



## NESTA EDIÇÃO

**Palestra sobre Saúde Mental, Substâncias Psicoativas e Segurança**

**Apreensão de material para produção do grogue em Santo Antão**

**Campanha "Menos Alcool, Mais Vida" na VIIIª Edição da Semana da República**

**Participação da CMAMV na Corrida da Liberdade**

**Discussão/aprovação da nova Lei do Alcool**

## NOTA DE ABERTURA

Num período particularmente interessante e complexo no que se refere ao uso abusivo de bebidas alcoólicas, a Iniciativa presidencial "Menos Alcool Mais Vida", regressa ao convívio direto com os parceiros e amigos da Campanha através do Boletim.

A fase atual é interessante e complexa porque, por um lado, aparentemente, nunca a sociedade se mostrou tão informada e preocupada com o uso abusivo do álcool e, por outro, essa consciência não parece, ainda, ter os reflexos esperados nesse consumo.

Hoje, com uma frequência cada vez maior, assistimos a eventos que pretendem demonstrar que é possível divertir-se sem o recurso a bebidas alcoólicas e, também, damos conta de manifestações culturais, como o Carnaval, e desportivas que difundem mensagens de prevenção desse uso.

Não obstante essa realidade muito positiva, continuamos, aparentemente, a ter um consumo muito elevado de bebidas alcoólicas, com todas as conhecidas consequências negativas a nível pessoal, familiar e social.

A idade do início do consumo de álcool continua muito baixa e os jovens estão a consumir cada vez mais.

Neste quadro, é de se saudar a nova lei sobre o consumo de bebidas alcoólicas que vem proporcionar uma base de grande interesse para o trabalho de sensibilização e consciencialização sobre os males que o álcool pode provocar.

A nova lei é, sem dúvida, um importante instrumento para as entidades que, no dia-a-dia, procuram enfrentar essa complexa realidade. Temos de ter a consciência de que a sua eficácia vai depender do empenho das entidades públicas, mas igualmente da energia e paixão que cada um colocar na sua concretização.

O Boletim, agora com periodicidade mensal e que voltou para ficar, inscreve-se nessa onda, que pretende que, cada vez mais, tenhamos "Menos Alcool Mais Vida".

Coordenador da Campanha, Dr. Manuel Faustino



## DICAS DE VIDA SAUDÁVEL

### REDUZA A INGESTÃO DE SAL E AUMENTA O CONSUMO DE ÁGUA

“Além de favorecer o inchaço de pernas, pés, barriga e outras regiões do corpo, o excesso de sal pode comprometer a saúde. A retenção de líquidos provocada pelo consumo exagerado de sal sobrecarrega o coração, rins e vasos sanguíneos e também pode levar à hipertensão. Recomenda-se a ingestão de 2 litros de água. Leite, água de coco e sumos podem ajudar a alcançar esse patamar, mas o ideal é que a água pura seja a principal fonte.”



## EVENTOS REALIZADOS

### PROGRAMA DE DESLOCAÇÃO ÀS ILHAS DE SÃO VICENTE/SANTO ANTÃO

- Conversa-aberta sobre o uso abusivo do álcool na Escola Secundária Januário Leite com os alunos de 9º e 10º ano, 12 de Janeiro de 2019.
  - Reunião com o Núcleo Concelhio do Paúl, 12 de Janeiro de 2019.
- Balanco de 2018 e perspetiva para 2019.
- Reunião com o Núcleo Concelhio do Ribeira Grande, Gabinete Técnico.
- Balanco das atividades do concelho e perspetiva para as próximas atividades, 11 de Janeiro.

- Conversa-aberta sobre o uso abusivo do álcool no concelho de Ribeira Grande, Internato com testemunho de Ga da Lomba, 11 de Janeiro de 2019.
- Visita ao Clube de Solpotense, Ponta do Sol, Santo Antão 11 de Janeiro de 2019.
- Reunião com o Núcleo Concelhio de Porto Novo, Camara Municipal - Santo Antão, 11 de Janeiro 2019.
- Reunião com o Núcleo Concelhio de São Vicente, Delegacia de Saúde - São Vicente, 10 de Janeiro 2019.
- Balanco de 2018 e perspectiva para 2019.



