



295540910

clipraibalcao@gmail.com



22
Abril
2026

CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



www.clinicamedicapraiaavoria.pt



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



A Alemanha é o país europeu onde a prevalência do Pé Diabético é maior, mas Portugal é o 2º, e os Açores lideram no conjunto das regiões portuguesas. Portugal é o país europeu que regista o maior número de amputações e, neste capítulo, os Açores também lideram com 30 amputações, só no primeiro trimestre de 2026. Os números foram revelados esta semana pelo especialista Alfredo Chavez Anaya, Assistente Hospitalar Graduado de Medicina Interna em Ponta Delgada.

Pé Diabético: Um flagelo nos Açores

(Págs. 2 e 3)



(Pág. 4)

Pé Diabético: Um flagelo nos Açores



Ver vídeo

"Pé Diabético" com o Dr. Alfredo Chavez Anaya, Assistente Hospitalar Graduado de Medicina Interna em Ponta Delgada <https://fb.watch/GwMd9ImUCg/>

Números Alarmantes

São alarmantes os números do pé diabético nos Açores, região do país com mais diabéticos. e onde o ano passado foram realizadas 98 amputações. Nos primeiros três meses deste ano, foram registadas já 30 amputações, 10 das quais, de perna completa. São conhecidos 23 mil casos de diabéticos nos Açores, mas o médico Alfredo Chavez Anaya, especialista de medicina interna no Hospital do Divino Espírito Santo em Ponta Delgada, refere que a realidade pode ser pior do que os números. “Existe um número extremamente alto de doentes com pé diabético que ainda não se sabe que existem. Temos de fazer um esforço para encontrar mais doentes e fazer prevenção”, vincou o especialista.

Para além da preocupação em identificar doentes, é necessário que as pessoas olhem para elas próprias e identifiquem sinais, como má circulação nas pernas, infeções e perda de sensibilidade nos membros, que geralmente começa nos pés. Mas há outros sinais como fissuras e bolhas, ou até unhas encravadas, que devem merecer a atenção.



Os pés são uma espécie de “calcanhar de Aquiles” dos diabéticos. Sabe-se que 12 a 25% das pessoas com diabetes desenvolvem, ao longo da vida, lesões tróficas (úlceras ou gangrena) nos membros inferiores. E isto acontece por vários motivos.

Sabe mais em:

<https://www.lusiadas.pt/blog/doencas/sintomas-tratamentos/8-conselhos-para-evitar-pe-diabetico>

Prevenção do Pé Diabético:

CUIDA DOS TEUS PÉS TODOS OS DIAS

Inspeção Diária

- Observa a pele, unhas e espaços entre os dedos.
- Procura vermelhidão, fissuras ou feridas.



Higiene e Hidratação

- Lava e seca bem os pés.
- Hidrata sem aplicar entre os dedos.



Corte Correto das Unhas

- Corta as unhas retas.
- Recorre a um profissional se necessário.



Calçado Adequado

- Sapatos confortáveis e meias sem elásticos.



Nunca Andar Descalço

- Usa sempre calçado, mesmo em casa.



Controlar a Glicemia

- Manter os níveis de açúcar controlados.



Consultas Regulares

- Consulta a médico ou podologista regularmente.



Consequências da diabetes

A hiperglicemia persistente, que caracteriza a diabetes, provoca um distúrbio metabólico que pode ter consequências graves ao nível dos olhos (retinopatia), dos rins (insuficiência renal), e sobretudo dos pés (pé diabético), principais vítimas da degeneração dos vasos sanguíneos (vasculopatia) e dos nervos (neuropatia).

A diabetes afeta mais de um milhão de portugueses. A prevalência da doença em Portugal está estimada em 14,2% da população adulta,

embora se saiba também que, de entre estas pessoas, só cerca de metade sabe que tem a doença.

O pé diabético

Sabe-se que 12 a 25% das pessoas com diabetes desenvolvem, ao longo da vida, lesões tróficas (úlceras ou gangrena) nos membros inferiores que, nos casos mais graves, podem levar à amputação do membro.

E isto acontece por vários motivos:

Os pés sustentam o peso do corpo, o que significa que es-

tão sob uma pressão constante;

Têm uma mecânica, ao nível da parte óssea, muito complicada, tendencialmente suscetível ao desenvolvimento de deformações; São uma zona muito exposta e, por isso, sujeita a traumatismos vários.

Sabe mais em: <https://www.lusiadas.pt/blog/doencas/sintomas-tratamentos/8-conselhos-para-evitar-pe-diabetico>

DOR CRÓNICA

O que é?



Dor persistente por mais de 3 meses



Pode afetar corpo e mente

Sintomas



Dores constantes



Fadiga e insónia



Alterações de humor

Impactos



Dificuldade em trabalhar



Limitação física

Isolamento social

Como Lidar com a Dor?



Tratamentos Médicos



Exercícios e Fisioterapia



Gestão do Stress



Apoio Psicológico

PROCURE AJUDA, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

Em Portugal, cerca de 37% da população adulta (mais de 3 milhões de portugueses) vive com dor crónica. Esta é uma doença invisível, que leva muitas vezes a uma desvalorização da mesma, por parte do doente e dos que o rodeiam. É uma experiência subjetiva, sendo sentida de forma individual e variável de doente para doente.

A dor crónica é uma doença e não um sintoma, não traz qualquer tipo de vantagem e é muitas vezes causadora de grande sofrimento.

Está associada a um elevado impacto na qualidade de vida do doente e dos que o rodeiam. Tem consequências emocionais negativas, podendo interferir com a autoestima, qualidade do sono, vida familiar e capacidade de trabalho. Pode

inclusive conduzir a outras doenças, como a ansiedade e a depressão.

Origem da dor crónica

As causas de dor crónica são variadas e incluem patologias oncológicas, doenças musculoesqueléticas, persistência de dor após uma cirurgia, ou lesões de nervos, entre outras.

Sintomas de dor crónica

Se sente que a dor monopoliza

a sua vida, é intensa, incapacitante ou associada a sintomas como dor ao toque, choque elétrico, sensação de gelo ou queimadura, não hesite em procurar ajuda.

Saiba mais em:

<https://www.cuf.pt/mais-saude/dor-persistente-que-nao-desaparece-conheca-dor-cronica>