



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

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

Eclipse solar pode ser visto hoje nos Açores às 18h37

Os açorianos poderão acompanhar hoje o eclipse parcial do sol com início previsto para as 17h36 e término às 19h34. A percentagem máxima de ocultação do sol, visível nos Açores, deverá ser de 77%, prevista para as 18h37. Existem riscos significativos associados à visualização direta do eclipse sem o equipamento adequado. Para observar corretamente o fenómeno foram criados e distribuídos óculos específicos. Também podem ser adquiridos nas farmácias. Os óculos certificados estão identificados com a norma ISO 12312-2 (certificação para observar o Sol), a marca CE visível (indica que um produto cumpre os requisitos estabelecidos nas regras da União Europeia (UE) e o Regulamento (UE) 2016/425.



Aconselha-se o uso de óculos certificados

O álcool é a substância psicoativa mais consumida entre os jovens açorianos



Primeiro inquérito regional com dados por ilhas – Corvo, Faial, Flores e Pico – revela que o álcool é a substância psicoativa mais consumida entre os jovens e identifica o Pico como a ilha com maior consumo experimental.

A equipa de prevenção “Mais Saúde” desenvolveu o estudo “Consumo de Substâncias Psicoativas: Percepções e Atitudes dos Jovens Açorianos”, o primeiro inquérito realizado na Região Autónoma dos Açores com resultados desagregados por ilhas. O diretor regional de Prevenção e Combate às Dependências, Pedro Fins, salienta que o estudo foi realizado em 2025, abrangendo 601 jovens das ilhas do Pico (169 inquiridos), do Faial (265), das Flores (147) e do Corvo (20). A maioria dos inquiridos tinha entre os 14 e os 17 anos, embora a amostra integrasse jovens entre os 10 e os 21 anos e uma pequena percentagem (1,1%), no Faial, integrasse o grupo etário dos 22 aos 25 anos. **(Pág. 2)**

O álcool é a substância psicoativa mais consumida entre os jovens açorianos (cont.)

O intuito deste estudo foi para conhecer melhor os padrões de consumo, níveis de literacia e atitudes dos jovens açorianos para poder orientar estratégias de prevenção por ilha.

“Neste momento, os estudos que nós temos são os estudos realizados pelo Instituto para os Comportamentos Aditivos e Dependências (ICAD) e os estudos que são feitos aos Açores, não estão desagregados por ilhas. Este é realmente o primeiro estudo que foi desagregado por ilhas”, salientou Pedro Fins, acrescentando que “as equipas precisam de um instrumento de validação para adequar a sua estratégia”.

Relativamente aos resultados do estudo, o álcool foi a substância mais consumida entre os jovens das quatro ilhas e considerado igualmente como um “produto amplamente normalizado e associado a práticas sociais quotidianas”.

Por sua vez, a canábis é a droga ilícita mais utilizada, apesar de ter uma forma menos expressiva que o álcool. Já as outras substâncias ilegais, como heroína, cocaína, LSD ou ecstasy, apresentam um consumo mais residual, ainda que presente, por isso, há “necessidade de manter mecanismos de detenção e prevenção eficazes”.

Relativamente aos níveis de literacia, cerca de 56% a 60% dos jovens inquiridos afirmaram que sabem distinguir substâncias lícitas (álcool e tabaco) de ilícitas (canábis, heroína, etc.). Ainda assim, apenas o Pico e as Flores registam valores superiores a 50% no conhecimento dos locais onde procurar ajuda em caso de problemas relacionados com o consumo de substâncias, com 52,7% e 52,4%, respetivamente. Já o Faial (48,3%) e o Corvo (45%) ficam abaixo desse valor.

Saiba mais sobre o tema:

www.acorianooriental.pt/noticia/maioria-dos-jovens-de-quatro-ilhas-dos-acores-ja-consumiu-bebidas-alcoolicas-379490

Precisa de ajuda para superar uma dependência? Fale connosco.

Autoridades de saúde querem reduzir horário de venda de álcool



A Direção Regional de Prevenção e Combate às Dependências pretende recomendar a redução do horário de venda de álcool junto das Câmaras Municipais da Região Autónoma dos Açores. O diretor regional, Pedro Fins, afirma que é necessário reforçar a prevenção, sobretudo junto dos jovens, adaptar as respostas às especificidades de cada ilha e apostar numa intervenção de proximidade, articulada entre toda a comunidade. O responsável salienta ainda que, na sequência da divulgação dos dados dos últimos e do Inquérito Nacional de Saúde 2025 (INS), a DRPCD encontra-se a desenvolver um conjunto de recomendações dirigidas aos municípios da Região Autónoma dos Açores, com o objetivo de reforçar as políticas locais de prevenção dos comportamentos aditivos.

