

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL
REPUBLICII MOLDOVA
INSTITUȚIA MEDICO-SANITARĂ
PUBLICĂ
„CENTRUL MEDICILOR DE FAMILIE
MUNICIPAL BĂLȚI”

Str. Decebal nr. 101V, MD-3100, mun. Bălți
Tel. +373 231 75228; Fax.+373 231 72588,
<http://cmf-balti.md/> e-mail: cmfbalti@ms.md



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА
ПУБЛИЧНОЕ МЕДИКО-САНИТАРНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ „ЦЕНТР СЕМЕЙНЫХ
ВРАЧЕЙ МУНИЦИПИЯ БЭЛЦЬ”

Ул. Дечебал № 101В, MD-3100, мун. Бэлць
Тел. +373 231 75228; Факс.+373 231 72588,
<http://cmf-balti.md/>, e-mail: cmfbalti@ms.md

ORDIN
nr. 100 din 12.05.25

Cu privire la organizarea și desfășurarea activităților
în cadrul Săptămânii Mondiale de conștientizare a consumului de sare

În conformitate cu calendarul evenimentelor globale de sănătate, în conformitate cu prevederile Programului național de prevenire și control al bolilor netransmisibile prioritare în Republica Moldova pentru anii 2023-2027, aprobat prin HG 129/2023, precum și în conformitate cu Dispoziția nr. 91-d din 08 mai 2025 aprobat de Ministerul Sănătății Republicii Moldova și Agenția Națională pentru Sănătate Publică cu privire la organizarea și desfășurarea activităților în cadrul Săptămânii Mondiale de conștientizare a consumului de sare 12 – 18 mai 2025 cu genericul: **“5 intervenții până la 5 grame”**,

ORDON:

1.A aproba planul de acțiuni privind organizarea și desfășurarea activităților în IMSP „CMF mun. Bălți” în cadrul Săptămânii Mondiale de conștientizare a consumului de sare 12 – 18 mai 2025 cu genericul: **“5 intervenții până la 5 grame”**,

Responsabile: psihologă Osoianu Lina (specialistă în educație pentru sănătate) și Vacarciuc Margarita – asistentă medicală în educație pentru sănătate:

- 1.1. Vor organiza și desfășura în mun. Bălți Săptămânii Mondiale de conștientizare a consumului de sare 12 – 18 mai 2025;
- 1.2. Vor elabora/adapta suport de comunicare și a materialelor informaționale privind conștientizarea riscului asociat consumului excesiv de sare în declanșarea bolilor cardiovasculare (material informativ, flyer, banere pentru social media etc.);
- 1.3. Vor desfășura sesiuni de informare privind conștientizarea riscului asociat consumului excesiv de sare în declanșarea bolilor cardiovasculare;

- 1.4. Vor totaliza și informa Centrul de Sănătate Publică Bălți, privind rezultatele desfășurării Săptămânii Mondiale de conștientizare a consumului de sare către 19.05.25.
2. Șefele Centrelor de Sănătate (Ludmila Novac, Valentina Ciobanu, Natalia Vatamaniuc, Veronica Corloteanu-Bocancea, Silvia Marco, Larisa Belaia), șefele de secții (Elena Antoci, Valentina Naval, Svetlana Condrea-Ivanov, Tatiana Reșchitor, Viorica Corcimarur), șef CCSM (Alexandru Secrieru) și șefa CSPT (Lina Osoianu):
 - 2.1. Vor organiza și desfășura în subdiviziuni activități privind conștientizarea riscului asociat consumului excesiv de sare în declanșarea bolilor cardiovasculare;
 - 2.2. Vor asigura participarea activă a tuturor colaboratorilor și îndeplinirea acțiunilor preconizate, conform planului aprobat;
 - 2.3. Vor prezenta informația privind măsurile realizate responsabilului în educație pentru sănătate către 19.05.2025.
3. Asistentele medicale:
 - 3.1. Vor organiza și desfășura în teritoriile deservite și instituțiile subordonate activități de alfabetizarea populației privind conștientizarea riscului asociat consumului excesiv de sare în declanșarea bolilor cardiovasculare.
4. Controlul prezentului ordin mi-l asum.

Director



Pavel Florea

Ex. Lina Osoianu
Tel.: 079879534

IMSP „Centrul Medicilor de Familie mun.Bălți”
„APROB” Director Pavel Florea



(semnătura)

PLAN

privind organizarea și desfășurarea Săptămânii Mondiale de conștientizare a consumului
de sare 12 – 18 mai 2025 cu genericul: **“5 intervenții până la 5 grame”**,

Responsabil: Cabinetul educație pentru sănătate (CES)

Scopul: informarea, sensibilizarea și conștientizarea cetățenilor mun.Bălți privind conștientizarea riscului asociat consumului excesiv de sare în declanșarea bolilor cardiovasculare.

