



295540910

clipraialbalcao@gmail.com



CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



[www.clinicamedicapraiavitoria.pt](http://www.clinicamedicapraiavitoria.pt)



Rua do Hospital, 12 9760-475 Praia da Vitória - Terceira - Açores



Conselho  
Nacional de  
Ética para as  
Ciências da Vida

Recomendação: Uso de  
embriões e gâmetas sob  
anonimato dos dadores  
(Pág. 3)

## VÍTIMA DE VIOLÊNCIA?

Procure ajuda.  
Um Psicólogo/a pode  
ajudar  
(Pág. 2)

**PREVENIR**  
O CANCRO DO COLON  
com rastreio regular!

Colonoscopia permite  
prevenção do cancro  
colorretal  
(Pág. 2)

## Mais próximos com confiança e saúde



É com entusiasmo que damos início à nossa newsletter — um novo canal de comunicação pensado especialmente para si.

Na Clínica Médica da Praia da Vitória, acreditamos que cuidar da saúde vai além das consultas e tratamentos: envolve também informação, prevenção e proximidade. Através desta newsletter, queremos partilhar consigo conteúdos relevantes sobre bem-

estar, novidades da clínica, dicas de saúde e iniciativas que promovem uma vida mais equilibrada.

Este é o primeiro passo de uma jornada que queremos trilhar consigo, com confiança, transparência e dedicação. Obrigado por estar connosco. Com saúde e carinho, por toda a equipa da Clínica,

Rui Bettencourt

## Bem-estar e escolhas saudáveis no Natal

A época natalícia é sinónimo de celebração, afeto e partilha, mas também pode ser um momento para cuidar de si. Manter o equilíbrio entre os sabores tradicionais e escolhas saudáveis é possível. E lembre-se de moderar os excessos, com consciência. O bem-estar começa com pequenos gestos: caminhar ao ar livre, descansar o corpo e a mente, e saborear cada momento com gratidão. Que este Natal seja leve, nutritivo e cheio de saúde!



# ESTOU A SER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA?

Há diferentes tipos de violência – física, psicológica, financeira e sexual – e, por vezes, podemos ser vítima de vários. Não há “formas menores” ou “mais leves” de violência. Todas as formas de violência são inaceitáveis. Os comportamentos violentos podem acontecer uma única vez, ou de forma repetida, por vezes, ao longo de anos. Podem ocorrer em situações públicas e/ou em privado.

Qualquer pessoa pode ser vítima de violência. Nenhuma forma de violência é “aceitável” ou culpa da vítima. Se está preocupado/a com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar.

## Cancro do cólon e reto

### O que é?

O **cancro do cólon** e o **cancro do reto** são dois dos tipos de cancro mais comum nos homens e nas mulheres.

O cancro que tem início no cólon, chama-se cancro do cólon e o cancro que tem início no reto, chama-se cancro retal. O cancro que afete qualquer um destes órgãos pode, também, ser chamado de cancro colorretal. A diferença entre cólon e reto está na localização anatómica e na necessidade de tratamento diferente, no entanto, a biologia tumoral é a mesma.

### Prevenção

A prevenção do cancro colorretal passa fundamentalmente pela adoção de hábitos saudáveis e a realização de exames para a deteção precoce de pólipos ou lesões no cólon e reto.

De acordo com as recomendações internacionais, o diagnóstico precoce deve começar a partir dos 50 anos. Contudo, o momento certo depende do risco individual de cada pessoa de desenvolver a doença, pelo que deverá ser o seu médico a avaliar o seu caso concreto e determinar quando iniciar esta rotina.

### Diagnóstico precoce



**Colonoscopia total** - é o exame mais completo pois permite visualizar todo o reto e cólon; a colonoscopia consiste na introdução de um tubo pelo ânus – um colonoscópio – que permite ao médico ver o interior e procurar pólipos e eventuais lesões; caso detete pólipos, o médico procederá a uma polipectomia, ou seja remove os pólipos encontrados para posterior análise .

Regra geral, a colonoscopia é recomendada de 10 em 10 anos, se se tratar de uma pessoa saudável e sem fatores de risco. Se a pessoa já fez alguma colonoscopia e, sobretudo, se foram removidos pólipos, deve confirmar com o médico assistente a melhor altura para fazer a colonoscopia de seguimento.

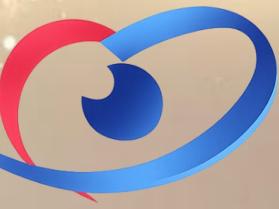


## Recomendação acerca do termo da norma transitória que estabelece prazos para o uso de embriões e gâmetas sob anonimato dos dadores

A presente recomendação do CNECV incide sobre a eliminação iminente de embriões humanos, ao abrigo do disposto na Lei n.º 48/2019, de 8 de julho, que determina que os gâmetas (óvulos e espermatozoides) e os embriões doados antes de 7 de maio de 2018 sejam usados sob anonimato, respetivamente no prazo de 3 e de 5 anos, e destruídos após estes prazos, caso os dadores não tenham entretanto abdicado da confidencialidade da sua identificação.

Ler recomendação: <https://www.cnecv.pt/pt/deliberacoes/recomendacoes/recomendacao-n-5-cnecv-2024-acerca-do-termo-da-norma-transitoria>





CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

A Clínica Médica  
da Praia da Vitória  
deseja-lhe um feliz natal  
com saúde!

