

## **AfricaCare Newsletter**

LUANDA, Outubro 2025



# Prevenção e Controlo de Doenças Crónicas: Diabetes, Hipertensão e Doenças Cardiovasculares

Convidamos todos os colaboradores para participar na nossa palestra mensal de saúde sobre Prevenção e Controlo de Doenças Crónicas. Este tema é de extrema importância para o nosso bemestar no ambiente de trabalho e fora dele.

#### Objectivos desta Palestra:

- Explicar os mecanismos e factores de risco das principais doenças crónicas prevalentes em Angola;
- Ensinar a identificar sinais e sintomas precoces que requerem avaliação médica;
- Demonstrar como factores do estilo de vida impactam o desenvolvimento e controlo de doenças crónicas;

#### O que você irá aprender:

Hipertensão arterial: factores de risco, diagnóstico e controlo.. Diabetes mellitus: tipos, sinais de alerta e gestão diária.. Doenças cardiovasculares: prevenção através de hábitos saudáveis.. Impacto da alimentação e actividade física no controlo de doenças crónicas.. Adesão ao tratamento medicamentoso: importância e estratégias.. Gestão do stress como factor de protecção para doenças crónicas.. Adaptações no ambiente de trabalho para quem vive com condições crónicas.

**Data:** 18/10/2025 **Horário:** 14:00 - 15:00

Local: Sala de Formação - Fábrica de Luanda

Não perca esta oportunidade de aprender mais sobre Prevenção e Controlo de Doenças Crónicas e como isso pode beneficiar a sua saúde e bem-estar no trabalho e em casa.

### **CONFIRMAR PRESENÇA**

Grupo Castel Angola em parceria com África Care Cuidando da sua saúde e bem-estar

África Care – Prestação de Serviços e Consultoria, Lda. Belas Business Park, Edifício Cunene, Escritório 401 – Talatona, Luanda suporte@africacare.co.ao – M: + 933 661 989