



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

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

Cancro do pulmão lidera causas de mortalidade nos Açores

Entrevista - "Correio dos Açores"

Nos Açores, são diagnosticados, em média, cerca de 139 novos casos de cancro do pulmão por ano, o que representa 13% de todos os novos diagnósticos de tumores na região.

Os dados foram avançados por Alexandra Carreiro, médica pneumologista no Hospital do Divino Espírito Santo, em Ponta Delgada, a propósito do Dia Mundial do Cancro do Pulmão que se assinala a 1 de Agosto.

Nos Açores, são diagnosticados, em média, cerca de 139 novos casos de cancro do pulmão por ano, o que representa 13% de todos os novos diagnósticos de tumores na região. **(Pág. 4)**



SIBO: Quando o excesso de bactérias no intestino delgado afeta a saúde digestiva



Dr.ª Filipa Ávila, Médica Especialista em Gastreenterologia

Nesta edição, contamos com a colaboração da Dr.ª Filipa Ávila, Médica Especialista em Gastreenterologia na Clínica Médica da Praia da Vitória. A Gastreenterologia é a especialidade médica dedicada ao diagnóstico, tratamento e prevenção das doenças do aparelho digestivo. Neste artigo, a Dr.ª Filipa Ávila esclarece o que é o SIBO (Sobrecrescimento Bacteriano do Intestino Delgado), uma condição cada vez mais conhecida, explicando os seus sintomas, causas e opções de tratamento, contribuindo para uma melhor compreensão deste tema e para a promoção da literacia em saúde. **(Pág. 2)**

SIBO: Quando o excesso de bactérias no intestino delgado afeta a saúde digestiva

O SIBO (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*), ou Sobrecrecimento Bacteriano do Intestino Delgado, é uma condição em que ocorre um aumento anormal da quantidade de bactérias no intestino delgado. Essas bactérias fermentam os alimentos precocemente, provocando sintomas digestivos e podendo interferir na absorção dos nutrientes.

Quais são os principais sintomas? Distensão abdominal após as refeições; Excesso de gases; Dor ou desconforto abdominal; Alteração do trânsito intestinal (diarreia, obstipação ou alternância entre ambas); Sensação de enfartamento precoce; Fadiga e, em alguns casos, défices nutricionais. É importante lembrar que estes sintomas também podem estar presentes noutras doenças gastrointestinais. Por isso, o diagnóstico deve ser realizado por um profissional de saúde.

O que pode favorecer o aparecimento do SIBO? Alguns fatores podem aumentar o risco de desenvolver SIBO, como: Alterações da motilidade intestinal; Cirurgias do aparelho digestivo; Doença inflamatória intestinal; Utilização prolongada de alguns medicamentos, quando clinicamente indicados; Outras condições que afetam o funcionamento normal do intestino.

Como é feito o diagnóstico? O exame mais utilizado é o teste respiratório do hidrogénio e/ou metano, realizado após a ingestão de um açúcar específico, como lactulose ou glicose. A interpretação dos resultados deve ser feita em conjunto com a história clínica e avaliação médica. Em algumas situações poderá ser efetuada uma prova terapêutica, dispensando o exame de diagnóstico.

Qual o tratamento? Antibióticos específicos prescritos pelo médico; Correção dos fatores que favoreceram o SIBO; Dieta personalizada, orientada por um profissional de saúde; Em alguns casos, suplementação para corrigir défices nutricionais. Não existe uma dieta única para todos os casos. A alimentação deve ser adaptada às necessidades e tolerância de cada pessoa.

Se apresenta distensão abdominal persistente, excesso de gases ou alteração do trânsito intestinal, procure avaliação médica. Um diagnóstico correto é essencial para definir o tratamento mais adequado e melhorar a sua qualidade de vida.

Dr.ª Filipa Ávila, Médica Especialista em Gastreenterologia

Cuidar da saúde intestinal é investir no seu bem-estar!

Alimentação saudável nas escolas dos Açores: Programa “Heróis da Fruta” recebeu reconhecimento científico internacional

Um estudo recente da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, publicado na revista científica *European Journal of Nutrition*, realça que o método “Heróis da Fruta” da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) é uma “ferramenta de elevada evidência para aumentar e sustentar o consumo diário de fruta em crianças dos 3 aos 11 anos”. O estudo concluiu que o método representa uma resposta eficaz, replicável e de baixo custo para combater a má nutrição infantil, um desafio da saúde pública que é um dos principais fatores de risco para o agravamento de doenças crónicas, como a diabetes ou a obesidade.