Nr. activ.	Activitățile (descrierea scurtă)	Perioada de realizare	Responsabilii	Materiale necesare	Indicatorii de progres
1.	Elaborare materialelor informative, multiplicarea și repartizarea prin Centrele de Sănătate și servicii, plasarea lor în locurile vizibile pentru pacienți. Identificarea spoturilor video la subiect și asigurarea derulării lor în holurile Centrele de Sănătate și servicii.	12 – 18 mai	Osoianu Lina – psihologă (specialist CES) Vacarciuc Margarita – asistenta medicală CES	Materiale informaționale Spoturi video	Numărul de materiale informaționale repartizate
2.	Mediatizarea evenimentelor promovate și produselor informaționale pe paginile de socializare a Centrului Medicilor de Familie Bălți : Instagram și Facebook	12 – 18 mai	Ludmila Dumbrăveanu – purtător de cuvânt CMF Bălți	Comunicat de presă Materiale informaționale Spoturi video	Numărul de publicații

4.	Alfabetizarea populației privind conștientizarea riscului asociat consumului excesiv de sare în declanșarea bolilor cardiovasculare prin convorbiri individuale	12 – 18 mai	Șefii CS și Servicii Vacarciuc Margarita – asistenta medicală CES	Materiale informaționale	Numărul de convorbiri individuale Numărul de materiale informaționale repartizate
5.	Sesiuni informative privind conștientizarea riscului asociat consumului excesiv de sare în declanșarea bolilor cardiovasculare în cadrul Colegiului de Medicină mun.Bălți și altor instituții de învățământ	12 – 18 mai	Osoianu Lina – psihologă (specialist CES) Vacarciuc Margarita – asistenta medicală CES	Materiale informaționale	Numărul de materiale informaționale repartizate Numărul de participanți

Material informativ

către desfășurarea Săptămânii Mondiale de conștientizarea

a consumului de sare 12 - 18 mai 2025

Săptămâna Mondială de conștientizare a consumului de sare 2025 va avea loc în perioada 12-18 mai și este dedicată creșterii gradului de conștientizare cu privire la riscurile pentru sănătate asociate cu consumul excesiv de sare. Campania din 2025 își propune să educe persoanele, comunitățile și factorii de decizie politică cu privire la importanța reducerii consumului de sare pentru a îmbunătăți rezultatele în materie de sănătate publică.

Săptămâna Mondială de conștientizare a consumului de sare amintește populației să își monitorizeze aportul de sare și să facă alegeri informate pentru a-și proteja sănătatea pe termen lung.

Tema pentru 2025, **„5 pași pentru a consuma 5 grame”**, se concentrează pe pașii practici pe care persoanele îi pot face pentru a-și limita aportul zilnic de sare la cele **5 grame** recomandate, reducând astfel riscul de hipertensiune arterială, boli de inimă și accident vascular cerebral.

Reducerea aportului de sare este una dintre intervențiile recomandate în Planul global de acțiune pentru prevenirea și controlul bolilor netransmisibile (BNT) 2013-2030, aprobat de cea de-a 66-a Adunare Mondială a Sănătății, unde

este stabilită o țintă de reducere cu 30% a aportului mediu de sare la nivelul populației pentru 2025, esențială pentru atingerea obiectivului global de reducere cu 25% a mortalității premature cauzate de bolile netransmisibile.

Consumul excesiv de sare este o problemă majoră de sănătate publică. Studiile arată că un aport ridicat de sare crește semnificativ riscul de hipertensiune arterială, ducând la afecțiuni precum accidentul vascular cerebral și bolile de inimă. Adoptarea unei diete sărace în sare poate ajuta la reducerea acestor riscuri și poate promova o sănătate cardiovasculară mai bună. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), majoritatea oamenilor consumă mult mai mult sodiu decât doza zilnică recomandată de 2.000 mg (sau aproximativ 5 grame de sare).

Un studiu publicat în anul 2018 arată că o persoană din Republica Moldova consumă în medie 10,8 grame de sare în zi. Este de o cantitate de două ori mai mare în comparație cu recomandările Organizației Mondiale a Sănătății, care a stabilit un plafon de cinci grame de sare în zi. Cea mai mare cantitate de sare o consumă bărbații, anume 11,5 grame de sare pe zi, iar femeile - 10,3 grame. Cercetările arată că bărbații mănâncă mai multe produse procesate și adaugă mai des sare în mâncare.

