



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

www.clinicamedicapraiaavitoria.pt

Agende online ou ligue 295 540 910



Regresso às aulas: O Peso das Mochilas continua um desafio

Com o aproximar de um novo ano letivo, a campanha "Olhe pelas Suas Costas" volta a sensibilizar pais, encarregados de educação e escolas para a importância da utilização correta das mochilas escolares.

Apesar de fazerem parte da rotina diária dos alunos, as mochilas continuam a representar um fator de risco para a saúde da coluna quando transportam peso excessivo ou são utilizadas de forma incorreta.

Nuno Neves, médico ortopedista e coordenador da campanha, afirma que "o regresso às aulas é uma oportunidade para recordar que a prevenção começa com pequenos gestos. Uma mochila demasiado pesada ou mal ajustada pode favorecer o aparecimento de dores nas costas e contribuir para alterações posturais que, quando persistem, podem ter impacto no desenvolvimento da criança."

(Pág. 3)

Doentes com alta clínica hospitalar recusam transferência para a Rede de Cuidados Continuados



O Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida (CNECV) recomenda a aplicação de uma taxa progressiva aos doentes e resposta assistencial adequada por parte do Estado

O CNECV emitiu em Maio passado um Parecer sobre as questões éticas associadas ao Processo de Consentimento Informado, no âmbito da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), em particular no que respeita à admissão de utentes nas unidades da Rede geral e ao exercício dos respetivos direitos.

O contexto é de pressão crescente sobre a capacidade de internamento hospitalar, associada à permanência prolongada de doentes já com alta clínica hospitalar e com indicação de integração na RNCCI, mas que, frequentemente por razões familiares, sociais ou económicas, recusam a transferência.

(Pág. 2)

PARECER SOBRE O CONSENTIMENTO INFORMADO EM CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS

Ao Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida (CNECV) foi solicitado, pela Secretária de Estado da Gestão da Saúde, que se pronunciasse sobre as questões éticas associadas ao processo de consentimento informado no âmbito da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), em particular no que respeita à admissão de utentes nas unidades da Rede geral e ao exercício dos respetivos direitos.

Em Maio de 2026 o CNECV produziu o parecer sobre o consentimento no processo de transição do hospital para cuidados continuados.

O documento reflete sobre a situação e propõe soluções, nomeadamente, para os constrangimentos no processo de transição: Assim sendo, impõe-se ponderar os limites da permanência hospitalar prolongada de doentes com alta clínica, quando existe alternativa na RNCCI, o que exige considerar as duas principais causas que determinam o dissenso à transferência do hospital para os cuidados continuados: a financeira e a geográfica.

No regime financeiro atualmente vigente, tal como já foi indicado, a permanência hospitalar não implica, para o utente, qualquer

custo direto associado aos cuidados prestados, enquanto a admissão nas diferentes tipologias da RNCCI implica a assunção de encargos financeiros diários, de valor variável em função dos rendimentos.

Este diferencial cria, na prática, uma assimetria material entre a permanência em meio hospitalar, sem custos diretos, e a transferência para cuidados continuados, com potenciais custos, gerando um incentivo estrutural com impacto direto na decisão da pessoa acerca da transferência.

A possibilidade de se introduzir uma taxa progressiva associada à permanência no hospital após alta clínica pode contribuir para corrigir esse incentivo, evitando que a recusa seja, na prática, favorecida por uma assimetria permanente. A admissibilidade deste mecanismo exige a sua integração no processo de decisão assistida, com alternativas efetivas e sem abandono assistencial, evitando que possa ser percecionado como uma forma de punição.

Consultar parecer:

www.cneqv.pt/pt/deliberacoes/pareceres/par-ecer-140-cneqv-2026-parecer-sobre-o-consentimento-informado-e



Regresso às Aulas: o peso das mochilas continua um desafio



A campanha “Olhe pelas suas costas” relembra que a mochila deve ser leve quando vazia, adequada ao tamanho da criança e equipada com alças largas, acolchoadas e ajustáveis. Além disso, o seu peso não deve ultrapassar 10% a 15% do peso corporal da criança.

