



295540910

clipraibalcao@gmail.com



1
Abril
2026

CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



www.clinicamedicapraiaavoria.pt



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

SEMINÁRIO COMEMORATIVO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Circuito pela Saúde

7 DE
ABRIL

PREVENIR HOJE, VIVER MELHOR AMANHÃ!

(Pág. 2)



Portugal continua muito aquém das metas com que se comprometeu, ao subscrever o Plano de Ação para o AVC na Europa em 2021, alerta a associação Portuguesa AVC – União de Sobreviventes, Familiares e Amigos, que insta os governos a implementarem estratégias nacionais abrangentes no cuidado e na reabilitação daquela que continua a ser a primeira causa de morte e a primeira causa de incapacidade em Portugal.

(Pág. 3)



Este dia foi instituído pela ONU em 2007 para promover conhecimento sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA), reduzir a discriminação e o preconceito. A data foca-se na inclusão, aceitação e garantia dos direitos das pessoas autistas. As Perturbações do Espectro do Autismo (PEA) são uma condição clínica presente desde a infância e de carácter permanente, decorrente de alterações no desenvolvimento e na maturação do sistema nervoso central, que acarreta um funcionamento cognitivo e sócio-comunicacional atípico.

(Pág. 4)

SEMINÁRIO COMEMORATIVO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Circuito pela Saúde

7 DE
ABRIL

PREVENIR HOJE, VIVER MELHOR AMANHÃ!

14h - Abertura

14h30 - 15h

Dr.^a Rita Paim

Higiene Oral e
Prevenção: manchas
e feridas são um
alerta?



15h - 15h30

Dr.^a Paula
Gonçalves

Cuidados antecipatórios
vs. sinais de alarme na
ida ao Serviço de
Urgência de Pediatria



18h - Encerramento

15h30 - 16h

Dr.^a Luísa Pereira

Postura e prevenção
na era dos ecrãs



16h30 - 17h

Dr. Diogo
Galvão

Cancro Colo-Retal: A
Importância da
Prevenção e Rastreio



17h - 17h30

Dr.^a Patrícia
Fragata

Prevenção, rastreios e
fatores de risco
cardiovasculares



17h30 - 18h

Dr.^a Vanessa
Valente

Cuidar de vidas sem
perder a sua própria: a
prevenção do burnout
em profissionais de
saúde



AUDITÓRIO DA UNIVERSIDADE DOS AÇORES CAMPUS DE ANGRA DO HEROÍSMO
VAGAS LIMITADAS | ABERTO A TODA COMUNIDADE



DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC

31 de março 2026

O dia 31 de março foi estabelecido como o Dia Nacional do Doente com Acidente Vascular Cerebral, com vista a alertar para a realidade do Acidente Vascular Cerebral (AVC) em Portugal, e sensibilizar toda a sociedade para as medidas que se podem e devem tomar para o evitar. Importa referir que este dia foi criado por proposta do Núcleo de Estudos das Doenças Vasculares Cerebrais, da Sociedade Portuguesa de Neurologia, que viria a transformar-se posteriormente em Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral (SPAVC).

Causas do AVC

As principais causas do AVC estão associadas aos seguintes fatores de risco:

Hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes, obesidade ou excesso de peso, colesterol alto, maus hábitos alimentares, tabagismo, consumo de álcool em excesso e sedentarismo.

Existem três sintomas de alerta principais:

paralisia facial (com desvio da boca), perda da fala ou dificuldade em falar ou perda de força num braço ou perna.

Deve ainda estar atento se surgir:

sensação de formigueiro num braço ou perna, forte dor de cabeça ou perda de visão num dos lados.

É possível prevenir o AVC?

É possível evitar um AVC através da adoção de hábitos saudáveis como:

Ter uma dieta saudável e equilibrada, praticar exercício físico regular, não fumar, vigiar regularmente a tensão arterial, controlar a hipertensão arterial, reduzir os níveis de colesterol, caso estejam elevados, e controlar os níveis de glicemia, caso tenha diabetes.

A importância da reabilitação após um AVC

Muitas vezes, um AVC deixa sequelas e um programa de reabilitação do doente, que permita recuperar habilidades perdidas ou adaptar as tarefas do dia-a-dia e o ambiente doméstico, é uma parte importante do tratamento. Uma vez que as complicações de um AVC são diferentes consoante a parte do cérebro afetada, a reabilitação deve ser adaptada caso a caso, com cuidados personalizados, e pode envolver a intervenção de profissionais de várias áreas.

Sabe mais sobre o tema em:

<https://spavc.org/sobre-a-spavc/>
<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/doencas/doencas-do-coracao/acidente-vascular-cerebral-avc/>

2 de abril

Dia Mundial sobre a Consciencialização do Autismo

As Perturbações do Espectro do Autismo (PEA) são uma condição clínica presente desde a infância e de carácter permanente, decorrente de alterações no desenvolvimento e na maturação do sistema nervoso central, que acarreta um funcionamento cognitivo e sócio comunicacional atípico.

Esta perturbação pode-se manifestar através de défice de reciprocidade social/emocional, défice nos comportamentos comunicativos não-verbais usados para interação social, défice no estabelecimento e/ou manutenção de relações apropriadas ao nível etário (além dos cuidadores).

Pode também manifestar-se em padrões de comportamentos, interesses ou atividades restritos repetitivos, tais como: movimentos, uso de objetos ou fala repetitivos ou estereotipados; adesão inflexível a rotinas, rituais ou comportamentos não-verbais padronizados; interesses altamente restritos e fixos, que são anormais na intensidade ou foco; e híper ou hiporreatividade a estímulos sensoriais ou interesses invulgares em aspetos sensoriais do ambiente.

As pessoas com Autismo apresentam ainda alterações na coordenação do movimento (sequência e timing), na perceção do corpo, no controlo emocional, na atenção seletiva e capacidade de antecipação, na perceção e adequação da interação social e, consequentemente, na atenção conjunta e no agrupamento e generalização conceptuais, que apontam para alterações difusas (ou, no mínimo, multifocais) do que geralmente designamos por Funções Integrativas.



2 de abril

Día Mundial del

autismo

Sinais de Alerta

- * Não responder ao seu nome;
- * Fraca imitação verbal e não-verbal;
- * Dificuldade em estabelecer e manter contacto visual;
- * Atraso no desenvolvimento motor;
- * Défices no estabelecimento e manutenção da atenção conjunta (por exemplo, prestar atenção a um mesmo objeto que um adulto) e no jogo simbólico (brincadeiras de faz-de-conta);
- * Défices na reciprocidade no comportamento afetivo;
- * Comportamentos repetitivos e bizarros;
- * Variações extremas no temperamento.

Queres saber mais sobre o tema?

<https://www.appda-lisboa.org.pt/autismo/o-que-e>

<https://www.fpda.pt/post/dia-mundial-da-consciencializacao-do-autismo-23>