În ultimele decenii, modelele alimentare din Europa și din lume au fost transformate în principal de predominanța tot mai mare a alimentelor procesate, de urbanizare și de schimbarea stilurilor de viață. Alimentele extrem de procesate au, în general, un conținut foarte ridicat de sare și devin din ce în ce mai disponibile și mai accesibile.

Tensiunea arterială crescută este un factor de risc major pentru bolile cardiovasculare și este principala cauză de deces în Regiunea Europeană a OMS. S-a dovedit că un consum excesiv de sare (mai mult de 5 g pe zi) crește tensiunea arterială și este strâns legat de bolile de inimă și accidentul vascular cerebral.

Cum afectează sarea tensiunea arterială?

Știați că aportul excesiv de sare este legat de 1,89 milioane de decese la nivel mondial în fiecare an? Sarea (clorura de sodiu) joacă un rol vital în menținerea echilibrului fluidelor în organism. Cu toate acestea, aportul excesiv de sare poate provoca retenție de lichide, crescând volumul sângelui și exercitând o presiune sporită asupra vaselor de sânge, ducând la complicații legate de sodiu și hipertensiune arterială, cum ar fi boli de inimă, leziuni renale și accident vascular cerebral. Prin urmare, pentru a reduce riscul, experții recomandă urmarea unei diete sărace în sare și luarea de măsuri pentru a reduce consumul de sare în mesele zilnice.

OMS a identificat un set de intervenții bazate pe dovezi, cele mai bune pentru combaterea bolilor netransmisibile. Dacă sunt întreprinse imediat, se așteaptă ca aceste intervenții să accelereze rezultatele în ceea ce privește viețile salvate, anii de viață sănătoși câștigați, cazurile de boli prevenite și costurile evitate.

Cum puteți reduce aportul de sare?

- ◆ Citiți etichetele alimentelor: Verificați conținutul de sare de pe alimentele ambalate și optați pentru alternative cu conținut scăzut de sare.
- ◆ Gătiți acasă: Pregătirea meselor de la zero este una dintre cele mai bune modalități de a reduce consumul de sare și de a adopta o dietă săracă în sare. Optați pentru alternative sănătoase la sare, cum ar fi usturoiul, lămâia și ierburile aromatice, pentru a îmbunătăți aroma în mod natural.
- ◆ Folosiți ierburi aromatice și condimente: Îmbunătățiți aroma cu usturoi, lămâie, busuioc și piper în loc de sare.
- ◆ Limitați alimentele procesate: Gustările ambalate, supele, conservele și fast-food-ul au un conținut ridicat de sare ascuns.
- ◆ Optați pentru alimente proaspete: Alegeți fructe proaspete, legume și proteine slabe pentru a minimiza aportul de sare.
- ◆ Scoateți solnița/recipientul de pe masă.
- ◆ Limitați utilizarea sosurilor, dressingurilor și produselor instant din comerț.

Ce alimente bogate în sare de evitat pentru o sănătate mai bună:

- Alimente procesate și ambalate – Chipsurile, tăițeiii instant, supele, conservele se numără printre alimentele bogate în sare, ceea ce le face o sursă ascunsă de sare.
- Pâine și produse de patiserie – Chiar și alimentele de bază de zi cu zi, cum ar fi pâinea și biscuiții, pot conține sare ascunsă semnificativă.
- Brânzeturi și produse lactate – Brânza procesată, untul și unele iaurturi aromate conțin sare adăugată.
- Condimente și sosuri – Ketchup-ul, sosul de soia, dressingurile pentru salată și maioneza pot avea un conținut ridicat de sare.
- Mezeluri și alimente conservate – Cârnații, șunca, baconul și murăturile sunt pline de sare pentru aromă și conservare.
- Fast-food – Multe feluri de mâncare, chiar și salatele și preparatele la grătar, conțin sare ascunsă în condimente și dressinguri.
- Cereale pentru micul dejun și fulgi de ovăz instant – Unele mărci adaugă sare pentru a îmbunătăți gustul și durata de valabilitate.

Sunteți gata să reduceți aportul de sare? Începeți prin a verifica etichetele alimentelor astăzi și înlocuiți gustările procesate cu alternative proaspete!

Schimbări simple, cum ar fi adoptarea unei diete cu conținut scăzut de sare, alegerea unor alternative sănătoase la sare și eforturile active de reducere a consumului de sare, pot reduce semnificativ riscurile asociate cu sarea și hipertensiunea arterială.

Pe măsură ce participăm la această campanie de conștientizare, haideți să ne angajăm să facem alegeri alimentare informate și să pledăm pentru opțiuni alimentare mai sănătoase pentru noi și generațiile viitoare.