



ASSEMBLEIA GERAL

Presidente

Fernando Pinto

Vice-Presidente

Paula Felgueiras

Secretário

Rogério Ferreira

DIRECÇÃO

Presidente

Luís Bronze

Presidente-Eleito

Rosa Maria de Pinho

Secretário-Geral

Vitória Cunha

Secretários-Adjuntos

Pedro Damião

Heloisa Ribeiro

Andreia Mamede

Tesoureiro

Fernando Martos Gonçalves

CONSELHO FISCAL

Presidente

Miguel Castelo-Branco

Vice-Presidente

Manuel Viana

Secretário

Alípio Araújo

O **MMM**, ou *May Measurement Month (Mês de Maio da Medição da Pressão Arterial/ MMM)*, é uma campanha de consciencialização global iniciada pela Sociedade Internacional de Hipertensão (ISH), representante de cientistas, profissionais de saúde e aliados com interesse comum na Hipertensão arterial (HTA).

A iniciativa começou em 2017, e a ideia é durante o evento ter voluntários de todo o mundo que medem a pressão arterial a adultos e fazem promoção da saúde com conselhos especialmente dirigidos a medidas para redução/ controlo da HTA. Têm sido rastreados milhões de indivíduos, encontrando sempre taxas muito elevadas de desconhecimento de diagnóstico ou mau controlo, e 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 Portugal.

Por este motivo se convidam todos os interessados a **participar no MMM**, com uma medida simples: medição da PA a indivíduos adultos entre 1 de Maio e 31 de Agosto, e registo de dados na App (ou excel) conforme explicado em seguida. Os rastreios podem ser feitos nas consultas; no dia Mundial de HTA caso haja iniciativas locais de rastreio; ou em qualquer outro local onde considerem que se possa proceder às medições (em vários países o MMM tem lugar em mercados, farmácias, etc). Há um rastreio opcional de FA, que caso haja possibilidade acrescenta 2 questões ao rastreio inicial. Fica ao critério de cada centro.

Inserção de dados

O método mais rápido e eficiente para colheita de dados é **através da App MMM22**. A alternativa é o preenchimento dos dados através do Excel (doc em anexo), embora seja mais moroso na inserção e envio. 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. É importante assegurar que a versão instalada é a mais recente (detalhes completos para download: [MMM Resources page](#)). Opções de download:

- Computador ou portátil: [Windows 10](#) ou [Mac OS](#)
- Telemóvel: [Android](#) ou [Apple iOS](#) para telephone e tablet
- Versão web disponível: [app.maymeasure.org](#).

Após download da App:

- Criar uma conta com o seu email ou do local ou centro de rastreio/ registo
- Usar o 'access code' fornecido pela equipa MMM >> para Portugal o **Código é papa521**

Para participar basta responder a este e-mail confirmando o interesse (mmmportugal22@gmail.com). Qualquer dúvida ou questão, não hesitem em contactar.

Cumprimentos,

Vitória Cunha,

Coordenadora de Portugal para o MMM22/ Secretária Geral da Sociedade Portuguesa de Hipertensão