## REUNIÕES COM A ASSOCIAÇÃO FRANCO – 09 E 10 DE JANEIRO DE 2019

A Direcção da Campanha «Menos Álcool, Mais Vida» realizou um encontro com a Associação Franco, constituída por emigrantes, maioritariamente de Tarrafal de Santiago, em Nice (França), mais propriamente na cidade de Valouris (próximo de Nice), com um cariz sociocultural e desportivo. Geralmente os emigrantes dessa Associação deslocam-se a Cabo Verde para realizar actividades diversas com a comunidade local (festas para crianças, torneios desportivos, entrega de donativos, etc.), no período de 20 de dezembro a 24 de janeiro (altura da comemoração das festas do município de Tarrafal, festas de Santo Amaro). Tanto em Tarrafal de Santiago como em Nice, o alcoolismo é um grande problema social, afectando os emigrantes no seu desempenho profissional e a nível do comportamento cívico adequado, razão porque que desejam se associar a iniciativa presidencial “menos álcool, mais vida”. Grande

parte dos emigrantes cabo-verdianos em Nice são jovens e costumam consumir álcool em excesso o que acaba em brigas e desacatos. Assim, a Câmara Municipal de Nice solicitou a Associação a realização de um projecto de prevenção/combate ao uso abusivo do álcool pelos cabo-verdianos radicados nessa cidade, tendo-se cogitado uma parceria com a Campanha “menos álcool, mais vida”. Tendo em conta os objectivos desta Campanha que já desenvolveu algumas acções no concelho de Tarrafal de Santiago e uma grande plenária dos parceiros da Campanha que resultou num importante documento denominado de «Declaração de Tarrafal», com medidas e recomendações específicas para a prevenção dessa problemática que tem guiado as acções da Campanha, decidiu-se estabelecer uma parceria profícua nesse sentido, em articulação com os parceiros locais e alguns parceiros nacionais estratégicos.

## Participação da CMAMV na VIIIª Edição da Semana da República, promovida pela Presidência da República

No âmbito do VIII Semana da República, dia 13 de Janeiro, realizou-se o Encontro Nacional da Juventude, evento promovido pelo Presidente da República e a Primeira-Dama, Lígia Dias Fonseca, reuniu 250 jovens de todos os municípios do país, no palácio da Presidência da República, para uma conversa sobre a construção da Paz e Democracia. Contou com a moderação da jornalista Julieta Tavares e do Frei Gilson Frede, teve uma participação massiva dos jovens e teve como objetivo central, refletir e deixar opiniões sobre a construção/vivência da Paz e da Democracia em Cabo Verde. Presente também professores, representantes de ONG, associações e outras instituições que lidam com a juventude, além de alguns deputados nacionais, jornalistas e colaboradores.



## Participação da CMAMV na Corrida da Liberdade

O consumo de álcool e a prática do desporto são incompatíveis com uma juventude saudável.

Os escuteiros do Agrupamento São Francisco de Assis - Achadinha, levaram a campanha à Corrida da Liberdade.





## PR congratulou-se com o engajamento das FACV na CMAMV

“**Saúdo as Forças Armadas** pela inestimável contribuição que tem dado à iniciativa de prevenção do abuso do álcool, “Menos Álcool Mais Vida” que inicie há mais de dois anos. A decisão de interditar o uso de bebidas alcoólicas na instituição é de extrema importância e espero que este grande exemplo seja seguido por outras, pois as consequências do uso imoderado de álcool continuam a ser muito graves.”



## COMISSÃO ESPECIALIZADA DE EDUCAÇÃO, CULTURA, SAÚDE, JUVENTUDE, DESPORTO E QUESTÕES SOCIAIS DA ASSEMBLEIA NACIONAL

O Presidente da República, acompanhado da equipa da Campanha de Prevenção do Uso Abusivo do Álcool, recebeu na tarde de 24 de Janeiro a Comissão Especializada de Educação, Cultura, Saúde, Juventude, Desporto e Questões Sociais da Assembleia Nacional para recolher subsídios do chefe de Estado para a apreciação, na especialidade, da lei sobre o controlo do álcool em Cabo Verde.

O Presidente da República se disponibilizou a dar todos os contributos para o melhoramento da Lei, já aprovada na generalidade por unanimidade dos deputados no parlamento.

Vide a proposta de Lei - Proposta de Lei que estabelece o regime de disponibilização, venda e consumo de bebidas alcoólicas em locais públicos, locais abertos ao público e locais de trabalho.

## DISCUSSÃO E APROVAÇÃO NA GENERALIDADE DA PROPOSTA DE LEI SOBRE O ÁLCOOL

Discussão da PROPOSTA DE LEI que estabelece o regime de disponibilização, venda e consumo de bebidas alcoólicas em locais públicos, locais abertos ao público e locais de trabalho dos serviços e organismos da Administração Pública central e local e das entidades privadas.