Saiba mais: www.apcoi.pt/2026/07/metodo-herois-da-fruta-da-apcoi-que-promove-alimentacao-saudavel-nas-escolas-em-portugal-recebe-reconhecimento-cientifico-internacional.html



Nos Açores 10 mil crianças sofrem de obesidade infantil ou excesso de peso



No âmbito do Inquérito Nacional de Saúde, o Serviço Regional de Estatística dos Açores (SREA), juntamente com o Instituto Nacional de Estatística, divulgaram os resultados do Módulo das Crianças. Nos Açores, a região do país onde a obesidade infantil tem maior prevalência, a doença afeta quase cinco mil crianças, o que quer dizer que 21,3% das crianças açorianas sofrem de excesso de peso. Através do cálculo do índice corporal das crianças entre os 5 e 14 anos inquiridas, foi também possível apurar que 21% apresenta um índice de massa gorda que as classifica como acima do peso recomendado para a sua altura.

Saiba mais:

srea.azores.gov.pt/2026/07/27/inquerito-nacional-de-saude-modulo-das-criancas-2025/

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

Portugal com aumento significativo de casos de Hepatite A associados a surtos em 2025

Portugal registou um aumento expressivo de casos de hepatite A, que passaram de 319 em 2024 para 1.164 em 2025, associados a surtos resultantes da falta de salubridade e à transmissão sexual.



“Mantém-se o aumento significativo do número de casos confirmados de hepatite A”, salienta o relatório de 2025 do Programa Nacional para as Hepatites Virais da Direção-Geral da Saúde (DGS), que aponta para mais 845 casos confirmados no último ano, face a 2024, um crescimento de 265%. O documento atribui esse aumento de casos a dois surtos que tiveram início em 2024, um dos quais associado à transmissão de pessoa a pessoa, influenciado por condições deficitárias de salubridade, afetando sobretudo crianças do Algarve, Alentejo e Lisboa e Vale do Tejo. O outro surto está ligado à transmissão por contacto sexual, afetando predominantemente homens entre os 18 e os 44 anos, nas regiões de Lisboa e Vale do Tejo e do Norte, adianta o relatório divulgado no Dia Mundial das Hepatites.

Saiba mais:

healthnews.pt/2026/07/28/casos-de-hepatite-a-mais-do-que-triplicaram-em-portugal-em-2025/



“Nos Açores, o combate ao tabaco constitui uma das principais lutas da saúde pública, sobretudo em relação aos jovens”

Dr.ª Alexandra Carreiro, Médica Especialista em Pneumologia

Nos Açores, são diagnosticados, em média, cerca de 139 novos casos de cancro do pulmão por ano, o que representa 13% de todos os novos diagnósticos de tumores na região.

Os dados foram avançados, por Alexandra Carreiro, médica pneumologista no Hospital do Divino Espírito Santo, em Ponta Delgada, em véspera do Dia Mundial do Cancro do Pulmão. A especialista assegura que esta é uma das neoplasias mais frequentes e uma das principais causas de morte no arquipélago.

Segundo Alexandra Carreiro, este tipo de cancro continua a ser mais frequente nos homens. No entanto, a incidência nas mulheres tem vindo a aumentar progressivamente, uma tendência que “acompanha os hábitos tabágicos das últimas décadas”.

A maioria dos diagnósticos surge entre os 65 e os 74 anos, particularmente em fumadores ou ex-fumadores com uma “carga tabágica muito significativa”. A médica ressalva, contudo, que a doença pode surgir em idades mais jovens, sendo “muito rara antes dos 40 anos”.

Entrevista ao Jornal “Correio dos Açores”:
correiodosacores.pt/2026/07/31/nos-acores-o-combate-ao-tabaco-constitui-uma-das-principais-lutas-da-saude-publica-sobretudo-em-relacao-aos-mais-jovens-afirmou-a-medica-alexandra-carreiro/

Pare. Respire. Viva.

Dia Mundial do Cancro do Pulmão

No Dia Mundial do Cancro do Pulmão, que se assinalou no passado dia 1, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia, através da sua Comissão de Trabalho de Pneumologia Oncológica, reforça a mensagem de que é urgente a implementação de um programa de rastreio do cancro do pulmão pois o diagnóstico precoce aumenta as probabilidades de cura. O rastreio do cancro do pulmão pode salvar vidas!



Vídeo: youtu.be/hnMBBNoMVj4?si=6-k3MeCs69TiIS2O

Em média, por dia, 14 portugueses recebem um diagnóstico de cancro do pulmão. São cerca de 5.000 novos casos por ano. Apesar dos avanços sobre o conhecimento da doença, da existência de meios e técnicas de diagnóstico cada vez mais precisos e do aparecimento de tratamentos cada vez mais eficazes, o cancro do pulmão rouba a vida a cerca de 4500 portugueses, por ano.

Porquê? Porque continuamos a chegar tarde!

Quer saber mais?

www.sppneumologia.pt/noticias/1-de-agosto-dia-mundial-do-cancro-do-pulmao-campanha-de-sensibilizacao



www.clinicamedicapraiaavitoria.pt



Agende online ou ligue 295 540 910