



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

www.clinicamedicapraiaavitoria.pt

Agende online ou ligue 295 540 910



Saúde Mental

Todos podemos ajudar

Estima-se que em cada 100 pessoas 30 sofram, ou venham a sofrer, num ou noutro momento da vida, de problemas de saúde mental e que cerca de 12 tenham uma doença mental grave.

A depressão é a doença mental mais frequente, sendo uma causa importante de incapacidade.

Em cada 100 pessoas, aproximadamente, 1 sofre de esquizofrenia. **(Pág. 3)**



Açores: Quase dois terços da população com peso a mais ou obesidade

Cerca de 128.900 pessoas apresentam excesso de peso ou obesidade nos Açores, o que representa quase dois terços da população açoriana com 18 ou mais anos de idade (63,7%), revelam os dados mais recentes do Serviço Regional de Estatística dos Açores (SREA). **(Pág. 2)**

Obesidade - Doença Crónica

A obesidade é uma doença crónica, complexa, multifatorial e de base neurobiológica que resulta num acúmulo excessivo de gordura no organismo que representa um risco para a saúde.

Sabe mais em: recalibrarabalanca.pt/



Quase dois terços da população açoriana com peso a mais ou obesidade

De acordo com o Inquérito Nacional de Saúde (INS), realizado no quarto trimestre de 2025 pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) e divulgado pelo SREA, cerca de 128.900 residentes açorianos com 18 ou mais anos de idade apresentaram excesso de peso ou obesidade (segundo o índice de massa corporal), enquanto 70.700 registaram um peso “considerado normal” (34,9%).

“Na Região Autónoma dos Açores, em 2025, quase dois terços da população residente com 18 e mais anos tinha excesso de peso ou obesidade”, indica o SREA.

No arquipélago açoriano cerca de 53.800 pessoas adultas encontram-se em situação de obesidade (26,6%) e 75.100 são consideradas como pré-obesas (37,1%).

CONSUMO DE TABACO

Em relação ao consumo de tabaco, os dados indicam que existem perto de 40.900 fumadores na região (19,5%), sendo que 38.100 fumam diariamente (18,1%).

“Em 2025, 165,4 milhares de residentes açorianos (78,7%) com 15 ou mais anos não eram fumadores — 120,7 mil pessoas nunca tinham fumado (57,4%) e 44,7 mil eram ex-fumadores (21,3%)”, detalha o SREA.

Nos 12 meses anteriores à entrevista do inquérito, perto de 132,1 mil residentes açorianos com 15 anos ou mais (62,8%) admitiu consumir bebidas alcoólicas.

Daquele número, 21.900 pessoas revelaram consumir álcool diariamente (10,4%) e 34.100 (16,2%) indicou consumir ocasionalmente, enquanto 54.800 pessoas responderam nunca ter consumido bebidas alcoólicas (26%).

OUTROS INDICADORES

O inquérito revelou, também, que 121.300 pessoas residentes na região com 15 ou mais anos (57,7%) considera a sua saúde oral como muito boa ou boa e que as dores lombares são a doença crónica mais indicada pela população residente nas ilhas açorianas.

São também elevadas as proporções de pessoas que referiram ter hipertensão arterial (59,2 mil pessoas, 28,2%), colesterol elevado (56,7 mil pessoas, 27,0%), dores cervicais ou outros problemas crónicos no pescoço (49,2 mil pessoas, 23,4%)”, revela o SREA.



Procurar ajuda

O primeiro passo para iniciar o acompanhamento da obesidade no Serviço Regional de Saúde é a consulta com o médico de família.

Nesta consulta é realizada a avaliação clínica, que inclui o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), a história clínica e a identificação de fatores de risco associados.

Sempre que necessário, pode ser feito o encaminhamento para uma abordagem mais especializada, como nutrição, psicologia ou endocrinologia, garantindo um acompanhamento multidisciplinar e adaptado a cada pessoa.

A intervenção precoce aliada a uma abordagem personalizada e a mudanças sustentadas no estilo de vida, pode reduzir o risco de complicações cardiovasculares.



