



295540910

clipraibalcao@gmail.com



CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

10
Junho
2026



www.clinicamedicapraiaavoria.pt



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

Verão a Chegar!



Proteja-se do sol e do calor.

(Pág. 3)



Alerta a DGS

Desconfiança sobre vacinas está a levar ao ressurgimento de doenças no mundo

(Pág. 2)

**ALIMENTOS SEGUROS
AGORA PARA UM
AMANHÃ SAUDÁVEL**

A Segurança dos Alimentos
é um assunto de todos

(Pág. 4)



Desconfiança sobre vacinas está a levar ao ressurgimento de doenças no mundo

A diretora-geral da Saúde alertou que a desconfiança nas vacinas em determinadas partes do mundo está a originar o ressurgimento de doenças como o sarampo, assegurando aos portugueses que é seguro vacinarem-se.

“Todos nós estamos a ver claramente o que é que a desconfiança nas vacinas provoca noutros locais do mundo. Neste momento, já temos ressurgimento de sarampo em muitos dos estados dos EUA”, referiu Rita Sá Machado numa audição com os deputados da comissão parlamentar de Saúde. A responsável da Direção-Geral da Saúde (DGS), que assumiu o cargo após a pandemia, em novembro de 2023, falava numa audição pedida pela bancada do Chega sobre a transparência contratual, comunicação pública do risco, farmacovigilância e eventual responsabilidade do Estado no âmbito da vacinação contra a covid-19.

Rita Sá Machado salientou que os portugueses e os residentes no país podem confiar que “é seguro se vacinarem”, alegando que, se assim não fosse, as vacinas contra as várias doenças não estariam disponíveis e não seriam recomendadas pelas autoridades de saúde.

Referiu ainda que a desconfiança que se verifica

na vacinação em alguns locais do mundo “já não é um pormenor”, mas sim “algo bastante importante” que está a levar ao reaparecimento de doenças que se consideravam erradicadas, como é o caso do sarampo.

Reiterou também que as vacinas contra a covid-19 administradas em Portugal cumpriram todos os requisitos legais e regulamentares, tendo “demonstrado elevados padrões de qualidade, segurança e eficácia”.

Um relatório da Autoridade Nacional do Medicamento (Infarmed) especificamente sobre a segurança das vacinas contra a covid-19, publicado em 2023, indicou que foram registadas mais de 39 mil suspeitas de reações adversas (RAM) até final de 2022, o que correspondeu a 1,4 casos por cada 1.000 doses administradas.

Do total de RAM registadas no Sistema Nacional de Farmacovigilância, 8.518 foram consideradas suspeitas de casos graves, o equivalente a 0,3 casos por cada 1.000 vacinas administradas, adiantou o Infarmed na altura, referindo que, entre o início da vacinação — no final de 2020 — e 31 de dezembro de 2022, foram administradas quase 28 milhões de doses em Portugal.

Saber mais sobre vacinação:

<https://vaccination-info.europa.eu/pt/acerca-das-vacinas/beneficios-da-vacinacao>



Açores: A vacinação pode ser feita nos Centros de Saúde/Unidades de Saúde de Ilha por diversas vias: o agendamento, a convocação ativa e, quando aplicável, o regime de Casa Aberta. A

Direção Regional de Saúde recomenda que todos os utentes se dirijam por autoiniciativa aos locais de vacinação para que se promova a vacinação sazonal.

Verão a chegar!

Protege-te do Calor e do sol

 SNS 24



CALOR COMO SE PROTEGER



EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol,
entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar
com fator (FPS) ≥ 30
a cada 2 horas



HIDRATAÇÃO



Beba água,
mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra
e climatizados



Utilize roupas frescas,
que cubram o corpo

A exposição a períodos de calor intenso, particularmente durante vários dias consecutivos – ondas de calor – constitui uma agressão para o organismo, podendo obrigar a cuidados médicos de emergência.

Situações extremas de exposição ao calor intenso podem provocar complicações graves para a saúde, por vezes, irreversíveis. Os principais problemas são a desidratação grave, câibras, agravamento de doenças crónicas, esgotamento devido ao calor e insolação.

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do calor intenso e exigem uma atenção especial e medidas específicas para estarem protegidas, nomeadamente, crianças nos primeiros anos de vida, pessoas com 65 ou mais anos, portadores de doenças crónicas, pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor, praticantes de atividade física, pessoas isoladas e em carência económica e social.

