



295540910

clipraibalcao@gmail.com



18
Março
2026

CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



www.clinicamedicapraiaavoria.pt



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

Manifesto OBESIDADE

Médicos e doentes exigem ação urgente

As principais sociedades médicas e a Associação Portuguesa de Pessoas que Vivem com Obesidade (ADEXO) lançaram este mês o “Manifesto pela Ação Urgente na Obesidade”, numa resposta ao desafio da World Obesity Federation.



(Pág. 2/3)

Março azul

Mês Europeu de Sensibilização
para o **Cancro Colorretal**

(Pág. 3/4)

Manifesto pela ação urgente na obesidade

As principais sociedades médicas e a Associação Portuguesa de Pessoas que Vivem com Obesidade (ADEXO) lançaram este mês o “Manifesto pela Ação Urgente na Obesidade”, numa resposta ao desafio lançado pela World Obesity Federation.

Juntas, exigem uma estratégia nacional mais robusta e integrada para esta doença crónica, que afeta quase um terço da população adulta portuguesa, segundo a Direção-Geral da Saúde. Este apelo é um passo decisivo na mobilização da sociedade e das instituições perante um dos maiores desafios de Saúde Pública da atualidade.

O documento, que foi também assinado pela Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo (SPEDM), Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO), Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF), Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI), e Sociedade Portuguesa de Cirurgia da Obesidade e Doen-

ças Metabólicas (SPCO), sublinha a necessidade de implementar uma abordagem multidisciplinar, bem como de unir esforços e promover políticas transversais, baseadas em ciência, que garantam prevenção eficaz, diagnóstico precoce e tratamento acessível.

“A obesidade é uma doença crónica, complexa e multifatorial, com elevado impacto na saúde metabólica, mecânica e mental. Como sociedade científica, temos a responsabilidade de impulsionar uma resposta clínica baseada em evidência”, afirma Paula Freitas, presidente da SPEDM. “Trata-se de um apelo à coordenação entre instituições científicas, políticas e a sociedade civil — todas indispensáveis para transformar compromissos em ação concreta”.

.Ler mais: <https://newsfarma.pt/atualidade/obesidade-medicos-e-doentes-exigem-acao-urgente-em-manifesto/>



“

Em Portugal, quem vive com obesidade não tem acesso a um tratamento completo e lutamos para que seja um direito. A prevenção e a cirurgia funcionam, mas o apoio farmacológico, essencial para muitos, não é participado. A obesidade não é uma escolha, é uma doença biológica e, por isso, tem de ser verdadeiramente reconhecida como tal.

”

Carlos Oliveira,
Presidente da ADEXO



Procurar ajuda

Se pretende reduzir o seu peso, deve fazê-lo mediante aconselhamento médico, para que esse objetivo seja alcançado de forma saudável e equilibrada e para que possa ser mantida ao longo do tempo.

Os principais fatores de risco a combater são o sedentarismo e a alimentação inadequada. Por isso, é importante analisar os seus estilos de vida e alterá-los, caso necessário.

Os benefícios da perda intencional de peso em pessoas com obesidade verificam-se essencialmente a longo prazo e refletem melhoria da qualidade de vida, em geral, melhoria de outras doenças, diminuição do risco de mortalidade.

A par disto, existe uma tendência de melhoria dos níveis de energia, da autoestima e da mobilidade física e independência e uma redução de dores físicas (como as dores osteoarticulares) e do risco de desenvolvimento de doenças neurodegenerativas.

Queres saber mais sobre o tema?

<https://www.facebook.com/adexo.associacao>
[adexo.pt](https://www.adexo.pt)

<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/doencas/doencas-cronicas/obesidade/>

Prevalência da Obesidade infantil nos Açores está acima da média nacional

O arquipélago dos Açores é a região do país com maior prevalência de obesidade infantil e apresenta valores acima da média nacional e europeia na obesidade nos adultos.

Mas as ilhas registam maior redução da prevalência da obesidade infantil na última década. Em janeiro de 2025, o governo regional lançou o Programa Regional de Promoção da Alimentação Saudável (PRPAS) que visa melhorar a saúde nutricional da população da Região Autónoma dos Açores.

No final de 2019, segundo o estudo COSI Portugal, sistema de vigilância nutricional infantil integrado no estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative da OMS/Europa, coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), os Açores (35,9%), a Madeira (31,7%) e o Norte (31,3%) foram as regiões que apresentaram maiores prevalências de excesso de peso e o Algarve a menor (21,8%).

