



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

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

10 de outubro Dia Mundial da Saúde Mental

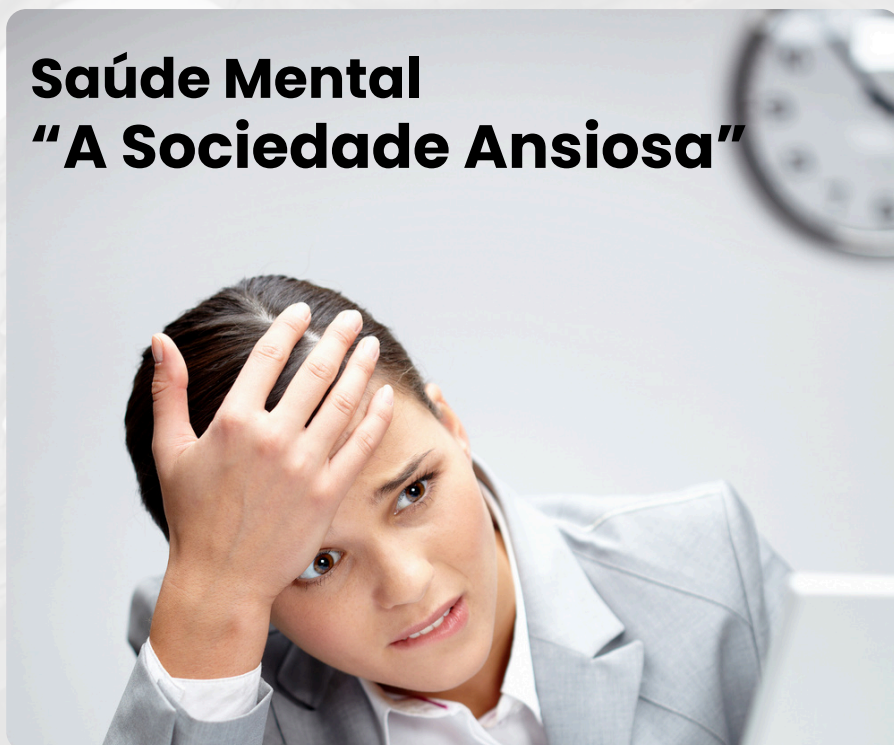
O objetivo geral do Dia Mundial da Saúde Mental é aumentar a conscientização sobre questões de saúde mental em todo o mundo e mobilizar esforços em apoio à saúde mental.

O Dia oferece uma oportunidade para todas as partes interessadas que trabalham com questões de saúde mental discutirem seu trabalho e o que mais precisa ser feito para tornar o atendimento em saúde mental uma realidade para pessoas em todo o mundo.

Uma série de iniciativas em Portugal, assinalam a efeméride. A Organização Mundial de Saúde escolheu com tema de campanha para este ano, "Experiências vividas ouvidas: vozes reais, mudanças reais". (Pág. 3)



Saúde Mental "A Sociedade Ansiosa"



Biblioteca Pública e Arquivo Regional de Ponta Delgada acolheu a Conferência "Saúde Mental - A sociedade Ansiosa", promovida pelo jornal Açoriano Oriental.

Pedro Morgado, um dos especialistas presentes no evento alertou que o ritmo acelerado da tecnologia, sobrestimulação digital e a exigência de estar sempre visível estão a transformar a ansiedade numa epidemia silenciosa em Portugal, o país da OCDE onde mais tem crescido, defendendo que é necessário substituir ecrãs por contacto físico e relações profundas como via de adaptação.

Para Carla Rocha, psicóloga clínica e da saúde e coordenadora da Comissão Instaladora do Serviço de Psicologia do Hospital do Divino Espírito Santo (HDES), é necessária uma visão sistémica e comunitária da saúde mental, que saia do modelo biomédico tradicional centrado no hospital e nos médicos, considerando que a falta de articulação e de respostas comunitárias faz com que a população recorra, em última instância, às urgências hospitalares. (Pág. 2)

Saúde Mental: “A Sociedade Ansiosa”

“Portugal está entre os três países da Europa que têm maior prevalência de doença mental. E se olharmos para as doenças ansiosas e depressivas, provavelmente é o país com mais prevalência de doença da Europa e da OCDE”, afirmou Pedro Morgado, médico psiquiatra no Hospital de Braga e professor na Escola de Medicina da Universidade do Minho, durante a conferência “Saúde Mental – A sociedade ansiosa”, organizada pelo Açoriano Oriental.

Segundo o investigador, para este aumento da ansiedade na sociedade moderna contribuíram diversos fatores, começando pelo facto de o cérebro e o corpo humanos terem sido desenhados, ao longo de centenas de milhares de anos, para lidar com ameaças físicas imediatas da savana ou da floresta. Contudo, hoje em dia o cérebro tem de lidar com um ritmo acelerado de tecnologia e com fatores de stress abstratos, como reuniões, horários, expectativas sociais, dinheiro e likes nas redes sociais.

