

295540910

clipraibalcao@gmail.com



31
dezembro
2025

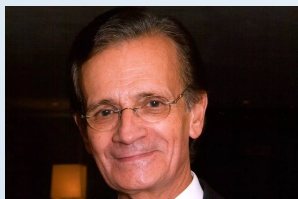
CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



www.clinicamedicapraiaavitoria.pt



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



Cancro: descida de casos em 2022 pode ser leitura distorcida (Pág. 2)



Cancro Colorretal A urgência de diagnóstico precoce (Pág. 4)



Perfil de Risco Cardiovascular em Portugal exige rastreio (Pág. 3)

Ano Novo, Vida Nova!

Todos os anos milhões de pessoas em todo o mundo apontam à mudança no Ano Novo, reiterando, por vezes, velhos desejos como manter atividade física regular, emagrecer, deixar de fumar, abandonar o álcool, ou até mesmo, procurar ajuda. Sabemos que o sucesso destas medidas, muitas vezes juradas, varia consoante a predisposição de cada um, para passar dos pensamentos aos atos, mas, no que diz respeito à saúde e bem-estar, pequenas mudanças diárias podem ter um grande impacto. Também sabemos que a mudança de hábitos não precisa de se restringir à

passagem de ano. E também não precisa de acontecer à primeira tentativa. Faça check-ups regulares. A prevenção é o melhor remédio. Consulte o seu médico regularmente e mantenha os seus exames de rotina em dia. O diagnóstico precoce pode fazer toda a diferença no tratamento de muitas doenças. Esteja ainda atento à sua saúde mental e procure apoio profissional, se necessário. Quando queremos mudar os nossos hábitos, cada dia oferece uma nova oportunidade para recomeçar.

Bom Ano Novo!

INVERNO
E INFEÇÕES
RESPIRATÓRIAS



No inverno aumentam as constipações, gripes e outras infeções respiratórias. Saiba o que fazer!

Infeções
Respiratórias
Cuidados
& Medidas



Liga Contra o Cancro atribui descida de casos em 2022 a atrasos pandémicos

“A aparente redução de novos diagnósticos em 2022 resulta de uma normalização estatística após os atrasos da pandemia, prevendo-se agora um aumento real”.



Vítor Veloso, Presidente da Liga Portuguesa Contra o Cancro

Ler mais em: <https://healthnews.pt/2025/12/29/liga-contra-o-cancro-atribui-descida-de-casos-em-2022-a-atrasos-pandemicos/>

Os dados oficiais divulgados esta semana revelam uma aparente descida no número de novos casos de cancro registados em Portugal durante o ano de 2022. Contudo, a explicação para estes números não é animadora. De acordo com o presidente da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), Vítor Veloso, essa redução reflete sobretudo uma normalização estatística após os atrasos e perturbações nos diagnósticos provocados pela pandemia de covid-19. Na prática, estamos perante uma leitura distorcida, com a tendência subjacente a apontar para um aumento progressivo

da incidência da doença. O Registo Oncológico Nacional (RON) contabilizou 60.954 novos diagnósticos em 2022, o que equivale a uma taxa de incidência de 579,6 casos por cada 100 mil habitantes. A coordenadora do RON, Maria José Bento, explicou que, após as alterações provocadas pela pandemia, a incidência no ano passado diminuiu e aproximou-se dos valores de 2019. No entanto, alguns tipos de cancro mantiveram uma trajetória crescente, nomeadamente o cancro do cólon e o melanoma maligno em ambos os sexos, bem como os cancros do reto e

do rim nos homens. Vítor Veloso foi perentório ao comentar estes números. “Provavelmente há menos casos porque houve uma aglomeração de casos devido à falta de registos atempados”, afirmou o oncologista, salientando que este número inferior não significa uma diminuição real da incidência. Pelo contrário, com a regularização dos fluxos, espera-se que os próximos números espelhem a realidade, que é de crescimento. O presidente da LPCC vincou que, a partir de agora, os dados representarão o valor real, com tendência para aumentar.

RISCO CARDIOVASCULAR



Perfil de risco cardiovascular em Portugal revela disparidades regionais e necessidade de rastreio

Um estudo desenvolvido em quatro países, entre os quais Portugal, veio confirmar que uma parte significativa da população portuguesa se encontra em situação de risco cardiovascular elevado ou muito elevado. De acordo com os resultados, entre cinco a seis em cada dez participantes nacionais integram esses patamares de risco, realçando a urgência de medidas de prevenção e rastreio.

A investigação, que contou com a orientação científica de Cristina Gavina e de Francisco Araújo, presidente da Sociedade Portuguesa de Aterosclerose, permitiu ainda detetar disparidades regionais relevantes. Portalegre surge como a região com o risco cardiovascular mais elevado, enquanto Viana do Castelo regista os valores mais baixos. Francisco Araújo sublinha que este conhecimento da realidade local pode alterar comportamentos, não só da população, mas também dos clínicos.

Ler mais em: <https://healthnews.pt/2025/11/30/perfil-de-risco-cardiovascular-em-portugal-revela-disparidades-regionais-e-necessidade-de-rastreio/>



Cancro colorretal mata 11 portugueses por dia SPG alerta para urgência do diagnóstico precoce



A Sociedade Portuguesa de Gastreenterologia, com apoio da Europacolón Portugal, lançou uma campanha nacional de consciencialização para o cancro do intestino, que mata em média 11 pessoas por dia em Portugal. A iniciativa destaca a importância do rastreio a partir dos 45 anos, essencial para reduzir a mortalidade associada à doença.

Ler mais em: <https://healthnews.pt/2025/09/23/cancro-colorretal-mata-11-portugueses-por-dia-spg-alerta-para-urgencia-do-diagnostico-precoce/>



Está na hora de uma mudança real na perda de peso

Na sociedade atual, o grande promotor da obesidade é o estilo de vida erróneo, com erros alimentares e sedentarismo. A disponibilidade alimentar hipercalórica é uma constante. Por outro lado, o sedentarismo acentua-se como resultado das tecnologias no trabalho, na diversão e na ocupação de tempos livres. Em conjunto, tal propicia um balanço energético positivo face às necessidades do organismo. Saiba mais em: <https://www.spedm.pt/pt/glandulas-e-doencas-endocrinas/obesidade-2>