



295540910

clipraibalcao@gmail.com



27
Maio
2026

CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



www.clinicamedicapraiaavoria.pt



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

Cancro da pele continua a aumentar em Portugal

Portugal regista cerca de 13 mil novos casos anuais de cancro da pele, incluindo 1000 a 1500 melanomas. O Dia do Euromelanoma, que reforça a importância da prevenção e diagnóstico precoce, é assinalado ao longo do mês de maio por toda a Europa.

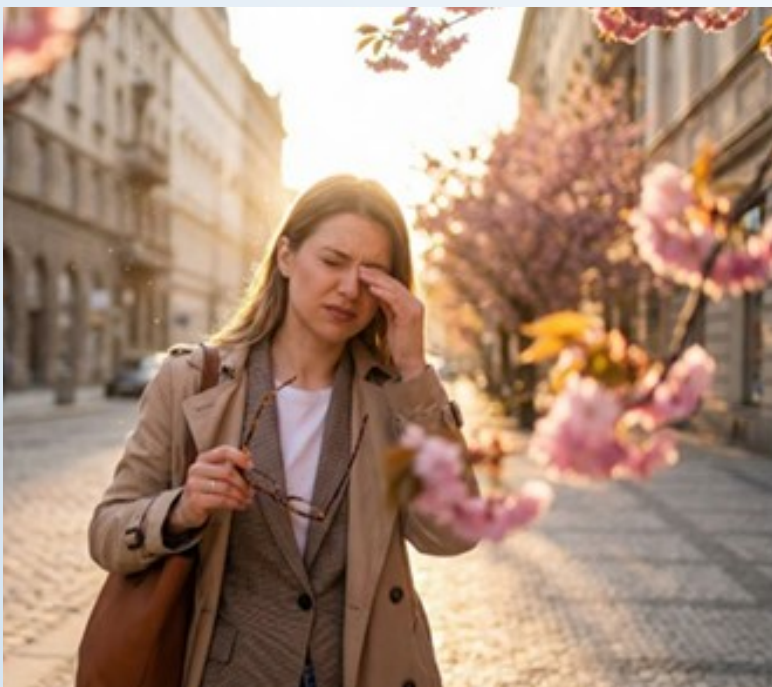


(Pág. 2)

Rinite Alérgica

Uma nova atualização das diretrizes europeias para o tratamento da rinite alérgica foi publicada no âmbito do projecto conjunto **Allergic Rhinitis and Its Impact on Asthma (ARIA)-EAACI 2024-2025**, com foco específico nas terapêuticas orais e oculares.

Estas recomendações foram elaboradas por um painel internacional de especialistas em Alergologia e Imunologia, com o objetivo de orientar profissionais de saúde, doentes e cuidadores na escolha de tratamentos farmacológicos mais eficazes.



Novas recomendações europeias atualizam tratamento oral e ocular da Rinite Alérgica

(Pág. 3)

Dia do Euromelanoma

Casos de Melanoma continuam a aumentar em Portugal

No dia 11 de maio, celebrou-se o Dia Europeu do Melanoma, em Portugal. Este dia é celebrado por toda a Europa no mês de maio, mas os países adaptam a data consoante as suas agendas.

O melanoma é um tipo de cancro maligno, cuja incidência tem vindo a aumentar de forma rápida e consistente ao longo das últimas quatro décadas. A iniciativa deste dia dirige-se sobretudo a indivíduos

que não sabem mover a prevenção do cancro da pele baseada em evidências.

Os estudos mostram que os conteúdos dermatológicos online são frequentemente afetados por declarações enganosas, promoções tendenciosas e falta de validação médica, o que pode influenciar as decisões dos doentes e atrasar o acesso a cuidados de saúde adequados. Ao mesmo tempo, outros es-

Protege sempre a tua pele das agressões da radiação UV
EVITA E EXPOSIÇÃO SOLAR EXCESSIVA



com tom de pele clara e propensa a queimaduras. Em 2026, o tema é «Desinformação nas redes sociais». Pretende-se alertar para a importância de fornecer informação rigorosa e fiável sobre o Cancro da Pele: o que é, como preveni-lo e como detetá-lo. Os dermatologistas em toda a Europa estão preocupados com a proliferação na Internet, especialmente através das redes sociais, de alegações imprecisas, infundadas e perigosas sobre a exposição aos raios UV e a proteção solar – sendo por isso fundamental combater a desinformação em linha e pro-

todos confirmam que os conteúdos dermatológicos com um elevado nível de interação, particularmente nas plataformas como o TikTok, apresentam frequentemente uma qualidade educativa e uma precisão inferiores, apesar de alcançarem grandes audiências.

Pode concluir-se, portanto, que a desinformação em torno de temas como a proteção solar continua a espalhar-se amplamente em linha, comprometendo, por vezes, a confiança em estratégias de prevenção comprovadas.



Queres saber mais?

[https://
www.euromelanoma.eu/pt-pt/](https://www.euromelanoma.eu/pt-pt/)

[http://escf-network.eu/en/
patients/skin-cancer/
melanoma.html](http://escf-network.eu/en/patients/skin-cancer/melanoma.html)

[https://www.spdv.pt/
_gru-
po_portugues_dermatologia_co
smetica](https://www.spdv.pt/_gru-portugues-dermatologia-cosmetica)

Novas recomendações europeias atualizam tratamento oral e ocular da rinite alérgica

Entre as principais recomendações estão a preferência pelo uso de corticosteroides intranasais em relação aos anti-histamínicos orais para o controlo dos sintomas nasais, dada a sua maior eficácia clínica. O reforço do papel dos anti-histamínicos orais como opção preferida em relação aos antagonistas dos recetores de leucotrienos em determinados perfis de doentes.