Saúde Mental Todos podemos ajudar

Ao longo da vida, todos nós podemos ser afetados por problemas de saúde mental, de maior ou menor gravidade. Algumas fases, como a entrada na escola, a adolescência, a menopausa e o envelhecimento, ou acontecimentos e dificuldades, tais como a perda de familiar próximo, o divórcio, o desemprego, a reforma e a pobreza podem ser causa de perturbações da saúde mental.

Factores genéticos, infecciosos ou traumáticos podem também estar na origem de doenças mentais graves.



***Não seja espectador passivo da vida!
Contribua para promover a sua saúde mental e a dos outros!***

As pessoas afectadas por problemas de saúde mental são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas, devido a falsos conceitos, que importa esclarecer e desmistificar, tais como:

- As doenças mentais são fruto da imaginação;
- As doenças mentais não têm cura;
- As pessoas com problemas mentais são pouco inteligentes, preguiçosas, imprevisíveis ou perigosas.

Estes mitos, a par do estigma e da discriminação associados à doença mental, fazem com que muitas pessoas tenham.

O tratamento deverá ser sempre procurado, uma vez que a recuperação é tanto mais eficaz quanto precoce for o tratamento.

Sabe mais em: www.adeb.pt/o-que-e-a-saude-mental



Doenças mais comuns no verão

O verão é sinónimo de férias, calor e muita diversão, sobretudo para os mais pequenos. Se no inverno os vírus respiratórios são os responsáveis pela grande maioria das infeções nas crianças, **o verão, associado aos dias mais quentes do ano com passeios, viagens à praia e ao campo, pode criar condições para o aparecimento de algumas doenças.**

As altas temperaturas, juntamente com a humidade da estação, favorecem a proliferação de alguns agentes infecciosos suscetíveis de causar doenças. Tais como:

- Gastroenterite aguda/Intoxicação alimentar;
- Otite externa;
- Conjuntivite;
- Queimaduras solares.

Assim, é importante saber como proteger as crianças, aproveitando ao máximo a temporada de verão.

Saiba mais em:

www.trofasaude.pt/artigos/doencas-mais-comuns-no-verao/



VARIZES

Doença Venosa Crónica

As varizes são veias dilatadas e tortuosas localizadas debaixo da pele, o que as torna facilmente identificáveis. Devem distinguir-se dos derrames que são vasos de pequeno calibre. Embora com naturezas e importâncias distintas ambas são englobadas no termo Doença Venosa Crónica e podem e devem ser tratadas, para melhoria dos sintomas, para impedir a evolução para casos mais graves ou até apenas por razões estéticas.

A prevalência das varizes em Portugal situa-se nos 20 e 25% da população, sendo o sexo feminino o mais atingido numa proporção de dois para um, devido à influência hormonal e à gravidez. Apenas 10% dos casos diagnosticados têm indicação para cirurgia ou técnicas alternativas, devendo os restantes ser tratados com medicamentos, meias de compressão e escleroterapia simples ou laserterapia externa.

Sabe mais em:

www.cuf.pt/saude-a-z/varizes



Para o correto diagnóstico das varizes é muitas vezes necessário a realização de um doppler e ou eco doppler, efetuado pelo especialista logo na primeira consulta.



Como evitar VARIZES

O doente deve, em primeiro lugar, consultar um médico especialista em varizes. Por se tratar de um problema genético (hereditário) não existem medidas eficazes na prevenção de varizes, nem medicamentos (comprimidos ou pomadas, por exemplo) ou tratamentos caseiros ou naturais curativos (chás ou alimentos, por exemplo) que permitam acabar definitivamente com as varizes.

A exposição ao sol, o calor excessivo e o uso de água quente deve ser evitado, pois agravam as queixas. Pelo contrário, o uso de água fria ou a aplicação de cremes, gel ou loção, aliviam as queixas.

Sabe mais em:

www.saudebemestar.pt/pt/clinica/cirurgia-vascular/varizes/

