



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

  www.clinicamedicapraiaavitoria.pt  Agende online ou ligue 295 540 910



Automedicação Confiança e riscos no centro do debate do STADA Health Report 2026

Relatório do STADA Health Report 2026 revela que 94% dos europeus recorrem à automedicação. Em Portugal, práticas de autocuidado são comuns, mas preocupações com diagnósticos errados e uso excessivo colocam desafios à literacia em saúde.

(Pág. 4)



Açores: Retinopatia Diabética Doença oftalmológica a par do elevado índice de diabéticos

A maior prevalência da Diabetes no arquipélago abre caminho à Retinopatia Diabética. Em consequência, há mais intervenções cirúrgicas de catarata.

Mas o envelhecimento é igualmente responsável por perturbações ou doenças da visão, que também crescem com o aumento da esperança média de vida.

Dr. João Cardoso Médico Oftalmologista

“Em oftalmologia grande parte das doenças, muitas vezes, conseguem ser melhor abordadas e ter uma melhor evolução e um melhor desfecho, se forem apanhadas numa fase mais precoce”.

(Entrevista ao CA - Pág.2)



Retinopatia Diabética

Dr. João Cardoso – Médico Oftalmologista

(Entrevista ao Correio dos Açores)

A nível ocular, quais são os maiores problemas que afetam os açorianos?

A nível de doenças oftalmológicas que afetam mais os açorianos, eu diria que a principal será, em termos de doença, a retinopatia diabética. Porque, em primeiro lugar, os Açores são a região do país com a maior prevalência de diabetes, ou seja, a percentagem de pessoas diabéticas na população geral nos Açores é superior à percentagem mais alta que há no continente.

Uma das complicações da diabetes como doença é a retinopatia diabética, que são alterações dos vasos da retina que acontecem devido à diabetes e que podem ir desde alterações ligeiras até alterações muito graves, que podem condicionar visão baixa ou mesmo cegueira. E, portanto, essa é uma das grandes preocupações da oftalmologia na Região Autónoma dos Açores.

Qual é a intervenção cirúrgica mais realizada nos Açores?

A intervenção cirúrgica que mais se faz em oftalmologia nos açorianos diria que é a mesma que é feita em Portugal continental, em Espanha ou em qualquer outro país, que é a cirurgia de catarata. Porque a catarata é uma patologia que está associada ao envelhecimento. As populações, sobretudo no mundo ocidental, se assim quisermos, estão cada vez mais a superar metas de esperança de vida, e é muito normal uma pessoa, hoje em dia, viver até quase aos noventa anos de idade.

Por isso, é muito normal que a pessoa tenha catarata, é algo que surge por volta dos sessenta anos de vida.

Refira-se que a catarata é a opacidade ou a opacificação da lente natural do olho, que se chama o cristalino. O cristalino, quando nós nascemos, é transparente, como o nome indica, e à medida que vamos envelhecendo, ele vai-se tornando mais baço, chegando a uma determinada idade em que essa opacidade se vai tornando importante e vai tendo um impacto na vida da pessoa, roubando-lhe acuidade visual, roubando-lhe percepção dos contrastes, roubando-lhe percepção da visão de cores, a visão cromática, e, portanto, tornando a vida da pessoa pior.

Entrevista completa:

correiodosacores.pt/2026/07/04/uma-das-grandes-preocupacoes-da-oftalmologia-nos-acores-centra-se-na-retinopatia-diabetica-diz-joao-cardoso/



II Encontro Regional DIABETES EM MOVIMENTO

O “II Encontro Regional do programa Diabetes em Movimento – Açores”, reuniu em São Miguel cerca de 80 participantes oriundos de diversas ilhas da Região.

A iniciativa visa a promoção da saúde, o envelhecimento ativo e uma melhor qualidade de vida.

Sandra da Silva, presidente da Unidade de Saúde de Ilha de São Miguel, referiu na ocasião que o programa tem vindo a demonstrar resultados muito positivos, reforçando que o exercício físico deve ser encarado como uma componente essencial do tratamento da diabetes.

“Esta é uma aposta ganha. Queremos que os nossos utentes compreendam que o exercício físico constitui uma ferramenta fundamental para melhorar o controlo da diabetes e de outras patologias associadas. É esse o caminho que queremos continuar a promover”, referiu.

