



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

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

Cefaleias: um estranho caso de miopia social



As cefaleias (dores de cabeça) são uma das queixas neurológicas mais comuns na prática clínica e representam um problema de saúde pública com impacto muito significativo na sociedade que somos. Estima-se que mais de metade da população mundial sofra de cefaleias de forma ocasional, sendo que cerca de 15% apresentam formas crónicas de doença.

A simples presença deste sintoma (a que damos genericamente o nome de cefaleia) deverá ser motivo bastante para procurar ajuda médica. Se sofre constantemente de dor de cabeça, procure ajuda médica.

Filipe Palavra, neurologista e presidente da Sociedade Portuguesa de Cefaleias (SPC), desmistifica esta doença neurológica recorrente que, em alguns doentes, pode tornar-se crónica. **(Pág. 2)**

Desgaste dentário em pessoas jovens: um desafio cada vez mais presente



Dr.ª Rita Paim Carvalho, Médica Dentista

Nesta edição da nossa newsletter, convidamo-lo a conhecer um dos desafios cada vez mais observados na Medicina Dentária: o desgaste dentário em pessoas jovens.

A Dr.ª Rita Paim Carvalho, Médica Dentista da Clínica Médica da Praia da Vitória, aborda este tema no seu artigo, onde explica alguns dos fatores que podem contribuir para o desgaste dos dentes em idades precoces e destaca a importância da prevenção e da identificação dos primeiros sinais. Um tema relevante para a saúde oral e para a preservação dos dentes ao longo da vida. **(Pág. 3)**

Cefaleias: um estranho caso de miopia social

As cefaleias (dores de cabeça) representam um problema de saúde pública com impacto muito significativo na sociedade que somos. Estima-se que mais de metade da população mundial sofra de cefaleias de forma ocasional, sendo que cerca de 15% apresentam formas crônicas de doença. Apesar da sua prevalência e dos efeitos debilitantes que frequentemente lhes associamos, as cefaleias continuam subestimadas e frequentemente pouco tratadas, mostrando-se, assim, como uma estranha manifestação de miopia social, em que parece que todos, enquanto sociedade, nos recusamos a ver a maior distância as consequências da nossa inércia.

A Organização Mundial da Saúde reconhece as cefaleias, especialmente a enxaqueca, como uma das principais causas de incapacidade, a nível global. Para além da enxaqueca, um distúrbio neurológico complexo, com origem multifatorial, que pode incluir sintomas como náuseas, sensibilidade à luz e ao som, a somar a uma cefaleia intensa e frequentemente unilateral, é também muito prevalente (e mais do que a enxaqueca!) a cefaleia tipo tensão, também ela uma cefaleia primária (isto é, é ela própria a doença e não se considera sintoma de nenhum outro problema de saúde). Existe ainda uma miríade de cefaleias ditas secundárias (manifestações de outras doenças subjacentes), daqui resultando um impacto que vai muito para lá do desconforto físico.

Em termos socioeconómicos, as cefaleias são responsáveis por milhões de dias de trabalho e de escola perdidos anualmente. A produtividade reduzida, associando-se à presença de dor ou ao receio de uma nova crise, tem implicações diretas nos sistemas económicos e na eficiência do trabalho. Muitas pessoas com cefaleias crónicas desenvolvem também comorbilidades psiquiátricas, como ansiedade e depressão, criando um ciclo vicioso entre dor, sofrimento emocional e incapacidade funcional. O custo indireto das cefaleias, relacionado com ausências no trabalho, diminuição do rendimento e encargos com cuidados informais prestados por familiares, é muitas vezes superior ao custo direto associado ao tratamento médico.

Leia mais:

www.cefaleias-spc.com/wp-content/uploads/2025/09/Cefaleias-Julho-de-2025.pdf
<https://observador.pt/especiais/nao-e-normal-ter-dor-de-cabeca/>



Desgaste dentário em pessoas jovens: um desafio cada vez mais presente



O desgaste dentário em pessoas jovens é um problema cada vez mais observado na medicina dentária.

Embora seja frequentemente associado ao envelhecimento, pode surgir em idades mais precoces devido a diferentes fatores, como a alimentação, o consumo frequente de bebidas ácidas, o bruxismo ou determinadas condições de saúde. Este desgaste ocorre de forma gradual e, muitas vezes, sem causar sintomas nas fases iniciais. As bebidas e alimentos ácidos têm um papel importante neste processo. Refrigerantes, bebidas energéticas, sumos, bebidas desportivas e alguns alimentos podem contribuir para a erosão do esmalte quando consumidos frequentemente. A exposição repetida aos ácidos torna a superfície dentária mais vulnerável, podendo provocar sensibilidade, alterações na forma dos dentes e, progressivamente, perda de estrutura. Outro fator relevante é o bruxismo, caracterizado pelo apertar ou ranger dos dentes, muitas vezes durante o sono. Este comportamento pode provocar desgaste das superfícies dentárias, pequenas fraturas, sensibilidade e desconforto muscular. Para além disso, o refluxo gastroesofágico pode expor os dentes aos ácidos provenientes do estômago, contribuindo também para a erosão do esmalte.

