

# Vencedores do Prémio “Missão 70/26” – Comunicar bem para melhorar o controlo da hipertensão

written by O Cidadão | 18 de Março, 2026



Quando se trata da saúde, uma mensagem que chega no momento certo pode mudar tudo. Na hipertensão arterial, o **principal fator de risco cardiovascular em Portugal, comunicar bem não é apenas uma competência que os profissionais de saúde têm, mas uma ferramenta que os aproxima do doente e que pode transformar informação em maior adesão à terapêutica.** É por isso que a “**Comunicação na Hipertensão – Criar Laços para Controlar**” foi o tema da 3.ª edição do Prémio Missão 70/26, que reconheceu quatro projetos com um denominador comum: mostrar como a comunicação, criatividade e a colaboração podem ser verdadeiros motores de mudança.

***“A hipertensão continua a ser o principal fator de risco cardiovascular em Portugal, e a comunicação é uma das ferramentas mais poderosas para a combater. Iniciativas como esta inspiram-nos a ir mais longe e recordam-nos que a mudança começa, muitas vezes, com uma simples conversa”***, afirma Fernando Martos Gonçalves, Presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão.

É com foco na comunicação, **mas tendo em conta as limitações de literacia digital**, sobretudo nas populações mais envelhecidas, que nasce o projeto que conquistou o 1.º lugar do Prémio Missão 70/26, no valor de 15.000 €. Centrado na medição da pressão arterial no domicílio, o projeto **“Ouvir a Hipertensão: o laço habitual que controla”**, de Aliona Fomin e André Filipe Rodrigues da Silva, da USF São João Evangelista dos Lóios, ULS de São José, combina um diário de saúde em papel com uma experiência sonora acessível através de telefone fixo ou áudio, concebida para orientar o utilizador durante o período de repouso prévio à medição da pressão arterial.

O desenvolvimento de um sistema de simulação de consultas com doentes hipertensos virtuais gerados por inteligência artificial, e destinado ao treino de competências comunicacionais de profissionais de saúde, é o objetivo do 2.º classificado. **“SITCHA – Simular Hoje, Melhorar Amanhã”** inclui uma plataforma com um módulo de consulta virtual e um sistema de avaliação automática, baseado na análise das interações, com feedback sobre a comunicação clínica e elementos de gamificação no processo de treino. A iniciativa de Andreia Margarida da Silva Gomes, Marco António Machado Simões, João Pedro Borges Rosa e Ana Paula Monteiro Amaral, da ULS Coimbra, arrecadou um prémio monetário de 5.000 €.

Foram ainda atribuídas duas menções honrosas, no valor de 1.500 €, uma das quais para o projeto **“Espaço + Saudável: intervenção comunitária na HTA”**, de Filipa de Brito Homem, Maria Fátima Guerra, Ana Rita Coutinho e Filipa Falcão, ULS

Coimbra, UCC Coimbra Saúde. Um projeto dirigido a utentes com hipertensão arterial não controlada, que prevê sessões comunitárias e workshops centrados na literacia em saúde, na promoção de estilos de vida saudáveis e na utilização de ferramentas digitais, como a App SNS24.

A segunda foi para o **“Projeto HTA 3 Passos Práticos”**, de Tiago José Costa Lopes, da ULS Algarve, Hospital de Portimão, uma iniciativa dirigida sobretudo a adultos com idade igual ou superior a 60 anos e com baixa literacia em saúde, com o objetivo de melhorar a compreensão da hipertensão arterial, ensinar a medição correta da pressão arterial no domicílio e reforçar a adesão à terapêutica através de materiais visuais e ferramentas de comunicação simples.

O Prémio Missão 70/26 é uma iniciativa da **Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH)**, com o apoio da Servier Portugal, no âmbito do programa estratégico que visa controlar **70% dos hipertensos vigiados nos cuidados de saúde primários em Portugal até 2026**.

### **Sobre a Missão 70/26**

A **Missão 70/26** é uma iniciativa estratégica da Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH), desenvolvida em parceria com a Servier Portugal, que tem como objetivo melhorar o controlo da hipertensão arterial em Portugal até 2026. A missão visa, até essa data, controlar 70% dos doentes hipertensos com idades entre os 18 e os 64 anos, vigiados nos Cuidados de Saúde Primários.

Esta iniciativa engloba várias ações, incluindo campanhas de sensibilização, programas de educação em saúde e o Prémio Missão 70/26, que visa apoiar projetos inovadores focados na melhoria dos cuidados prestados aos doentes.