



295540910

clipraibalcao@gmail.com



25
Março
2026

CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



www.clinicamedicapraiaavoria.pt



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

27 de Março

DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE

Celebramos quem salva vidas com um simples gesto

Pág. 2

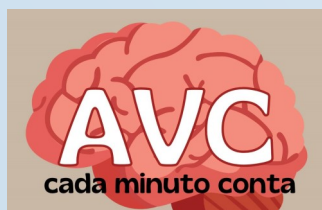
DIA NACIONAL DO
**DADOR DE
SANGUE**

Como um simples
gesto pode salvar
vidas!

(Pág. 2)



Saúde Oral
Boca saudável é
fundamental para a
saúde
(Pág. 3)



**“11 Dias, 1 Causa:
Vencer o AVC!”.**
(Pág. 4)



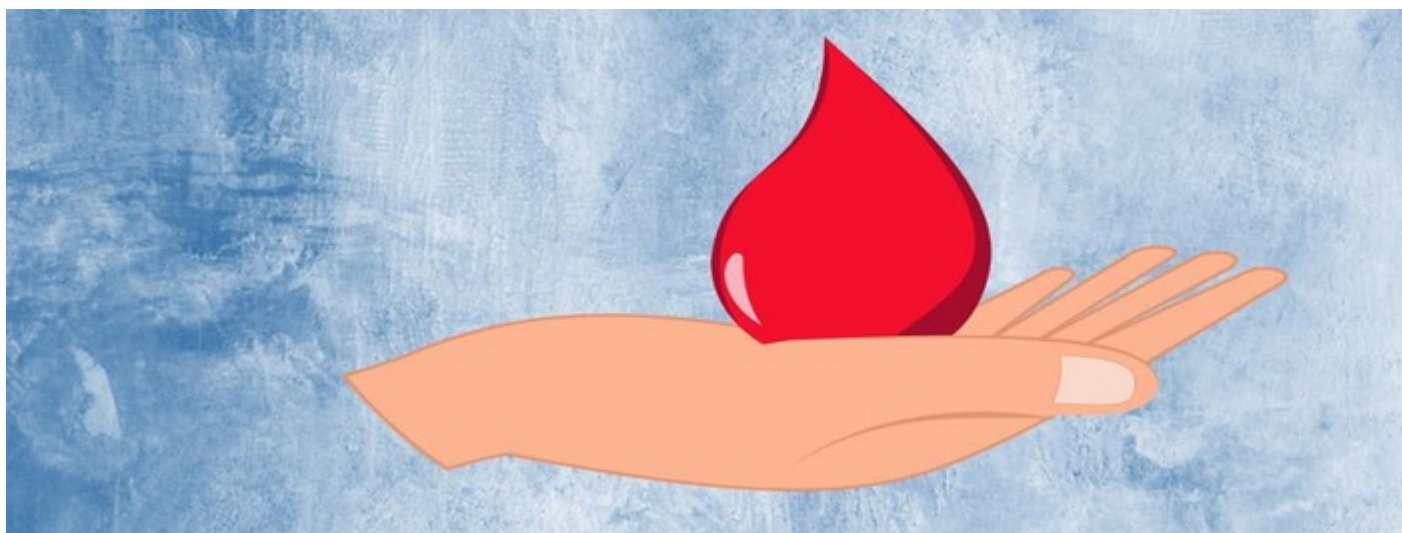
DÊ SANGUE. SALVE VIDAS.



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



Instituto Português
de Sangue e
Transfusões, IP



O Dia Nacional do Dador de Sangue que anualmente se celebra a 27 de março, é dedicado ao reconhecimento público dos milhares de cidadãos que, de forma altruísta, são dadores de sangue e ajudam a salvar vidas.

Para Ser Potencial Dador de Sangue:

Tomar a decisão, sentir-se com saúde e ter hábitos de vida saudáveis, ir ao exame médico e responder com sinceridade às perguntas que lhe forem feitas, dar sangue e tomar uma curta refeição.

Precisa de ter:

Pelo menos 50kg, 18 anos (as pessoas candidatas com 17 anos podem fazê-lo mediante consentimento dos pais ou do tutor legal) e ser saudável.

Cuidados a ter na Dádiva de Sangue

Antes: reforçar a hidratação com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia, evitar grandes períodos de exposição solar, tomar sempre o pequeno almoço e não fazer uma refeição abundante previamente à dádiva.

Após: continuar a hidratação, evitar grandes períodos de exposição solar e evitar o exercício físico no dia da dádiva.

Dar sangue perto de si:

Associação de Dadores de Sangue do Faial e Pico

Serviço de Imunohemoterapia – Hospital da Horta

Associação de Dadores de Sangue da Ilha Terceira:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064479108719>

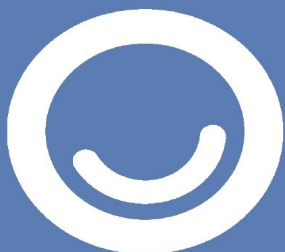
<https://www.facebook.com/HospitalSantoEspirito/posts/1-d%C3%A1diva-pode-salvar-at%C3%A9-3-vidas-quer-ajudar-a-salvar-vidas-o-melhor-momento-%C3%A9/533471202582986/>

Associação de Dadores de Sangue de São Miguel:

https://www.facebook.com/ADSSMiguel?locale=pt_PT

<https://www.facebook.com/p/HDES-Servi%C3%A7o-de-Hematologia-100093538603593/>





Dia Mundial da Saúde Oral

20 de março



DGS Direção-Geral
da Saúde



O Dia Mundial da Saúde Oral, instituído pela Federação Dentária Internacional (FDI), celebra-se no dia 20 de março, desde 2013, com o objetivo de dar visibilidade e reforçar a importância da manutenção da saúde oral ao longo da vida e do seu impacto na saúde geral.