Para além da escolha da mochila, a forma como esta é utilizada é igualmente determinante. Os objetos mais pesados devem ser colocados junto às costas, ambas as alças devem ser utilizadas para distribuir a carga de forma equilibrada e a mochila deve permanecer ajustada ao corpo. Sempre que possível, deve evitar-se o transporte de materiais desnecessários.

Nuno Neves reforça ainda que “a prevenção não passa apenas pela mochila. É igualmente importante incentivar hábitos posturais corretos, promover pausas durante os períodos de estudo e estar atento aos primeiros sinais

de desconforto.

Quanto mais cedo forem adotadas estas medidas, maior será a probabilidade de prevenir problemas da coluna no futuro.”

Os pais devem estar atentos a sintomas como dores nas costas, ombros ou pescoço, marcas provocadas pelas alças, alterações na postura, dificuldade em transportar a mochila ou queixas frequentes de cansaço. Estes sinais podem indicar que a carga é excessiva ou que a mochila não está a ser utilizada da forma mais adequada.

A campanha “Olhe pelas Suas Costas” reforça que a adoção de medidas simples no início de cada ano letivo pode fazer a diferença na proteção da saúde da coluna das crianças e adolescentes, contribuindo para um crescimento mais saudável e para a prevenção de problemas músculo-esqueléticos ao longo da vida.

Saiba mais:

olhepelassuascostas.pt/2026/08/20/peso-das-mochilas-continua-a-ser-um-desafio-no-regresso-as-aulas/



Açores avançam com cuidador ao domicílio para doentes com Machado-Joseph



A doença é designada oficialmente pela comunidade científica como Ataxia Espinocerebelosa tipo 3 (SCA3) mas continua a ser conhecida pelo nome das duas famílias açorianas que ajudaram a identificá-la: doença de Machado-Joseph.

O Governo dos Açores aprovou a regulamentação que permitirá colocar em prática novos apoios destinados às pessoas diagnosticadas com a doença de Machado-Joseph, incluindo a atribuição de equipamentos de apoio à mobilidade, higiene e conforto, a criação da figura do cuidador ao domicílio e uma subvenção ao acompanhante.

Com a regulamentação agora aprovada, o Executivo açoriano pretende reforçar a autonomia das pessoas com Machado-Joseph e permitir que cada beneficiário possa escolher a resposta que melhor se adapte às suas necessidades e ao seu projeto de vida. Uma das principais novidades é a implementação do cuidador ao domicílio, que terá, numa primeira fase, carácter experimental, através de um projeto-piloto. Esta experiência permitirá testar os procedimentos de seleção dos beneficiários, a adequação dos planos individuais de cuidados, a articulação entre as entidades envolvidas e os mecanismos de

acompanhamento e fiscalização.

O objetivo é avaliar a resposta às necessidades dos doentes e das respetivas famílias e, sempre que possível, permitir que as pessoas com Machado-Joseph permaneçam no seu meio familiar e comunitário, beneficiando de um acompanhamento mais próximo e personalizado. O Governo dos Açores considera que os modelos tradicionais de prestação de cuidados nem sempre respondem de forma adequada às necessidades específicas destes doentes e pretende apostar em soluções mais individualizadas, assentes na autonomia, na dignidade da pessoa humana e na intervenção mínima.

A doença de Machado-Joseph apresenta uma elevada incidência nos Açores e caracteriza-se por ser uma doença genética e hereditária que provoca uma degeneração progressiva do sistema nervoso central, conduzindo a uma incapacidade cada vez maior.

Além do cuidador ao domicílio e da subvenção ao acompanhante, o regime prevê a atribuição de material clínico e de equipamentos de apoio à mobilidade, higiene e conforto, de acordo com as necessidades dos beneficiários.

Fonte: Portal do Governo dos Açores
portal.azores.gov.pt/web/comunicacao/news-detail?id=23583312