

OVER 10 MILLION
LIVES ARE LOST EACH
YEAR DUE TO HIGH
BLOOD PRESSURE
HELP TO SQUEEZE
THOSE NUMBERS
GET TESTED TODAY

IT'S JUST
A LITTLE
SQUEEZE



MAY MEASURE MONTH

O **MMM** - *May Measurement Month* é uma campanha de consciencialização global iniciada em 2017 pela Sociedade Internacional de Hipertensão, representante de cientistas, profissionais de saúde e aliados com interesse comum na HTA.

Durante o evento é avaliada a PA a adultos e feita promoção da saúde cardiovascular. À excepção dos anos pandémicos, **Portugal** tem participado, tendo em 2019 ultrapassado a barreira dos 2000 indivíduos rastreados.

Convidam-se todos os interessados a **participar!**

- > Medições de PA de 1 de Maio a 31 de Agosto
- > Registo na App MMM22/ código de Portugal **papa521**

> Contacto para participação e/ou questões: mmmportugal22@gmail.com

 MAY
MEASURE
MONTH

MayMeasure.org

 www.facebook.com/MayMeasure  [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)  [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)

[#TheBigSqueeze](https://www.instagram.com/maymeasureorg)

May Measurement Month

O **MMM - May Measurement Month**, é uma campanha de consciencialização global iniciada pela Sociedade Internacional de Hipertensão. Teve início em 2017, e durante o evento voluntários de todo o mundo medem a pressão arterial a adultos e fazem promoção da saúde cardiovascular para melhor controlo da HTA. Têm sido rastreados milhões de indivíduos, encontrando sempre taxas muito elevadas de desconhecimento de diagnóstico ou mau controlo, sob os quais foi possível tomar medidas para melhoria da saúde. Os resultados têm sido publicados no *The Lancet Global Health*, e jornais europeus. À excepção destes 2 anos mais afectados pela pandemia, **Portugal** tem participado na iniciativa: em 2017 começamos com 310 registos, em 2018 foram mais de 900, e em 2019 ultrapassamos a barreira dos 2000 indivíduos rastreados. Este ano já estão inscritos 88 países, incluindo o nosso.

Convidam-se todos os interessados a **participar** de forma muito simples: medição da PA a indivíduos adultos entre 1 de Maio e 31 de Agosto, e registo de dados na App (ou excel). Os rastreios podem ser feitos nas consultas; no dia Mundial de HTA caso haja iniciativas locais de rastreio; ou qualquer outro local (em vários países o MMM tem lugar em mercados, farmácias, etc). Há um rastreio opcional de FA, que caso também queiram participar apenas acrescenta 2 questões ao rastreio inicial.

O método mais rápido e eficiente para colheita de dados é **através da App MMM22** (a alternativa é preencher os dados através de um documento Excel). O uso da App apenas implica ligação à internet para o seu download e para o login: os dados **podem ser inseridos offline** e passarão todos para a base quando o aparelho for novamente conectado à internet.

Opções de download: Computador/portátil: [Windows 10](#) ou [Mac OS](#); Tlm/tablet: [Android](#) ou [Apple iOS](#); versão web: app.maymeasure.org.

Após download da App basta criar uma conta com o seu email ou do local ou centro de rastreio/ registo e usar o 'access code' fornecido pela equipa MMM >> para Portugal o **Código é papa521**.

Para participar basta enviar email para mmmportugal22@gmail.com e proceder conforme explicado acima. Qualquer dúvida ou questão, não hesitem em contactar ou consultar mais em <https://maymeasure.org/>.

Vitória Cunha/ Coordenadora de Portugal para o MMM22