A recomendação de anti-histamínicos orais sobre anti-histamínicos oculares, quando os sintomas oculares e nasais coexistem, mas também a sugestão de não combinar antagonistas de leucotrienos com anti-histamínicos orais de forma rotineira, salvo em situações clínicas específicas.

Além disso, o documento inclui considerações para a escolha entre diferentes anti-histamínicos orais

segundo o perfil de eficácia, segurança e tolerabilidade de cada fármaco, bem como dados relativos a custos e preferências dos pacientes.

As novas recomendações ARIA-EAACI 2024-2025 utilizam uma abordagem sistemática baseada no quadro GRADE (Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation), incorporando revisões sistemáticas, dados de farmacovigilância e tecnologia móvel de saúde (mHealth) para fundamentar as decisões terapêuticas.

Os especialistas envolvidos sublinham a importância de personalizar o tratamento de acordo com a variabilidade clínica da doença, as preferências individuais e a acessibilidade dos medicamentos, reforçando o papel do clínico na tomada de decisões informadas.

Leia as recomendações aqui:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41877472/>

Rinite Alérgica o que é?

A rinite alérgica é a inflamação de mucosa nasal desencadeada por fatores alérgicos.

Em Portugal, a maior parte dos casos de rinite são desencadeados pela alergia a ácaros ou pólen. Muitas vezes, estes fatores são sazonais. Ou seja, estão associados às estações do ano, como a primavera e o verão, pelo pólen das árvores, ervas e arbustos.

Os ambientes quentes, húmidos e escuros, com presença de móveis estofados, colchões, tapete e cortinas, são favoráveis à acumulação de ácaros que pode representar um estímulo da alergia aos ácaros.

É possível prevenir a rinite?

Sim. As principais formas de prevenir a rinite passam por: evitar a exposição a fatores alérgicos, evitar locais fechados e de difícil arejamento, manter uma boa higiene nasal, manter uma boa hidratação, isto é, beber muitos líquidos e considerar a vacina contra a alergia (imunoterapia antialérgica), caso exista.

Saiba mais em:

<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/doencas/ouvidos-nariz-e-garganta/rinite/>

CUIDADOS PELA VIDA

RINITE ALÉRGICA

CUIDADOS DE HIGIENE DENTRO DE CASA

1. Troque a vassoura por pano úmido e aspirador de pó para limpar a casa.
2. Lave as roupas de cama semanalmente e use protetor antiácaro.
3. Evite o uso e contato com travesseiros e almofadas de penas.
4. Evite usar roupas guardadas por muito tempo.
5. Opte por carpetes, cortinas e tapetes mais finos e menores.
6. Deixe os ambientes da casa sempre abertos para arejá-los.

Illustration of a girl sneezing into a tissue.

Na Clínica Médica da Praia da Vitória zelamos pela sua saúde.



Conselho
Nacional de
Ética para as
Ciências da Vida

Conselhos de ética ibéricos querem lei de saúde digital infantojuvenil

Numa posição conjunta, o Conselho de Ética e o Comité de Bioética de Espanha propõem a limitação de "funcionalidades potencialmente aditivas" nas redes sociais e a proibição de conteúdos violentos, pornográficos ou associados a jogos de fortuna ou azar para menores, como medidas de proteção da saúde e do desenvolvimento de crianças e adolescentes.

Neste sentido, aprovaram um parecer sobre o impacto do uso excessivo das tecnologias digitais na saúde, apresentado recentemente no simpósio internacional "Digital Sovereignty for Europe -- an Ethical Framework", realizado na Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa.

No documento, sublinham que os prejuízos associados ao uso excessivo das tecnologias digitais - incluindo alterações do sono, ansiedade, dificuldades de concentração, isolamento social e impacto no rendimento escolar - não se limitam ao ambiente online, "refletindo e amplificando" vulnerabilidades sociais, educativas e familiares já existentes.

Os conselhos ibéricos consideram que não é possível responder a este problema com soluções isoladas: "Importa considerar simultaneamente as áreas da saúde, da educação, equidade social, envolvendo múltiplos atores como são o Estado, empresas tecnológicas, profissionais de saúde, sociedade civil, escolas, famílias e os próprios jovens".

Entre as recomendações, defendem a criação de uma lei que assegure a regulamentação atualizada e permanente da indústria tecnológica, limitando funcionalidades potencialmente aditivas como a rolagem infinita (skroll), a reprodução automática de conteúdos ou sistemas de recompensa visíveis.

"Deve também ser reforçada a proteção da privacidade dos menores", sublinham.

No parecer, propõem a proibição de funcionalidades aditivas até aos 16 anos e de conteúdos violentos, pornográficos ou associados a jogos de fortuna ou azar até aos 18 anos, com mecanismos de verificação etária eficazes.

Às empresas tecnológicas e orientadas para a transformação digital apelam para o respeito pelos direitos humanos no desenho de plataformas e algoritmos, assim como para a adoção de mecanismos de deteção de riscos e explicação clara dos critérios de recomendação de conteúdos. Para as escolas, fica a recomendação do reforço da educação para a cidadania e segurança digital, capacitação das famílias para a mediação do uso das tecnologias e o envolvimento ativo dos jovens na construção de ambientes digitais mais seguros e inclusivos.



<https://www.cneqv.pt/pt/deliberacoes/pareceres/liability-in-ai-driven-healthcare-joint-opinion-pt-es-it?download=>