

☎
295540910

clipraiaabacao@gmail.com



24
Junho
2026

CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



www.clinicamedicapraiavitoria.pt



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

Semana Mundial da Alergia

21 a 27 de junho



Na Semana Mundial da Alergia 2026, que decorre entre 21 e 27 de junho, a Organização Mundial da Alergia (WAO), traz o tema “O Cuidado com a alergia é um cuidado essencial à saúde”. Atualmente, a WAO estima que entre 30% e 40% da população mundial conviva com algum tipo de alergia .

(Pág. 4)

Síndrome do Ovário Poliquístico

Dores, “quistos”, ciclos irregulares, acne e dificuldades em engravidar. Os sintomas desta síndrome ainda desconhecida variam muito de mulher para mulher, gerando incerteza e atrasos no diagnóstico.

(Pág. 2)



Síndrome dos ovários poliquísticos: “São anos e anos sempre com dores”

Síndrome dos ovários poliquísticos: “São anos e anos sempre com dores”.

Esta perturbação hormonal e metabólica afeta uma em cada oito mulheres e é uma das principais razões para a dificuldade de engravidar.

Estima-se que cerca de 70% das mulheres com esta síndrome não sabem que a têm ou não têm um diagnóstico oficial, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).

“É uma síndrome ainda desconhecida, mas frequentíssima”, resume a médica endocrinologista Sílvia Saraiva.

Os sintomas diferem muito de mulher para mulher, mas há alguns mais comuns: ciclos menstruais irregulares, ausência de menstruação, acne ou hirsutismo (excesso de pelos mais grossos na face, no peito, abdómen ou pernas). As ecografias ginecológicas podem mostrar também o ovário com “quistos”, mas nem sempre acontece. “O nome surgiu à volta dos quistos, mas a síndrome é muito mais do que isso”, comenta a médica ginecologista Liliana Gomes. Essa foi uma das razões para que

esta síndrome recebesse no mês passado uma nova designação, para ser mais fiel aos sintomas: passou a chamar-se síndrome metabólica polien-dócrina do ovário (SOMP).

A endocrinologista Sílvia Saraiva refere que é normal os sintomas díspares e a dificuldade no diagnóstico criarem alguma confusão (e frustração) nas pacientes. “Os ovários poliquísticos têm muitas formas de se manifestar e de formas diferentes ao longo da vida”, explica, dizendo que há “imensos” casos de mulheres que têm esta síndrome e não sabem.

A médica Liliana Gomes concorda, dizendo que “esta síndrome é muitas vezes um diagnóstico de exclusão.” Segundo as médicas ouvidas pelo P3, muitas mulheres só se apercebem desta desregulação quando deixam de tomar a pílula ou quando tentam engravidar.

Artigo completo

<https://www.publico.pt/2026/06/20/p3/noticia/sindrome-ovarios-poliquisticos-sao->

Síndrome do ovário poliquístico

O que é?

É uma das desordens endocrinológicas mais comuns, afetando aproximadamente 6% da população feminina em idade reprodutiva. É uma síndrome importante por atingir um grande número de mulheres em plena idade fértil.

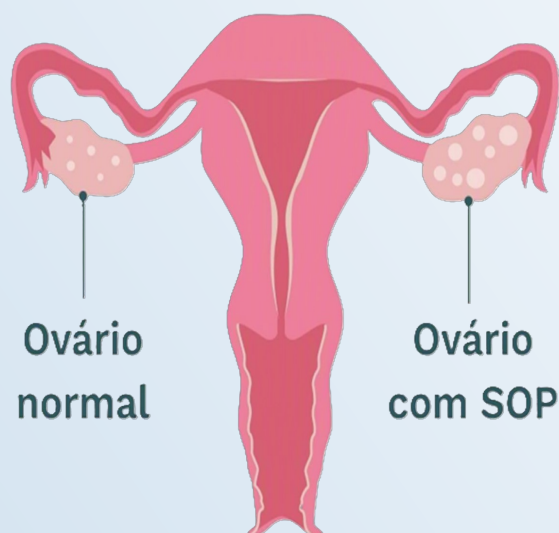
Sintomas

Os sintomas mais característicos são ciclos menstruais irregulares, excesso de pelos corporais, queda de cabelo habitualmente na zona temporal, acne, obesidade, hipertensão arterial e alteração do metabolismo da glicose. É ainda a causa mais comum de infertilidade e pode associar-se a um aumento do risco cardiovascular no caso de existência de obesidade, hipertensão arterial e alteração do metabolismo da glicose.

