



295540910

clipraiaabacao@gmail.com



6  
Maio  
2026

CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



[www.clinicamedicapraiaavoria.pt](http://www.clinicamedicapraiaavoria.pt)



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



## Insuficiência Cardíaca Reconhecer Hoje Proteger o Amanhã

*“A insuficiência cardíaca é uma síndrome crónica em que o coração deixa de conseguir bombear o sangue de forma eficaz para o resto do corpo. Isto não significa que o coração “pare”, mas sim que trabalha com dificuldade, comprometendo o funcionamento de órgãos vitais e a qualidade de vida. É uma condição frequente, sobretudo em idades mais avançadas, e representa um importante problema de saúde pública”.*

Elisabete Martins, cardiologista

(Pág. 2)



(Pág. 3 e 4)

# Insuficiência Cardíaca: Reconhecer Hoje, Proteger o Amanhã

Reconhecer os sinais de alerta é essencial. Os sintomas mais comuns incluem, falta de ar (especialmente com o esforço ou ao deitar), cansaço fácil, inchaço das pernas ou dos tornozelos e aumento rápido de peso devido à retenção de líquidos. Muitas vezes, estes sinais são desvalorizados ou atribuídos ao envelhecimento, o que pode atrasar o diagnóstico. No entanto, identificar precocemente a doença permite iniciar o tratamento adequado e melhorar o prognóstico.

As causas da insuficiência cardíaca são variadas, mas estão frequentemente relacionadas com doenças cardiovasculares, como o enfarte do miocárdio, a hipertensão arterial e as doenças das válvulas cardíacas. Nos dias de hoje, há uma relação cada vez mais evidente com fatores de risco associados ao

estilo de vida moderno, como a obesidade e a diabetes. Estes fatores contribuem de forma significativa para o desenvolvimento da insuficiência cardíaca e para a sua progressão.

De acordo com a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), as doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte na Europa, sendo que uma grande parte desta carga está associada a fatores de risco modificáveis, como a obesidade e a diabetes.

(**Elisabete Martins**, cardiologista na ULS - São João e professora na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto - Artigo completo *in*: <https://sicnoticias.pt/saude-e-bem-estar/2026-05-01-dia-europeu-da-insuficiencia-cardiaca-reconhecer- hoje -proteger-o-amanha-f5ec20b1>)



## SEDENTARISMO E INSUFICIÊNCIA CARDÍACA



### MITO

“

**SE TIVER INSUFICIÊNCIA CARDÍACA  
NÃO DEVE PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO.**

”

### REALIDADE

**A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO LIGEIRO A MODERADO É BENÉFICA PARA  
A MAIORIA DAS PESSOAS COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA**

Quando bem orientado, o exercício pode melhorar a circulação sanguínea e o funcionamento do coração, reduzir sintomas como o cansaço e a falta de ar, aumentar a capacidade funcional, melhorar a qualidade de vida e o prognóstico. No entanto, o exercício deve ser adaptado a cada pessoa e realizado na dose adequada.

Saiba mais em: <https://aadid.pt/sedentarismo-e-insuficiencia-cardiaca/>

# ASMA

Doença afeta 1 em cada 14 portugueses

É uma das doenças crónicas mais frequentes e afeta mais de 700.000 portugueses. A par da elevada prevalência, o subdiagnóstico e a taxa de mau controlo da doença são fatores que preocupam a comunidade médica.

Apesar dos avanços terapêuticos dos últimos anos, em Portugal, ainda se morre de asma. Melhorar o acesso e a adesão à terapêutica inalatória anti-inflamatória é o mote da Global Initiative for Asthma (GINA) que assinalou o Dia Mundial da Asma, a 5 de maio.