## TARRAFAL DE SANTIAGO

Como forma de prevenir o consumo de produtos (em particular géneros alimentícios) sanitariamente inseguros, podendo causar DOENÇAS DE CONSUMO, que maioria das vezes manifestam por VÓMITOS, DIARREIAS, DORES DE CABEÇA..., violando claramente os direitos (direito a qualidade e segurança) dos consumidores a IGAE, CÂMARA MUNICIPAL DO TARRAFAL (DIRECÇÃO DE FISCALIZAÇÃO) e a POLÍCIA NACIONAL, realizaram nos dias 11,12,13 e 14 de Janeiro, no quadro das festividades de “Nho Santo Amaro Abade”, mais de 75 acções de fiscalização (diurna e noturna), apreendendo quase 100 mil escudos de produtos que não satisfazem os requisitos legais para sua comercialização e consumo.

## APREENSÃO DE MATERIAL PARA PRODUÇÃO DO GROGUE EM SANTO ANTÃO

**MAIS DE 14 MIL LITROS DE MATERIAL PARA PRODUÇÃO (FALSIFICAÇÃO) DE GROGUE APREENDIDOS E DESTRUÍDOS NO CONCELHO DO PAÚL - SANTO ANTÃO**

Em resultado das acções conjuntas de fiscalização realizadas desde 7 de Janeiro do ano em curso pela IGAE, POLÍCIA NACIONAL, CÂMARAS MUNICIPAIS, foi apreendido e destruído mais de 14 mil litros de calda deteriorada e em condições precárias de higiene, conservadas desde Agosto do ano passado. No processo de destruição foram encontradas matérias orgânicas estranhas no interior da calda deteriorada que indiciam prática de fermentação ilícita. Foram também encontrados e apreendidos 880 litros de aguardente produzidos nessas condições, pondo em perigo a saúde pública e desvalorizando o grogue.

## REUNIÃO COM O NÚCLEO CONCELHIO DE SÃO VICENTE, DELEGACIA DE SAÚDE



## REUNIÃO COM O NÚCLEO CONCELHIO DE PORTO NOVO, CÂMARA MUNICIPAL - SANTO ANTÃO



## VISITA AO CLUBE DE SOLPOTENSE, PONTA DO SOL, SANTO ANTÃO



## CONVERSA-ABERTA SOBRE O USO ABUSIVO DO ÁLCOOL NO CONCELHO DE RIBEIRA GRANDE, INTERNATO COM TESTEMUNHO DE GA DALOMBA





## ESTADO MAIOR DAS FORÇAS ARMADAS ORGANIZOU A PALESTRA INTITULADA SAÚDE MENTAL, SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS E SEGURANÇA, PROFERIDA PELO DR. MANUEL FAUSTINO

• No dia 07 de Janeiro 2019, o Estado Maior das Forças Armadas organizou uma Palestra, intitulada Saúde Mental, Substâncias Psicoativas e Segurança, proferida pelo DR. Manuel Faustino, Chefe da Casa Civil da Presidência da República e moderada pela Tenente-coronel médica Jaquelina Pereira.

A Palestra enquadra-se no âmbito das comemorações do 52º Aniversário das Forças Armadas, celebrado no dia 15 de janeiro de 2019, no Comando da Primeira Região Militar, em São Vicente. Os militares e colaboradores civis das forças Armadas que assistiram a Palestra saíram bem elucidados com a forma como foi exposta o tema.



## REUNIÃO COM O NÚCLEO CONCELHIO DE PAÚL



### Testemunhos

#### O álcool não era mais divertido para mim

“Eu vinha a tentar e a falhar há anos para regular a minha bebida. Eu só vou beber dois, ok três, apenas nos fins de semana. Isso nunca funcionou e eu finalmente descobri o porquê – eu não sou uma pessoa que pode ingerir álcool. Começou como uma coisa divertida e social para mim há anos atrás, mas no ano passado, percebi que não era mais divertido. Na verdade, foi a raiz de qualquer tipo de problema que eu tive. Coisas más aconteceram-me quando eu bebia e deveria ter parado mais cedo.”

João J. D. Xim

### Como obter mais informações?

www.menosalcoholmaisvida.cv  
f menosalcoholmaisvida  
menosalcoholmaisvida

@menosalcoholcv  
@ menosalcoholmaisvida@gmail.com  
+238 260 25 17

Visite-nos no f

## FICHA TÉCNICA

**Elaboração dos conteúdos:** Gabinete Técnico da Campanha “Menos Alcool, Mais Vida”

**Edição:** EME – Marketing & Eventos.