O Diabetes em Movimento é um programa comunitário dirigido a pessoas com diabetes mellitus tipo 2, que promove a prática regular e supervisionada de exercício físico como complemento ao tratamento da doença, contribuindo para a melhoria da condição física, da autonomia funcional, da qualidade de vida e da saúde dos participantes.

Este projecto é desenvolvido através da colaboração entre profissionais de saúde, técnicos de exercício físico e autarquias locais, o programa constitui uma referência na promoção da saúde e na prevenção da doença, evidenciando a importância das parcerias institucionais na implementação de respostas eficazes e próximas da comunidade.



Apneia do Sono

Distúrbio associado a Pior Memória e Maior Risco de Demência na Meia-Idade

Estudo australiano associa distúrbio respiratório noturno a pior desempenho cognitivo e maior acumulação de fatores de risco vascular, sugerindo que rastreio precoce pode ser crucial para a saúde cerebral a longo prazo

Um estudo conduzido pela Monash University, na Austrália, e publicado na revista *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, encontrou uma associação significativa entre a apneia obstrutiva do sono (AOS) e o comprometimento da memória em adultos de meia-idade cognitivamente saudáveis. A investigação, que envolveu 2.795 participantes com idades entre os 40 e 70 anos, inscritos no Australian Healthy Brain Project, revelou ainda que os indivíduos com o distúrbio apresentavam uma maior carga de fatores de risco para demência, como obesidade, hipertensão e colesterol elevado. Os autores defendem que a identificação e o tratamento precoces da apneia, em simultâneo com a gestão destas comorbilidades vasculares, podem representar uma janela de oportunidade para preservar a função cognitiva à medida que a população envelhece.

Aceder ao artigo científico: alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.71553



O que é a Apneia Obstrutiva do Sono?

A Apneia do Sono, ou o Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), é um distúrbio que se caracteriza por paragens respiratórias durante o sono com duração e frequência variáveis.

Durante os episódios de Apneia do Sono existe um colapso e uma obstrução das vias aéreas superiores, o que impossibilita a passagem do ar. Evidencia-se a cessação temporária da respiração por mais de dez segundos, causando um colapso, seja por redução ou por paragem do fluxo de ar para os pulmões.

Estas interrupções repetidas na respiração provocam um sono fracionado e não reparador.

Sintomas

- Sonolência excessiva durante o dia
- Roncar sonoro e/ou episódios de cessação da respiração durante o sono testemunhados por outra pessoa
- Despertares abruptos acompanhados de falta de ar
- Despertar com a boca seca ou garganta dorida
- Dor de cabeça matinal
- Dificuldade em adormecer (insónia)
- Problemas de concentração

Saiba mais: apneia-do-sono.pt/





Confiança e riscos no centro do debate do STADA Health Report 2026

O STADA Health Report 2026, estudo anual conduzido pelo instituto internacional de estudos de mercado Human8 em nome do grupo farmacêutico STADA, traça um retrato detalhado dos comportamentos de saúde dos europeus, com particular destaque para a crescente prática da automedicação. Realizado entre fevereiro e março de 2026, o inquérito online inquiriu 19.514 pessoas com idades entre os 18 e os 76 anos em 20 países, incluindo Portugal.

Os dados revelam que a grande maioria dos europeus (94%) recorre à automedicação para, pelo menos, alguns problemas de saúde, demonstrando uma crescente autonomia na gestão do bem-estar pessoal. Este comportamento é particularmente expressivo em Portugal, onde a familiaridade com os sintomas e a preferência pela gestão independente da saúde surgem como os principais motores do autocuidado.

O relatório revela também que a maioria dos portugueses se sente confortável a automedicar-se para dores ligeiras (79%), sintomas de gripe ou constipação (78%) e problemas gastrointestinais ligeiros (39%). A tosse, os problemas de pele e as alergias são outras situações que levam os portugueses a recorrer a soluções sem aconselhamento profissional, ainda que em menor escala.

A decisão de não consultar um profissional de saúde para queixas menores assenta, em grande medida, na perceção de que “já se sabe o que resulta” para o problema em questão. A este fator, acrescem outros como a preferência por uma gestão autónoma, a tentativa de evitar longos tempos de espera e, em alguns casos, o recurso a remédios caseiros.

healthnews.pt/2026/07/06/automedicacao-em-portugal-confianca-e-riscos-no-centro-do-debate-do-stada-health-report-2026/