À luz do mais recente estudo epidemiológico desenvolvido no nosso país, 7,1% dos adultos portugueses têm asma, o que, segundo Pedro Carreiro Martins, “corresponde a cerca de 700.000 pessoas”. Nas crianças e adolescentes, a prevalência é ainda maior, situando-se nos 8%-9%. Esta doença respiratória crónica tem impacto relevante em todas as idades. Apesar da existência de

5 de maio

## Dia Mundial da Asma



O que sabe sobre esta doença que afeta cerca de 700 mil portugueses?

A Comissão de Trabalho de Alergologia Respiratória da SPP reforça que o conhecimento da doença é essencial para um diagnóstico precoce. Assim, saiba no que consiste a asma, quais os principais sintomas, como é feito o diagnóstico e forma de tratamento.

Consulte: <https://www.sppneumologia.pt/>

tratamentos eficazes, de acordo com o estudo Epi-Asthma, cerca de 70% dos doentes em Portugal não têm a asma controlada, o que significa que continuam a apresentar sintomas, limitações no dia-a-dia, continuam a ter crises, a recorrer a serviços de urgência e a apresentar maior risco de internamento e de consumo de recursos de saúde”, sublinha o presidente da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica.

A baixa adesão à terapêutica é um dos fatores apontados por Pedro Carreiro Martins como causa do mau controlo da asma e “muitos doentes utilizam a medicação apenas quando têm sintomas, em vez de manterem o tratamento preventivo de forma regular, o que compromete o controlo da inflamação subjacente à asma”.

Saiba mais em: <https://www.spaic.pt/home-doente>

# Mais de 20 mil Açorianos sofrem de Asma

Cerca de 7 a 10% da população açoriana sofre de Asma, doença com impacto significativo na qualidade de vida.



**RODRIGO ALVES**  
Médico Imunoalergologista

Mais de 20.000 açorianos sofrem de asma, o que se traduz em cerca de 7 a 10% da população. Segundo o médico alergologista Rodrigo Alves, em entrevista recente a uma rádio de São Miguel, estima-se que a prevalência desta doença nos Açores seja semelhante à média nacional, frisando que a asma brônquica tem um “impacto significativo” na qualidade de vida das pessoas e que pode mesmo por em risco a própria vida. O especialista sustenta ainda que qualquer pessoa pode desenvolver a doença, embora seja mais predominante nas crianças e jovens. Alerta, por isso, para os fatores de risco. “Doentes que sofram de outras doenças alérgicas, como por exemplo a rinite alérgica, tem 40 por cento de probabili-

dade de sofrer de Asma, no futuro”, refere. A asma brônquica surge por múltiplos fatores: genéticos e ambientais que se prendem com os aeroalérgenos como os ácaros do pó, pólen e bolores, entre outros. Quanto aos sintomas, como a falta de ar, tosse, cansaço excessivo, pieira, Rodrigo Alves chama a atenção que, perante estes, o utente deve procurar logo o seu médico. “Vale a pena procurar ajuda, procurar o médico assistente, porque é perfeitamente possível ter uma excelente qualidade de vida e desenvolver todas as atividades a que o doente está habituado, quer seja criança ou adulto”, vinca o especialista

## Quer saber quais as épocas de maior risco para a sua alergia a pólenes? Consulte o Calendário e o Boletim Polínico

O Calendário Polínico é um mapa que mostra a dinâmica dos tipos de pólen (principais alérgenos) presentes numa zona geográfica, indicando a sua presença em cada época do ano.

É possível saber a incidência de pólen em cada região de Portugal continental e das Regiões Autónomas. Pode ser consultado nas páginas online do IPMA, da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica ou da Rede Portuguesa de Aerobiologia.

Verificar o mapa do pólen antes da época das alergias é vital.

Consulte o Calendário e o Boletim Polínico da sua Região, no continente, Açores e Madeira  
<https://www.rpaerobiologia.com/>

**REDE  
PORTUGUESA DE  
AEROBIOLOGIA**

Um serviço da:  
**SPAIC**  
SOCIEDADE PORTUGUESA DE  
ALERGOLOGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA  
para a comunidade