

295540910

clipraialbalcao@gmail.com



CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

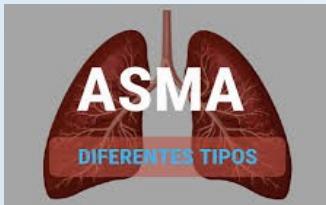
7  
janeiro  
2026



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



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



Aasma  
Viver com a doença e fazer  
uma vida normal  
(Pág. 2)



Associação  
Portuguesa  
de Urologia



Prevenção do Cancro  
da Próstata - APU recomen-  
da rastreio sistemático  
(Pág. 3)

Luta contra o tabaco.  
O que fazer para deixar  
de fumar  
(Pág. 4)

## Asma: Doença Inflamatória Crónica dos Brônquios



A asma é uma doença inflamatória crónica dos brônquios. Resulta do estreitamento dos brônquios, que pode ocorrer em várias circunstâncias. Ficando mais estreitos, o ar sai e entra nos pulmões com mais dificuldade. Este estreitamento é provocado pela contração dos músculos nos brônquios, pelo aumento da espessura da parede dos brônquios ficando assim o interior dos brônquios mais estreito, e ainda, pela maior quantidade de secreções que os brônquios produzem. **Quer saber mais sobre Asma?**

## Como se trata a asma?

**CRISE DE ASMA:**  
É o quadro mais grave, que surge quando o indivíduo está exposto ao estímulo causador do processo inflamatório, que pode ser um ou mais

### Quais são os sintomas da asma?

Causa sintomas respiratórios, nomeadamente dificuldade em respirar, pieira, sensação de opressão do tórax, tosse e cansaço. A intensidade dos sintomas é muito variável de doente para doente e mesmo em cada doente, já que podem passar-se dias, semanas ou meses sem sintomas ou podem ser muito frequentes. Também a intensidade das crises pode ser muito diferente de dia para dia.

Dificuldade em respirar: dificuldade em deitar fora o ar do peito e em fazer entrar mais ar. Normalmente, não temos consciência da entrada e saída de ar dos pulmões.

Pieira: ruído tipo assobio que se ouve quando respira, e que é provocado pela passagem do ar nos brônquios estreitados.

Sensação de aperto no tórax: sensação de ter o peito a ser apertado por um cinto.



O tratamento assenta essencialmente no seguinte: evição dos desencadeantes, tratamento preventivo e tratamento das crises.

**1 - Evição dos desencadeantes:** consiste em evitar o que lhe causa os sintomas. Se é alérgico aos ácaros deverá ter um grande cuidado na limpeza do pó do seu quarto. Deve ser aspirado frequentemente, principalmente o colchão. Deve evitar ter muitos objetos, como livros, bibelots, brinquedos, etc que acumulem pó e dificultem a limpeza do quarto. Os cortinados devem ser de materiais de lavagem fácil. Não deve usar alcatifas. Tenha móveis fáceis de limpar com um pano húmido evitando que ande muito pó no ar. Na primavera evite as janelas abertas e proteja-se nos dias de muito vento. Nesses dias, há mais pólen no ar e o risco de piorar aumenta. Se é alérgico a cães e gatos não os pode ter. Não coma nem beba alimentos que sabe causarem-lhe sintomas respiratórios.

**2 - Tratamento preventivo:** o principal tratamento da Asma é o tratamento preventivo, isto é, o uso de medicamentos que evitam o aparecimento dos sintomas. São medicamentos que deve tomar mesmo quando anda bem, sem sintomas. Os corticoides inalados são os medicamentos mais eficazes na prevenção das crises de Asma. Podem e devem por vezes associar-se a outros medicamentos, como os broncodilatadores beta-agonistas de longa duração, os antileucotrienos e em alguns casos os anti-histamínicos. Siga os conselhos do seu médico.

**3 - Tratamento das crises:** quando tem sintomas, deve fazer broncodilatadores, como os beta-agonistas de ação curta, ou outros. Siga as instruções do seu médico e se não obtiver melhorias dirija-se ao Centro de Saúde ou ao Hospital da sua área.

**Cada caso é único. Para uma avaliação personalizada, agende a sua consulta connosco.**



### A SABER:

- As queixas variam de doente para doente e agravam-se, muitas vezes, à noite e nas primeiras horas da manhã.
- Podem variar também ao longo do ano, habitualmente com sintomas apenas nas mudanças de estação.
- A asma representa um grande encargo para os sistemas de saúde mundiais dada a sua elevada morbilidade.

