



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

www.clinicamedicapraiaavitoria.pt

Agende online ou ligue 295 540 910

Patrícia Santos Dermatologista



Dados revelam maior incidência do Melanoma nos Açores

Para os Açores só existem dados relativos ao Grupo Oriental, e revelam que a incidência do Melanoma nas ilhas de São Miguel e Santa Maria é significativamente superior à média nacional. “Para ser fácil de compreender pela população – refere Patrícia Santo, Dermatologista Clínica e do Estilo de Vida e representante da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo nos Açores – vamos aos números práticos: A média nacional aponta para cerca de 12,2 novos casos de melanoma por cada 100.000 habitantes”. (Pág. 3)

Enxaqueca Campanha nacional alerta para o impacto da doença

A enxaqueca afeta cerca de um em cada sete portugueses e continua a ser uma das doenças neurológicas mais incapacitantes e subdiagnosticadas em todo o mundo.

Com o objetivo de sensibilizar a população para os sinais da doença, promover a literacia em saúde e facilitar o acesso à referência, as Farmácias Holon, em parceria com a AbbVie e com o apoio institucional da MiGRA Portugal – Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias, lançam a campanha nacional “4 é um sinal. Mais que 4 não é normal”.

A iniciativa decorre até 30 de Novembro de 2026, nas Farmácias Holon de norte a sul do País, e destina-se a adultos com historial e/ou sintomatologia compatível com quadro de enxaqueca. Através da realização de rastreios e avaliação clínica, a campanha pretende contribuir para a identificação de situações que necessitem de acompanhamento médico e encaminhamento especializado. (Pág. 2)



Enxaqueca: Campanha nacional alerta para a prevenção e promove rastreios

“A enxaqueca continua a ser frequentemente desvalorizada, apesar do enorme impacto que tem na vida pessoal, familiar e profissional de milhares de portugueses. Muitas pessoas acabam por se resignar à doença, por acreditarem que ‘é normal’ viver com crises frequentes ou porque já têm casos semelhantes na família. No entanto, ter mais de quatro dias por mês com enxaqueca não deve ser banalizado e pode justificar avaliação médica e terapêutica preventiva. Esta campanha pretende, precisamente, ajudar a população a reconhecer sinais de alerta, promover o diagnóstico precoce e reforçar que existem opções de tratamento capazes de melhorar significativamente a qualidade de vida”, refere Madalena Plácido, presidente da MiGRA Portugal. “Os farmacêuticos podem desempenhar um papel fundamental neste processo, ajudando a reconhecer sinais de alerta e incentivando a procura de apoio especializado”. Caracterizada por episódios de dor de cabeça moderada a grave, náuseas, vômitos, sensibilidade à luz, som e odores e crises que podem durar entre quatro e 72 horas, a enxaqueca é uma doença neurológica complexa, influenciada por fatores genéticos, hormonais, ambientais e comportamentais. Entre os fatores desencadeantes mais frequentes encontram-se o stress, alterações do sono, desidratação, flutuações hormonais, estímulos sensoriais intensos, alterações ambientais e determinados hábitos alimentares. Os farmacêuticos, como profissionais de proximidade, promovem medidas de educação e capacitação para uma melhor gestão da enxaqueca junto dos seus utentes. A adoção de hábitos de sono regulares, a hidratação adequada, a redução da exposição a estímulos intensos, bem como a monitorização das crises através de um calendário de registo, podem desempenhar um papel importante no controlo da doença e na melhoria da qualidade de vida. Com a mensagem “4 é um sinal. Mais que 4 não é normal”, a campanha procura incentivar os portugueses a prestar maior atenção à frequência e impacto das dores de cabeça, reforçando a importância do diagnóstico precoce e do acesso a cuidados de saúde adequados.

Saiba mais:

noticiassaude.pt/campanha-nacional-alerta-para-o-impacto-da-enxaqueca-e-promove-rastreios-gratuitos-nas-farmacias/



Enxaqueca: Causas

É provocada por uma combinação de processos a nível cerebral: excitação/depressão de células, dilatação de artérias e libertação de substâncias químicas. As pessoas com enxaqueca são mais sensíveis a certos estímulos, ambientais ou do seu próprio organismo, que podem desencadear esses processos cerebrais. Pensa-se que há também alguma suscetibilidade genética.