Para as pessoas que mantém atividades no exterior é recomendado beber água frequentemente, evitar consumir líquidos com muito açúcar e bebidas alcoólicas, usar equipamento leve e protetor solar desde que seja possível e seguro.

Cuidados a ter com o sol

Os efeitos benéficos da radiação luminosa são bem conhecidos na manutenção dos ritmos biológicos. O Sol dá-nos luz, calor, alegria e energia... mas também pode ser muito perigoso! Sem as medidas de prevenção adequadas, a exposição solar pode causar queimaduras (pele vermelha, dor, bolhas, descamação) e efeitos prejudiciais tardios como envelhecimento cutâneo (manchas, rugas, perda de elasticidade, dilatação de vasos sanguíneos) e fotocarcinogénese (melanoma maligno e outros tipos de cancro da pele).

O melanoma maligno é uma neoplasia de elevada malignidade pelo seu poder metastático precoce.

Saiba mais em:

<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/proteja-se>

Saiba mais em:

<https://www.trofasaude.pt/artigos/preparar-o-verao-cuidados-a-ter-com-o-sol/>

Segurança dos Alimentos

Todos os anos 600 milhões de pessoas adoecem devido às doenças que podem ser transmitidas pelos alimentos. Os pobres e os jovens estão entre os mais afetados. As mortes ascendem a mais de 400 mil vítimas de doenças transmitidas pelos alimentos.



O Dia Mundial da Segurança dos Alimentos celebra-se anualmente a 7 de junho, por iniciativa da Organização das Nações Unidas (ONU), com o objetivo de sensibilizar para a importância da prevenção, deteção e gestão dos riscos associados aos alimentos, promovendo a proteção da saúde pública e o acesso a uma alimentação segura.

Em 2026, o tema escolhido pela FAO e OMS — “Dos problemas às soluções: alimentos seguros em todos os lugares” — destaca a necessidade de reforçar sistemas alimentares, sustentados na ciência, na vigilância e na cooperação entre todos os intervenientes da cadeia alimentar. Sendo os dados sobre saúde um recurso poderoso, compreender a magnitude, a distribuição e o impacto dos riscos associados aos alimentos permite torná-los o mais seguros possível. Neste contexto, a OMS publicou a edição de 2026 das Estimativas de Doenças de Origem Alimentar, relatório de referência que compila e analisa dados complexos recolhidos sobre riscos e perigos para a segurança alimentar em todo o mundo. Neste âmbito é destacado ainda o papel do Codex Alimentarius, que reúne normas, orientações e códigos de boas práticas internacionais, que contribuem para a segurança, a quali-

dade e a equidade do comércio internacional de alimentos.

A segurança dos alimentos constitui um pilar essencial da saúde pública. Estima-se que, todos os anos, milhões de pessoas em todo o mundo sejam afetadas por doenças de origem alimentar, com impactos significativos na saúde, na economia e na confiança dos consumidores. Garantir alimentos seguros exige, por isso, uma atuação coordenada “do prado ao prato”, baseada em evidência científica, controlos eficazes e responsabilidade partilhada.

Em Portugal, a Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV), enquanto Autoridade Competente responsável pela gestão do sistema de segurança dos alimentos, desempenha um papel central na proteção do consumidor e na salvaguarda da saúde pública.

Através da realização de controlos oficiais ao longo de toda a cadeia alimentar, da monitorização de riscos, da colheita de amostras para análises laboratoriais e da definição de orientações técnicas e normativas, a DGAV contribui diariamente para assegurar que os alimentos colocados no mercado cumprem elevados padrões de segurança e qualidade.

A DGAV atua igualmente em estreita articulação com autoridades nacionais, instituições europeias e organismos internacionais, promovendo uma resposta coordenada face aos desafios emergentes da segurança alimentar, incluindo os associados à globalização dos mercados, alterações climáticas, novas cadeias de abastecimento e riscos biológicos, químicos e físicos.

Saber mais sobre o tema:

<https://www.dgav.pt/destaques/noticias/7-de-junho-dia-mundial-da-seguranca-dos-alimentos-2026/>

<https://www.insa.min-saude.pt/seguranca-alimentar/>