A prevenção passa, sobretudo, pela identificação precoce das causas e pela adoção de hábitos que protejam os dentes. Reduzir a frequência de exposição a alimentos e bebidas ácidas, manter uma boa higiene oral e realizar consultas regulares permite acompanhar alterações e intervir atempadamente. O esmalte perdido não se regenera, pelo que reconhecer os primeiros sinais de desgaste é essencial para preservar a saúde e a estrutura dos dentes a longo prazo.

Dr.ª Rita Paim Carvalho, Médica Dentista

15 de setembro Dia Mundial do Linfoma

Em 2026, o tema do Dia Mundial da Conscientização sobre o Linfoma é "Enfrentando o Linfoma e a LLC Juntos". Este tema destaca a necessidade de pessoas com linfoma ou LLC receberem informações claras, cuidados oportunos e apoio emocional em todas as etapas da sua jornada da saúde. Também promove a colaboração entre pacientes, cuidadores, profissionais de saúde e organizações de apoio, para que ninguém precise enfrentar o linfoma sozinho.

Existem quase 10 milhões de pessoas com linfoma no mundo, e quase 1000 pessoas são diagnosticadas com linfoma todos os dias. Portanto, é essencial educar as pessoas sobre o sistema linfático, os sinais e os sintomas dessa doença para conter a tendência crescente de casos de linfoma. Os linfomas dividem-se em Linfomas de Hodgkin (LH) e não Hodgkin (LNH), sendo estes últimos os mais frequentes.

Saiba mais sobre o tema:

apcl.pt/pt/doencas-do-sangue/linfoma
<https://pt.pacehospital.com/dia-mundial-de-conscientiza%C3%A7%C3%A3o-sobre-o-linfoma>



RESPIRA reforça apoio aos doentes com lançamento de uma nova página online dedicada às Doenças do Interstício Pulmonar



A Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e Outras Doenças Respiratórias Crónicas (RESPIRA) lança uma nova área dedicada às Doenças do Interstício Pulmonar (DIP) no seu site oficial, reforçando o compromisso da Associação com a promoção da literacia em saúde respiratória e com o apoio às pessoas que vivem com estas patologias, bem como aos seus familiares e cuidadores. Integrada no espaço do Núcleo das Doenças do Interstício Pulmonar, a nova *landing page* disponibiliza informação rigorosa, atualizada e acessível sobre este grupo de doenças respiratórias raras, reunindo conteúdos sobre os diferentes tipos de doenças intersticiais pulmonares, diagnóstico, opções terapêuticas, formas de viver com a doença, recursos de apoio, investigação e ensaios clínicos, bem como notícias e iniciativas promovidas pelo Núcleo. As doenças intersticiais pulmonares constituem um grupo de mais de duas centenas de patologias que afetam o tecido pulmonar responsável pelas trocas gasosas. Em muitos casos, provocam inflamação e podem evoluir para fibrose pulmonar, comprometendo progressivamente a função respiratória. Apesar do seu impacto na qualidade de vida dos doentes, continuam a ser doenças pouco conhecidas pela população e frequentemente difíceis de diagnosticar. Para a Dr.ª Paula Duarte, vice-presidente da RESPIRA e coordenadora do Núcleo das Doenças do Interstício Pulmonar, esta nova plataforma representa um passo importante na capacitação dos doentes e na promoção do conhecimento sobre estas patologias. “O acesso à informação credível e compreensível é uma das ferramentas mais importantes para quem vive com uma doença do interstício pulmonar. Com esta nova página queremos disponibilizar um espaço de referência, onde doentes, cuidadores e familiares possam encontrar respostas para as suas dúvidas, compreender melhor a doença e sentir-se mais preparados para participar nas decisões sobre o seu percurso terapêutico”. A Dr.ª Paula Duarte, sublinha ainda que a literacia em saúde continua a ser determinante para melhorar os resultados em saúde e reduzir o atraso no diagnóstico destas patologias.

Saiba mais sobre o tema:

noticiassaude.pt/respira-reforca-apoio-as-doencas-do-intersticio-pulmonar/
www.respira.pt/#!/content/17800ccc-6e92-461a-bb9e-4bdb96c8eae3