As doenças orais afiguram-se como as doenças crónicas mais comuns a nível mundial. Sendo muito elevada a probabilidade de ocorrência de algum tipo de distúrbio a nível oral, ao longo da vida, desde lesões de cárie (destruição progressiva da estrutura dentária), a doenças periodontais (destruição dos tecidos que ligam o dente ao osso), a cancro oral.

Uma boca saudável é fundamental para a saúde em geral. Lábios cuidados, dentição completa, gengiva, ossos sãos e uma oclusão equilibrada permitem uma boa estática e boas funções de fonação, mastigação e mímica facial. Na fase de desenvolvimento infantil é crucial, iniciar-se uma boa rotina de saúde oral como forma de favorecer a evolução das estruturas anatómicas essenciais ao desenvolvimento da criança e prevenir doenças da cavidade oral.

“CHEQUE DENTISTA” PARA FAMÍLIAS AÇORIANAS COM MENOS RECURSOS

Em Julho de 2025 o Governo dos Açores criou o “Cheque Dentista”, visando a cobertura e o acesso a cuidados personalizados, preventivos e curativos em toda a Região.

A medida destina-se a utentes inscritos no Serviço Regional de Saúde cujo agregado familiar apresente um rendimento bruto per capita anual igual ou inferior a 14 000 €. A atribuição do cheque-dentista depende de avaliação prévia do médico dentista da Unidade de Saúde de Ilha (USI) de referência do utente a fim de determinar a necessidade dos cuidados de saúde oral.

Saiba mais em:

<https://www.ond.pt/publico/prevencao-higiene-oral/>

“11 Dias, 1 Causa; Vencer o AVC!”



No âmbito do Dia Nacional do Doente com AVC, que se assinala a 31 de Março, a Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral (SPAVC) lançou a campanha:

“11 Dias, 1 Causa: Vencer o AVC!”.

A quinzena de 21 a 31 de Março está marcada por uma mobilização nacional, unindo Unidades de AVC e demais entidades no esforço comum de sensibilizar os portugueses para a prevenção e para a identificação imediata dos seus sintomas.

A iniciativa volta a contar com Cristina Duque como Embaixadora Nacional, que lidera uma equipa de Embaixadores Regionais espalhados por todo o continente e arquipélagos, para que o conhecimento chegue a cada cidadão, de norte a sul e ilhas. “O papel dos embaixadores é fundamental nesta proximidade: são eles que difundem a prevenção na comunidade, adaptando a mensagem a cada realidade local”, salienta.

Embora o AVC continue a ser a principal causa de morte e incapacidade permanente em Portugal, há uma mensagem fundamental: esta é uma patologia evitável.

A probabilidade de sofrer um AVC pode ser significativamente reduzida através da gestão proactiva dos fatores de risco modificáveis. O primeiro passo assenta na adoção de um esti-

lo de vida saudável, com uma alimentação equilibrada e pobre em sal, exercício físico regular e a exclusão de hábitos tabágicos e alcoólicos.

Contudo, a verdadeira barreira de proteção reside na vigilância médica contínua: o controle da hipertensão arterial (o principal fator de risco), da diabetes, do colesterol e da fibrilhação auricular é determinante para proteger a saúde cerebral.

Quando a prevenção falha, a rapidez de resposta é o único fator que dita o prognóstico. Cristina Duque reforça a importância de decorar a Regra dos 3 F's, sinais que indicam a probabilidade de um destes episódios em curso:

- Face (desvio da boca);
- Fala (dificuldade em falar);
- Força (falta de força num braço).

“Saber reconhecer os 3 F’s e ligar imediatamente para o 112, ativando a Via Verde do AVC, é o que define a fronteira entre a recuperação plena e a sequela grave”, esclarece a neurologista, que acrescenta que “é imperativo recordar que ‘Tempo é Cérebro’ e que cada segundo ganho na chegada ao hospital é uma oportunidade de evitar sequelas”.

A campanha “11 Dias, 1 Causa: Vencer o AVC!” assume também uma forte dimensão digital, transformando as redes sociais da sociedade portuguesa num centro de literacia em saúde. Ao longo de toda a quinzena, serão partilhados alertas diários e conteúdos práticos destinados a capacitar cada cidadão no combate a este problema. Simultaneamente, estas plataformas serão o ponto de encontro e atualização de todas as atividades promovidas pelas Unidades de AVC e outras entidades, que incluem rastreios, caminhadas e sessões de esclarecimento em unidades hospitalares e localidades de norte a sul do país e ilhas.

Saiba mais em:

<https://spavc.org/>

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fmyneurologia.pt%2Fentrevistas%2Fdia-nacional-do-doente-com-avc-ate-85-dos-casos-podem-ser-evitados%2F%3Ffbclid%3D%3A__gaa__abQAAQAA