As maiores prevalências de obesidade infantil foram observadas nas regiões Norte (12,3%), Centro (13,4%), na Madeira (13,7%) e nos **Açores (17,9%)** e a menor no Alentejo (9,6%).

A prevalência do excesso de peso e a obesidade infantil é mais prevalente nos rapazes (29,6% – 13,2%) do que nas raparigas (29,7% – 10,6%), respetivamente.

Mas os dados de 2022 apontam para uma reversão da tendência de melhoria, motivando a reformulação e aceleração das ações de prevenção e controlo da obesidade infantil, já que não vão de encontro à meta nacional de reduzir em pelo menos 5% a prevalência de excesso de peso e obesidade infantil, até 2030.

O COSI, este sistema de vigilância nutricional infantil, robusto e de referência, em Portugal, reforça que a obesidade infantil deve permanecer como uma prioridade de saúde pública, já que continuam a existir desafios persistentes, nomeadamente o agravamento das desigualdades sociais na saúde e reforça a necessidade de respostas mais integradas e equitativas, pelo que o sucesso destas políticas depende da sua operacionalização e monitorização continuada, bem como de recursos adequados e intersectorialidade real.

Sabe mais:

<https://www.insa.min-saude.pt/cosi-portugal-2022-319-das-criancas-apresentam-excesso-de-peso-e-135-obesidade-2/> - <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-da-crianca/obesidade-infantil/>



Mês Europeu de Sensibilização para o Cancro Colorretal

Neste Mês Europeu de Sensibilização para o Cancro Colorretal, conhecido como Março Azul, fica o alerta da Europacolon - Apoio ao doente com cancro digestivo, para a desinformação.

Ideias feitas, medos e crenças erradas continuam a afastar muitas pessoas do rastreio, do diagnóstico precoce e de decisões informadas sobre a sua saúde.

Porque prevenir começa por saber distinguir mitos de factos. Informação correta reduz receios, ajuda a tomar decisões informadas e pode salvar vidas.



✗ Mito #1:

“Fazer o rastreio é perigoso e pode “acordar” problemas que estavam quietos.”

✓ Verdade

O rastreio do cancro colorretal é seguro e existe precisamente para detetar alterações antes de causarem doença grave. Não provoca cancro nem agrava situações — pelo contrário, pode evitar tratamentos mais agressivos no futuro.

WWW.EUROPACOLON.PT

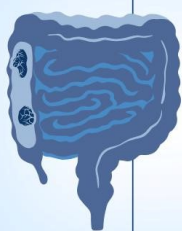


Saiba mais em: www.europacolon.pt



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO

Saiba mais em: ligacontracancro.pt



O cancro colorretal afeta o cólon e o reto e é um dos tipos de cancro mais frequentes em Portugal. Apesar da sua elevada incidência, pode ser prevenido e tratado com maior eficácia quando detetado precocemente.



Alguns fatores aumentam o risco de desenvolver cancro colorretal:

- Alimentação desequilibrada
- Sedentarismo
- Excesso de peso
- Consumo de álcool e tabaco
- Histórico familiar



A prevenção começa em si.
Adote hábitos saudáveis
Faça rastreios regulares
Esteja atento aos sinais do seu corpo

CANCRO COLORRETAL

O que é?

O cancro colorretal é um tumor maligno que se desenvolve no cólon (intestino grosso) ou no reto. É um dos cancros mais comuns e a segunda principal causa de morte por cancro na Europa, mas também um dos mais preveníveis através de rastreios regulares.

Este tipo de cancro geralmente começa com pólipos adenomatosos, pequenos crescimentos benignos na parede do intestino que, ao longo dos anos, podem transformar-se em tumores malignos.

A deteção precoce através de exames como a colonoscopia pode identificar e remover pólipos antes que evoluam para cancro.

A taxa de sobrevivência pode ultrapassar os 90% se o tumor for detetado precocemente.

Prevenção

Rastreios a partir dos 50 anos (ou mais cedo se houver risco genético), incluindo a Pesquisa de Sangue Oculto nas Fezes e colonoscopia;
Dieta equilibrada, rica em fibras, frutas, legumes e pobre em carnes processadas;
Evitar tabaco e álcool em excesso;
Monitorizar e tratar doenças inflamatórias intestinais, reduzindo a inflamação crónica do intestino;

Prática regular de exercício físico para manter um peso saudável.

Sabe mais em:

<https://www.europacoln.pt/colorectal-cancer>

<https://www.ligacontracancro.pt/>

<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/rastreio-do-cancro-do-colon-e-reto/>