão de saúde" e o "registo médico", entre outras funções. A otimização das funções de gestão da saúde tem três características principais.

Característica 1: Os dados de saúde são mais completos, para além do índice de peso, da pressão arterial e da glicose no sangue, acrescenta-se a gordura sanguínea, o rastreio do cancro do colo do útero, o rastreio do cancro colorrectal e a vacinação, entre outros dados, podendo os residentes conhecer a qualquer momento o seu estado de saúde; Além disso, o “Mapa de Tendências de Saúde”, baseado em dados como a pressão arterial, glicemia e lipídeos sanguíneos, também pode compreender a sua própria evolução de saúde, podendo servir de referência aos médicos durante a consulta, a fim de fornecer recomendações médicas mais adequadas.

Característica 2: As recomendações de saúde são individualizadas, de acordo com os dados individuais de saúde dos residentes, a “minha saúde” fornece recomendações de saúde individualizadas, orientando os residentes para a prática de uma vida saudável, por exemplo, aqueles com hipertensão devem ter uma alimentação com baixo teor de sal.

Característica 3: Os lembretes proativos são mais atenciosos, “A minha saúde” envia regularmente lembretes de saúde, alertando activamente os residentes com vida ocupada para acompanhar e gerir a sua saúde, como por exemplo, lembrar todos os anos a medição da pressão arterial e do peso, examina-se a glicose no sangue e a gordura no sangue a cada três anos; Todos os anos, antes do período de pico da gripe, os Serviços de Saúde apelam aos idosos para se submeterem à vacina antigripal e aos residentes que preenchem os requisitos para efectuarem o exame do cancro colorrectal e do cancro do colo do útero, entre outros.

O segundo nível é elevar a conveniência de auto-medição , ampliando o plano “A minha saúde depende de mim”, para além dos 53 postos de auto-medição existentes, este ano foi alargado aos locais de serviços públicos em recintos fechado frequentados pelos residentes da comunidade, por exemplo, nas bibliotecas, bancos, farmácias convencionadas, entre outros, foram instalados 150 postos de auto-medição. Os postos de auto-medição estão equipados com medidor de pressão arterial e peso, entre outros equipamentos, para que os residentes possam medir facilmente a pressão arterial e o peso, promovendo a sua monitorização da saúde.

O terceiro nível é reforçar a capacidade das associações na prestação de serviços de cuidados de saúde, proporcionar ao pessoal das associações e instituições de serviço social formação sobre estilos de vida saudáveis e prevenção de doenças, para que os formandos possam aplicá-los no seu trabalho diário, ou organizar cursos para transmitir os conhecimentos sobre a saúde aos residentes.

Na cerimónia de lançamento, foram instaladas tendinhas interactivas de promoção da saúde, para fornecer aos participantes serviços de consulta sobre a pressão arterial, o teste de glicemia e a gestão do peso, bem como promover a função de gestão da saúde “A minha saúde 2.0”, a fim de aumentar ainda mais a consciência e a capacidade de gestão de saúde dos residentes.

Foto 1: Foto de grupo de todos os convidados



Foto 2: Os convidados de honra presidiram conjuntamente à cerimónia de iluminação



Foto 3: O Director Lo Iek Long proferiu um discurso na Cerimónia de Lançamento



Foto 4: Tendinhas interactivas de promoção da saúde no local da cerimónia de inauguração



Foto 5-9: Infografia do Programa "Comunidade Saudável"



健康社區計劃



計劃框架

促進健康行為

主動健康管理

健康社區計劃



政府跨部門合作



各界社團廣泛參與

資源
下沉

社區

開展健康促進工作

健康澳門 攜手共創



主動健康管理



數字化賦能

透過“我的健康”，提供更全面、更個性化、更貼心的健康管理工具和智慧醫療服務。

自助檢查便利

擴展“自家健康 自家管理”計劃，在更多公共場所設置血壓和體重自助檢查站。

社團能力建設

為社團人員提供健康促進培訓。

健康澳門 攜手共創




Figura 10: 15 “Posto comunitário de atendimento e informação para prevenção da gripe” instalados na comunidade de Macau em Janeiro do corrente ano