Secretária Regional da Saúde sustenta que o rácio de psicólogos no Serviço Regional de Saúde mantém-se acima do registado a nível nacional

“Temos nove ilhas, três hospitais e três serviços de Psiquiatria. Temos vindo a reforçar o número de profissionais e sabemos que ainda existem necessidades às quais temos de continuar a dar resposta. Ainda assim, importa assinalar a evolução registada nos últimos anos”, afirmou Mónica Seidi.

A Secretária Regional revelou, neste contexto, que a Região passou de 5,1 psiquiatras por 100 mil habitantes, em 2022, para 6,5 por 100 mil habitantes, em 2026.

Nas ilhas sem hospital, a resposta deverá ser complementada pelo recurso à telemedicina sempre que possível, bem como pela deslocação de médicos especialistas e do reforço da articulação entre a Psiquiatria e a Medicina Geral e Familiar, designadamente através da consultoria especializada aos médicos de família.

A governante recordou também o reforço que tem vindo a ser realizado na área da Psicologia nos cuidados de saúde primários. O número de psicólogos nas Unidades de Saúde de Ilha passou de 19, em 2019, para 34, em 2026, encontrando-se ainda identificadas necessidades adicionais de contratação.

Saiba mais:

portal.azores.gov.pt/web/comunicacao/news-detail?id=23965724

www.acorianooriental.pt/noticia/cuidado-da-saude-mental-exige-comunidade-inteira-a-trabalhar-em-rede-380679

www.acorianooriental.pt/noticia/ansiedade-esta-tornar-se-uma-epidemia-silenciosa-380677

Criado nos Açores um programa para apoiar saúde mental dos jovens

O executivo açoriano anunciou o Vale Ment(ON) – Programa de Promoção de Competências Psicológicas nos Jovens”, uma nova resposta pública na área da saúde mental e resiliência emocional.

O programa possibilitará que os jovens naturais ou residentes nos Açores, com idades entre 15 e 26 anos, possam beneficiar de um vale, no montante global de 400 euros, para aquisição de sessões individuais com profissionais especializados na área da psicologia.

Segundo a secretária regional da Juventude, Habitação e Emprego, Maria João Carreiro, a medida “coloca a prevenção e a capacitação emocional dos jovens no centro das políticas de juventude”.

O vale pode ser utilizado num total de até dez sessões que podem decorrer em formato presencial ou ‘online’, nas entidades intermediárias aderentes e identificadas no Portal da Juventude.

Para o efeito, foi assinado um protocolo entre a Secretaria Regional da Juventude, Habitação e Emprego e a Ordem dos Psicólogos Portugueses.

O executivo sustenta, em nota à imprensa, que a disponibilidade da Ordem dos Psicólogos Portugueses para colaborar na promoção e dinamização do “Vale Ment(ON)” garante que o programa será executado com “conhecimento técnico, rigor e qualidade”.

Saiba mais:

portal.azores.gov.pt/web/comunicacao/news-detail?id=23906689



Está em curso um estudo para avaliar níveis de Literacia em Saúde da população açoriana

Direção Regional da Saúde, está a promover um estudo destinado a avaliar e monitorizar os níveis de Literacia em Saúde e de Literacia em Saúde Digital da população adulta residente na Região Autónoma dos Açores.

O estudo integra o Programa Regional de Promoção da Literacia em Saúde e conta com a coordenação científica da Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa, procurando aprofundar o conhecimento sobre a forma como os açorianos acedem, compreendem, avaliam e utilizam informação relacionada com a sua saúde.

A iniciativa permitirá caracterizar os níveis de literacia em saúde nas diferentes ilhas e analisar três áreas fundamentais: promoção da saúde, prevenção da doença e cuidados de saúde, contribuindo para a definição e adequação de futuras estratégias e intervenções nesta área.

A participação no estudo é dirigida à população adulta residente nos Açores e consiste no preenchimento de um questionário online, com uma duração aproximada de 10 minutos, sendo a participação anónima, confidencial e voluntária. O questionário estará disponível para preenchimento até 31 de dezembro de 2026.

Saber mais em:

portal.azores.gov.pt/web/comunicacao/news-detail?id=23973633



10 de outubro Dia Mundial da Saúde Mental

**A saúde mental importa...
também na adolescência.**



Problemas
emocionais
na adolescência
podem comprometer
a saúde e
o bem-estar
ao longo da vida.

REPÚBLICA PORTUGUESA | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

A experiência vivida é aquilo que alguém experimentou pessoalmente, especialmente quando proporciona ao indivíduo conhecimento ou compreensão que pessoas que apenas ouviram falar ou aprenderam sobre tais experiências não possuem.