Alguns indivíduos conseguem identificar os indícios das suas crises. Os mais frequentes são queijos, chocolates, morangos, mariscos, vinhos, molhos artificiais, alterações do ritmo de sono, stress, menstruação, jejum, exercício físico, pequenos traumatismos. Outros não os conseguem identificar de todo.

Quem toma café regularmente podem ter cefaleias quando interrompe esse hábito.

***É tempo de agir e nós
podemos ajudar!
Agende a sua consulta
de Neurologia.***



www.clinicamedicapraiaavitoria.pt



Agende online ou ligue 295 540 910

Patrícia Santos Dermatologista Clínica Entrevista ao “Açoriano Oriental”



Qual a incidência atual do melanoma nos Açores? Existem diferenças em relação à média nacional?

A incidência no Grupo Oriental dos Açores é significativamente superior à média nacional. Para ser fácil de compreender pela população, vamos aos números práticos: A média nacional aponta para cerca de 12,2 novos casos de melanoma por cada 100.000 habitantes. Se a nossa Região seguisse essa média nacional, no Grupo Oriental do nosso arquipélago, seriam esperados 17 casos por ano. No entanto, a realidade que registámos, em 2025, nas ilhas de São Miguel e Santa Maria foi de 26 casos. Isto significa que tivemos mais nove casos do que seria esperado, o que representa um aumento de mais de 50% acima da média do país. Esta diferença de nove casos pode parecer pequena à primeira vista, mas, do ponto de vista da saúde pública, é um desvio muito relevante e preocupante. Confirma que o melanoma é um desafio real e premente no nosso arquipélago, exigindo uma atenção reforçada na prevenção e no diagnóstico precoce.

Leia a entrevista na íntegra:

www.acorianooriental.pt/noticia/grupo-oriental-regista-mais-casos-de-melanoma-do-que-o-esperado-379167

Demências “É preciso passar da estratégia à ação e garantir acesso equitativo à inovação”, dizem os especialistas

Especialistas e políticos concordam que é preciso haver uma estratégia nacional concertada para combater as demências, face ao atraso no diagnóstico e a outras falhas que põem em causa o tratamento equitativo de todos os doentes.



“Perante o impacto crescente do envelhecimento populacional e das demências, Portugal tem de acelerar a execução de uma estratégia integrada e rever a forma como avalia, financia e garante o acesso à inovação terapêutica.” O apelo foi deixado na conferência “Doença de Alzheimer: Momento de Agir”, promovida pela Alzheimer Portugal, na Assembleia da República, a propósito do Dia Mundial do Cérebro.

Estima-se que o número de pessoas com demência dispare para mais de 368 mil até 2050.

Saiba mais sobre o tema:

saudeonline.pt/demencias-portugal-tem-de-passar-da-estrategia-a-acao-e-garantir-acesso-equitativo-a-inovacao/

Cerca de 40% dos doentes em Portugal não cumpre a medicação de forma consistente

Ver vídeo: youtu.be/nBlrYcz8L08?si=QLKw2gFe28IMRuER



Um em cada três doentes que falha a toma da sua medicação omite esta informação ao seu médico. Não por vergonha ou por medo, mas, na maioria dos casos, por não acharem relevante (57,5%). É este o retrato que emerge do estudo “Adesão à Terapêutica na Doença Crónica – A Visão dos Doentes”.

Saiba mais:

www.anf.pt/noticias/estudo-revela-que-40-das-pessoas-que-vivem-com-doenca-em-portugal-nao-cumprem-a-terapeutica-como-recomendado/



Os dados revelam também que, em teoria, a adesão à terapêutica é amplamente valorizada pelos doentes (59,7% estão altamente conscientes), embora essa valorização nem sempre se traduza numa aplicação consistente no dia a dia. Cerca de 40% dos doentes não tomam a medicação tal como indicado pelo médico, num dado que reforça a necessidade de soluções que promovam a continuidade e a rotina. Dos que nem sempre cumprem, o esquecimento é o principal motivo (94,8%).

Face aos dados do estudo realizado nos mesmos moldes no ano anterior, regista-se um crescimento na percentagem de doentes que não fazem medicação por se “sentirem bem” (32,9% face a 21,9%) e também um aumento da percentagem de indivíduos sem acompanhamento médico regular (20,5% face a 14,1%).

Leia mais: servier.pt/media/dia-mundial-da-adesao-40-dos-doentes-em-portugal-nao-cumprem-a-medicao-de-forma/