Saiba mais:

www.acorianooriental.pt/noticia/drpcd-quer-reduzir-horario-de-venda-de-alcool-na-regiao-379509





A amamentação em Portugal precisa de ação governamental urgente

Consultora de amamentação/Lactação IBCLC e investigadora antropológica de amamentação continuada, vice-presidente do Observatório de Violência Obstétrica em Portugal, Lígia Morais escreve regularmente no jornal "Público" sobre o tema da amamentação. O último artigo que assinou, a propósito da Semana Mundial do Aleitamento Materno, oferece-nos uma reflexão sobre esta realidade em Portugal. Todos os anos, entre 1 e 7 de agosto, celebra-se mundialmente a Semana Mundial do Aleitamento Materno (SMAM). Uma campanha global é coordenada pela Aliança Mundial para Ação em Amamentação (WABA) para aumentar a conscientização sobre a importância de proteger, promover e apoiar o direito à amamentação.

Portugal enfrenta uma realidade preocupante: cerca de 70% dos bebés portugueses chegam aos seis meses de vida a consumir leite artificial. Onde estamos a falhar como sociedade, sistema de saúde e Estado?

Ler artigo completo:

www.publico.pt/2026/08/10/impar/opiniao/amamentacao-portugal-precisa-acao-governamental-urgente-218461

Serviço Nacional de Saúde recomenda a amamentação no espaço de uma hora após o parto até aos 6 meses de vida

A alimentação da criança através da amamentação contribui para a interação mãe-filho que pode contribuir para reforçar o laço afetivo entre mãe e filho. Para além disso, existem também vantagens específicas para cada um. É recomendado que se inicie a amamentação no espaço de uma hora após o parto e, sempre que possível, mantenha o aleitamento materno como forma de alimentação exclusiva (sem oferecer outro alimento) até aos 6 meses de vida.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o aleitamento materno está recomendado de forma exclusiva até aos 6 meses de idade. Após iniciar a introdução de outros alimentos, deve manter-se a amamentação até aos 2 anos ou mais.

Enquanto estiver a amamentar, a alimentação da mulher deve ser variada e equilibrada, com preferência para alimentos ricos em vitaminas e minerais. Não deve esquecer a frequente ingestão de líquidos. Pode haver indicação para suplementos alimentares, de acordo com aconselhamento médico.

Por outro lado, deve limitar o consumo de bebidas estimulantes, por exemplo, chá preto, café ou outras bebidas que contenham cafeína, e bebidas alcoólicas, pois sabe-se que estas passam através do leite materno, podendo vir a prejudicar o desenvolvimento da criança.

Não existe contraindicação absoluta para amamentar durante o período de gestação. Contudo, pode começar a notar que existe uma redução do seu leite ou outros sintomas. Deve falar com o seu médico e informá-lo.

Saiba mais:

www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-da-mulher/amamentacao/



Relatório revela: Portugueses vivem mais mas com menos saúde



“Durante décadas, vencer uma doença significava sobreviver. Hoje significa, muitas vezes, aprender a viver com ela durante 20, 30 ou até 40 anos”.

A medicina está a tornar-se vítima do próprio sucesso, pois conseguiu aumentar a esperança de vida e reduzir significativamente a mortalidade de doenças como as cardiovasculares e alguns tipos de cancro. Mas esse progresso trouxe um novo desafio: milhões de pessoas vivem agora mais tempo com doenças crónicas que exigem acompanhamento contínuo, tratamentos prolongados e apoio permanente. O sucesso da medicina deixou de se medir apenas pelas vidas que salva. Mede-se também pela capacidade de garantir qualidade de vida durante os anos que conquistou. Esta é a principal conclusão do relatório internacional *The Value of Chronic Care*, desenvolvido pelo *Zurich Insurance Group*, com base em dados da OCDE, que analisou a evolução de mais de 200 doenças crónicas e a resposta dos sistemas de saúde dos 38 países da OCDE entre 2014 e 2023. Portugal acompanha esta transformação.

O país destaca-se pela equidade no acesso aos cuidados de saúde, ocupando o 7.º lugar entre os 38 países da OCDE avaliados. Contudo, quando se analisa a capacidade dos sistemas para responder ao desafio das doenças crónicas ao longo do tempo, Portugal desce para a 32.ª posição no novo *Chronic Care Index* que avalia simultaneamente a carga da doença e o desempenho dos sistemas de saúde. O paradoxo ajuda a explicar a realidade portuguesa. O problema já não está apenas na capacidade de tratar uma doença quando ela surge, mas na dificuldade em assegurar cuidados coordenados, prevenção da progressão da doença, acompanhamento continuado e integração entre diferentes níveis de cuidados para pessoas que vivem décadas com a mesma condição clínica.

Saiba mais: www.atlasdasaude.pt/noticias/portugueses-vivem-mais-mas-com-menos-saude