Com muita frequência, as pessoas com fenómenos de enfermidade são convidadas a partilhar as suas histórias, mas excluídas das decisões. O envolvimento significativo vai além de simplesmente serem ouvidas.

Significa criar oportunidades para que as pessoas influenciem as decisões, participem na concepção de serviços, fortaleçam as abordagens lideradas por pares, combatam o estigma e reforcem a responsabilização. Quando as pessoas com experiências de vida são envolvidas de forma significativa, é provável que os sistemas de saúde mental se tornem mais centrados na pessoa.

Saiba mais:

saudemental.min-saude.pt/pessoas-com-doenca-mental/

www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2026



www.clinicamedicapraiaavitoria.pt



Agende online ou ligue 295 540 910

Foram realizadas nos Açores mais de 28 mil juntas médicas desde 2024

Entre 2024 e 30 de agosto de 2026, foram realizadas 28.639 juntas médicas nos Açores, tendo sido registada uma redução de cerca de 17% no número de utentes em espera.

Segundo dados divulgados esta semana pela Secretaria Regional da Saúde e Segurança Social, entre 2024 e 30 de agosto de 2026 foram realizadas 28.639 juntas médicas nos Açores, abrangendo avaliações no âmbito da ADSE, Segurança Social e Atestados Médicos de Incapacidade Multiuso.

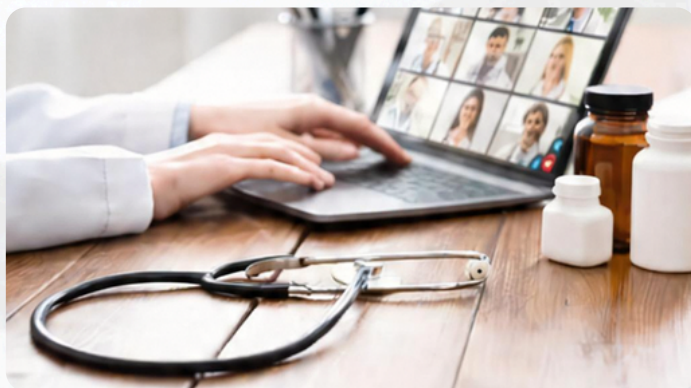
“No geral das avaliações, verifica-se uma redução de cerca de 17% do número de utentes em espera por junta médica, passando de 1.753, em janeiro de 2025, para 1.458 a 30 de agosto de 2026”, em nota de Governo açoriano (PSD/CDS-PP/PPM). Só nos primeiros oito meses de 2026 foram realizadas 7.410 juntas médicas em toda a Região. No caso específico das avaliações para emissão de Atestados Médicos de Incapacidade Multiuso (AMIM), foram realizadas 5.362 juntas médicas entre 2024 e 30 de agosto de 2026.

Em 2024 realizaram-se 1.649 avaliações para emissão de AMIM, número que aumentou para 2.261 em 2025, representando um crescimento de cerca de 37% num único ano.

Saiba mais:

portal.azores.gov.pt/en/web/comunicacao/news-detail?id=23997565

Orçamento dos Açores para 2027 aponta saúde como prioridade e prevê reforço de 270ME



A anteproposta de Orçamento dos Açores para 2027 aponta a saúde como prioridade, prevendo um reforço no setor de 270 milhões de euros para um total de 760 milhões, que inclui a transformação de dívida e transferências do Estado.

O setor da saúde vai receber um reforço do financiamento de cerca de 270 milhões de euros em 2027, que incluem 30 milhões do Orçamento da região, 160 milhões decorrentes da transformação de dívida comercial em financeira e 80 milhões de uma transferência extraordinária do Orçamento do Estado.

Saiba mais:

jornalacores9.pt/2026/10/02/orcamento-dos-acores-para-2027-aponta-saude-como-prioridade-e-preve-reforco-de-270me/

Açores e Madeira registam taxas mais baixas de vacinação contra a gripe e a COVID-19 entre os idosos



A conclusão é do Instituto Nacional de Estatística (INE), que divulgou os principais resultados do Inquérito Nacional de Saúde (INS), realizado no quarto trimestre de 2025.

A vacinação, em particular contra a gripe, a COVID-19 e a pneumonia, constitui “um eixo de análise relevante no que respeita aos cuidados preventivos de saúde da população idosa”.

Os resultados relativos a 2025 indicam que 69,5% das pessoas com 65 ou mais anos receberam a vacina contra a gripe nos 12 meses anteriores à entrevista, embora se verifique diferenças entre regiões.

O Norte destaca-se pela proporção mais elevada, com 77,2%, enquanto as Regiões Autónomas apresentam os valores mais baixos: 52,6% nos Açores e 55,7% na Madeira.

Saiba mais:

https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=818027329&att_display=n&att_download=y