Causas

A fisiopatogenia ou a sua causa ainda não está bem esclarecida havendo fatores genéticos e hormonais envolvidos que podem ser agravados pelo estilo de vida. Sabe-se que ocorre uma desordem nos ová-

rios, nas glândulas suprarrenais, na pele e tecido adiposo, e no eixo hipotálamo-hipofisário.



Ovário
normal

Ovário
com SOP

Sabe mais sobre o tema em:
<https://www.cuf.pt/saude-a-z/sindrome-do-ovario-poliquistico>

Escoliose

A coluna vertebral normal tem curvas que fazem com que a zona mais alta do tronco (região torácica) se projete um pouco para fora (cifose) e a zona lombar ligeiramente para dentro (lordose). A escoliose é uma doença complexa caracterizada pela existência de uma deformidade grave, em vários planos, e que envolve vários segmentos da coluna vertebral.

Este tipo de deformação da coluna vertebral afeta, globalmente, cerca de duas em cada 100 pessoas. No entanto, existe uma forte tendência familiar: se algum elemento da família tiver escoliose, este número aumenta para cerca de 20%.

Ao contrário das más posturas, estas curvas não se corrigem apenas por endireitar os ombros ou sentar-se direito.

Saiba mais em:

<https://www.cuf.pt/saude-a-z/escoliose>

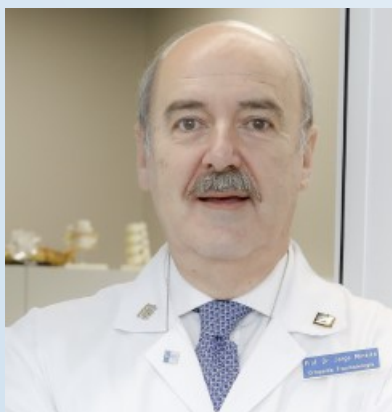


O que está a mudar no tratamento das escolioses e outras deformidades da coluna vertebral?

Jorge Mineiro - Presidente da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia 2013-2014

(...) “Outras técnicas inovadoras têm surgido no mundo da cirurgia, que se traduzem em cirurgias mais seguras e com menores riscos para todos os grupos etários. Deste modo, utilizando a Inteligência Artificial é possível, no planeamento cirúrgico antes da operação, calcular como vai ficar corrigida a curva anómala/escoliose e mandar moldar antes da cirurgia a prótese que vai ser usada naquele caso específico.

Esta forma permite ter um melhor resultado e encurtar o tempo de cirurgia, evitando o tempo que o cirurgião leva a moldar a barra que



vai colocar de acordo com o seu planeamento cirúrgico. Cirurgia mais curta significa me-

nos perda de sangue, menor risco de infeção e internamentos mais curtos com menores custos. Outras das áreas que teve um enorme avanço nestes últimos anos foi a radiografia da cabeça aos pés EOS, a utilização dos moldes 3D nos casos mais complicados e pré-operatório, a neuro-navegação e a cirurgia robótica.

Artigo completo:

<https://spot.pt/o-que-esta-a-mudar-no-tratamento-das-escolioses-e-outras-deformidades-da-coluna-vertebral/>

Semana Mundial da Alergia alerta para prevenção e diagnóstico

A Associação Mundial de Alergia (World Allergy Organization – WAO) assinala, de 21 a 27 de junho corrente, a Semana Mundial da Alergia.

A edição deste ano tem como lema global “Cuidado com a Alergia é Cuidado Essencial”, destacando a

importância dos cuidados especializados na prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças alérgicas.

Em Portugal, a iniciativa conta com o apoio da Sociedade Portuguesa de Imunoalergologia (SPAIC).

CRESCER COM ALERGIA A ALIMENTOS NÃO É 🍌 DOCE!

SABIAS QUE?

- ✓ A alergia a alimentos é a principal causa de **anafilaxia** em Portugal, principalmente nas crianças e adolescentes
- ✓ A **anafilaxia** é uma reação alérgica grave, que se desenvolve rapidamente e que pode ser fatal
- ✓ Por vezes a **alergia** é mais grave ou só acontece quando se combinam vários fatores, tais como o contacto com o alimento e fazer exercício
- ✓ Os alimentos que mais frequentemente causam **anafilaxia** são o leite, ovo, marisco, peixe, frutos frescos (sobretudo kiwi, pêssigo e maçã), frutos secos e amendoim
- ✓ É possível ter **alergia** através da ingestão, contacto ou inalação de vapores ou poeiras, mesmo em pequenas quantidades

Sabe mais:

<https://www.spaic.pt/noticias/semanaalergia>



Ver vídeo:

<https://www.facebook.com/share/v/1BBCh28d7w/>