# Cancro da Próstata

## O que é e qual a sua prevalência?

Proposta da Associação Portuguesa de Urologia

O rastreio sistemático deverá ser realizado em homens com idade superior a 55 anos e inferior a 70 anos (ou até ter uma esperança de vida inferior a 15 anos, o que ocorrer primeiro). O rastreio oportunista poderá ser realizado em homens (após explicação individual dos potenciais riscos e benefícios e com decisão partilhada entre médico e doente): o com idade entre os 50 e os 55 anos o com mais de 70 anos e uma esperança de vida superior a 10 anos

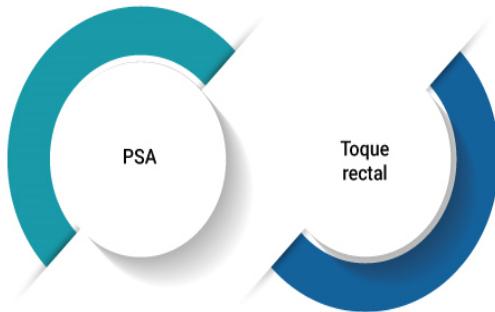
Saiba mais em: <https://apurologia.pt/rastreio-do-cancro-da-prostata/>

O cancro da próstata é a neoplasia mais incidente nos homens em Portugal e a 3<sup>a</sup> causa de morte oncológica. Os fatores de risco bem estabelecidos de cancro da próstata são não modificáveis: idade, etnia, história familiar e presença de determinadas mutações genéticas. Atualmente não existe evidência suficiente para recomendação de qualquer medida de alteração dos estilos de vida ou alteração da dieta, de forma a reduzir o risco de desenvolver o cancro da próstata.

O doseamento de prosta-

te-specific antigen (PSA) é um teste simples e barato, que permite o diagnóstico precoce de casos assintomáticos, reduzindo de forma muito significativa a probabilidade de diagnóstico de cancro da próstata em fases avançadas. Hoje, cada vez mais, a ressonância multiparamétrica da próstata é um exame a considerar para o rastreio e deteção precoce do cancro da próstata.  
**Cuidar da sua saúde é um gesto de cuidado consigo mesmo. Estamos aqui para o acompanhar — marque a sua consulta.**

### Dois exames principais de diagnóstico do cancro da próstata



# É COISA DE HOMEM

PREVINA-SE CONTRA  
O CANCRO DA PRÓSTATA!



# **Quero deixar de fumar. O que devo fazer?**

Se precisar de ajuda fale com o seu médico ou marque uma consulta de cessação tabágica realizada por médico especializado preparado para o ajudar a deixar de fumar, que temos disponível nesta Clínica.

Saiba mais em:

<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/dependencias/tabagismo/>

**Para ter sucesso, existem 15 passos que deve considerar:**

- 1 - Faça uma lista das razões que o/a levam a querer deixar de fumar.
- 2- Conheça melhor os seus hábitos de fumar.
- 3 - Calcule quanto vai poupar se deixar de fumar.
- 4 - Fixe uma data para deixar de fumar.
- 5 - Comunique a sua decisão a quem o/a rodeia.
- 6 - Prepare-se para o Dia D.
- 7 - Treine mentalmente as estratégias para lidar com o desejo de voltar a fumar.
- 8 - No Dia D, primeiro dia sem tabaco, não volte a fumar, nem um único cigarro.
- 9 - Evite os momentos ou circunstâncias em que habitualmente fumava sempre um cigarro.
- 10 - Evite estar na proximidade de fumadores.
- 11 - Faça uma alimentação saudável.
- 12 - Não substitua o tabaco por comida.
- 13 - Aumente o seu nível diário de atividade física.
- 14 - Aprenda a recusar o tabaco se alguém lho oferecer.
- 15 - Guarde num local visível todo o dinheiro que está a poupar ao deixar o tabaco.



**Acaba de vencer! Celebre o sucesso! Não está sozinho neste processo. Contacte-nos e deixe-nos ajudá-lo a cuidar da sua saúde.**

## **QUANDO ALGUÉM FUMA, TODOS FUMAM.**

