



295540910

clipraiaabalcão@gmail.com



25
Fevereiro
2026

CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



www.clinicamedicapraiaavoria.pt



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



Dependências

Saiba o que é e
como se libertar
(Págs. 2/3)



**Doenças
respiratórias**
Alerta da SPP
(Pág. 4)

PREVENÇÃO DE DEPENDÊNCIAS



- **DIGA NÃO!**
- **PRIORIZE A SAÚDE**
- **BUSQUE AJUDA**
- **FORTALEÇA VÍNCULOS**

Saber mais sobre o tema: Pág. 2 e 3

• O QUE É A • **DEPENDÊNCIA** **DE** **SUBSTÂNCIAS?**

**ENTENDE OS RISCOS,
RECONHECE OS SINAIS,
ESCOLHE O EQUILÍBRIO**

A dependência de substâncias define-se como uma dependência de um "tóxico" ou droga que provoca adicionalmente perturbações psicológicas.

As drogas não são todas iguais quanto à sua toxicidade: algumas são muito tóxicas, outras, como o álcool, podem ser ingeridas de forma controlada por muitas pessoas sem problemas de maior. Por outro lado, a heroína, ao contrário do álcool, é uma droga com menos efeitos tóxicos a longo prazo mas apresenta uma enorme capacidade de criar adição. Importa, por isso, distinguir a dependência causada por diferentes substâncias porque estas têm características diferentes e é possível utilizar algumas delas de forma não abusiva. O que atribui perigosidade real, assim como o que induz e mantém o seu consumo é um conjun-

to de fatores que interagem de forma dinâmica e estão relacionados com as propriedades farmacológicas da substância, as características psicológicas do consumidor e o ambiente social que o rodeia. Significa isto que pessoas diferentes integradas em meios diferentes apresentam um maior ou menor potencial de se tornarem dependentes da mesma substância.

A melhor maneira de prevenir a dependência de uma substância é não a consumir. Uma vez que pode surgir mesmo para medicamentos prescritos pelo médico, é importante respeitar as doses e informar o profissional de saúde de quaisquer sintomas de dependência.

Queres saber mais?

<https://www.cuf.pt/saude-a-z/dependencia-de-substancias>

PROCURE AJUDA HÁ RESPOSTAS PERTO DE SI

Tendo em conta a natureza da doença aditiva, o tratamento poderá ser definido, de forma geral, como a disponibilização de uma ou mais intervenções estruturadas destinadas a lidar com os problemas de saúde e outros, que resultam dos comportamentos aditivos e dependências, visando melhorar o funcionamento pessoal e social. O Percorso de tratamento inicia-se quando

um indivíduo com comportamentos aditivos e / ou dependência entra em contato com um técnico ou serviço de saúde, iniciando um processo terapêutico que se concretiza por uma integração de intervenções específicas, ocorrendo sucessiva ou concomitantemente e que terminará quando o máximo do seu potencial para a saúde e bem-estar for atingido.

Sabe mais sobre como procurar ajuda perto de si:
<https://portal.azores.gov.pt/web/drpcd/tratamento>



ÁLCOOL UM FLAGELO SOCIAL

Tratamento do alcoolismo

O objetivo principal do tratamento do alcoolismo, ou síndrome de dependência do álcool, é melhorar a qualidade de vida do doente, sendo necessário alcançar uma privação (abstinência) de consumo de álcool estável e definitiva. Para isso, é fundamental que haja acompanhamento médico. Este processo de tratamento envolve várias áreas de intervenção:

plano farmacológico de desintoxicação
medicamentos orais ou injetáveis
aconselhamento psicológico e social
grupos de apoio
reabilitação

É muito importante que o doente se mantenha empenhado no processo de tratamento, uma vez que a paragem repentina dos consumos, e sem acompanhamento médico, pode originar a síndrome da abstinência.

Alcoolismo O que é?

O alcoolismo é um nome comum para designar a perturbação de uso de álcool, ou síndrome de dependência do álcool (dependendo da classificação usada).

A síndrome de dependência alcoólica, ou perturbação de uso de álcool, vulgarmente conhecida por alcoolismo, é uma doença crónica e multifatorial. Ou seja, diversos fatores contribuem para o seu desenvolvimento, incluindo a quantidade e frequência de consumo de álcool, a condição de saúde do indivíduo, e os fatores genéticos, psicossociais e ambientais.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o alcoolismo caracteriza-se por “um conjunto de fenómenos comportamentais, cognitivos e fisiológicos que se desenvolvem após o uso repetido de álcool, tipicamente associado a diferentes sintomas.”



Quais são os fatores de risco para desenvolver dependência de álcool?

Estão identificados alguns fatores de risco para o desenvolvimento da dependência de álcool, tais como: consumo regular: ao longo do tempo, que vai gerando uma dependência física idade: quanto mais cedo se inicia, maior o risco de desenvolvimento de dependência história familiar: o risco é mais elevado quando existem familiares próximos com a mesma dependência depressão e outros problemas mentais, como a ansiedade ou doença bipolar.

Sabe mais sobre o tema em:

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

Défice de uma proteína pode estar na origem de doenças respiratórias graves, alerta sociedade de pneumologia

Falta de ar, tosse persistente, infeções respiratórias frequentes, asma de difícil controlo ou o diagnóstico de DPOC são "sinais de alerta"



A Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) avisou esta segunda-feira, 23 de fevereiro, que o défice da proteína alfa-1 antitripsina, produzida pelo fígado, pode estar na origem de doenças respiratórias graves, como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e o enfisema pulmonar.

“O principal desafio (...) continua a ser o desconhecimento da doença, tanto na população em geral como entre profissionais de saúde”, lembrou Teresa Martin, da Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), citada em comunicado.

A responsável referiu que, apesar de ser uma condição “relativamente simples de diagnosticar”, continua a ser “pouco testada”, contribuindo para um “atraso significativo” no diagnóstico.

A alfa-1 antitripsina é uma proteína produzida principalmente pelo fígado, cuja função é pro-

teger os pulmões da inflamação e da destruição progressiva do tecido pulmonar.

No défice de alfa-1 antitripsina, uma alteração genética faz com que esta proteína esteja ausente ou exista em níveis muito baixos no organismo, deixando os pulmões mais vulneráveis a lesões ao longo do tempo.

Por este motivo, esta condição genética aumenta o risco de desenvolvimento de doença respiratória crónica, “podendo também associar-se a doença hepática devido à acumulação da proteína defeituosa no fígado”, explicou a médica pneumologista.

A falta de ar, tosse persistente, infeções respiratórias frequentes, asma de difícil controlo ou o diagnóstico de DPOC ou enfisema - incluindo em não fumadores ou na ausência de fatores de risco conhecidos – são, segundo a SPP, “sinais de alerta” que devem levar a pessoa a considerar o défice de alfa-1 antitripsina.

Saiba mais em:

<https://www.sppneumologia.pt/noticias/28-de-fevereiro-dia-mundial-das-doencas-raras-doenca-genetica-rara-pode-estar-na-origem-de-doencas-respiratorias-graves>