



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

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

16 de outubro Dia Mundial da Coluna

No dia 16 de outubro assinala-se o Dia Mundial da Coluna, uma oportunidade para chamar a atenção para algo que muitas vezes só valorizamos quando começa a doer: a saúde da nossa coluna vertebral.

A dor nas costas é extremamente frequente ao longo da vida e constitui uma das principais causas de limitação funcional na população adulta. Mas há uma mensagem importante que devemos transmitir: ter dor na coluna não significa necessariamente ter uma doença grave, da mesma forma que encontrar alterações num exame de imagem nem sempre significa que essas alterações sejam a causa da dor.

Com o passar dos anos, a coluna sofre naturalmente modificações. Os discos intervertebrais perdem alguma hidratação, as articulações envelhecem e podem surgir alterações degenerativas.

Jorge Alves, Cirurgião de Coluna (Ortopedista) na ULS do Tâmega e Sousa, vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV), escreve sobre o tema:

sapo.pt/artigo/artigo-de-opiniao-de-jorge-alves-a-coluna-foi-feita-para-se-mexer-6acbed0971bdbe0b74ee4fd5

Apneia do sono



O ressonar incómodo habitual é muitas vezes o início de uma doença com consequências na saúde a longo prazo. Cerca de 80% das pessoas que ressonam têm apneia obstrutiva do sono (SAOS).

Esta síndrome afeta entre 9% a 24% da população adulta, homens acima dos 40 anos, mulheres pós-menopausa e crianças (2%). Estima-se que um milhão de portugueses sofre desta patologia. Que é ainda responsável por mais de 100 mil acidentes de viação por ano, devido ao facto dos doentes adormecerem ao volante.

A síndrome de apneia obstrutiva do sono pode ocorrer em qualquer idade sendo mais comum em adultos com obesidade e crianças com hipertrofia das amígdalas e adenoides.

Este é um distúrbio respiratório do sono caracterizado pelo breve, mas frequente bloqueio das vias respiratórias, que provoca interrupções da respiração totais (apneias) ou parciais (hipopneias) durante o sono. Ou seja, ocorre um relaxamento excessivo dos músculos da via aérea superior resultando no bloqueio da normal respiração.

Saber mais sobre o tema:

www.sns24.gov.pt/pt/tema/doencas/doencas-respiratorias/sindrome-de-apneia-obstrutiva-do-sono/

Em Portugal quase 8 em cada 10 adultos hospitalizados com VSR pertencem a grupos de elevado risco

O vírus sincicial respiratório (VSR), frequentemente associado às infecções respiratórias das crianças, está a ter um impacto particularmente grave na população adulta mais vulnerável. Novos dados portugueses, apresentados nas 12.ª Jornadas do Grupo de Estudos de Doenças Respiratórias (GRESF) da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF), a decorrer entre 8 e 9 de Outubro, em Coimbra, mostram que quase 80% dos adultos hospitalizados com VSR pertencem a grupos de elevado risco, acumulando doenças crónicas que aumentam significativamente a probabilidade de complicações graves.

Os resultados permitem, ainda, comparar diretamente o impacto do VSR com o da gripe sazonal. A análise mostra que os doentes hospitalizados com VSR registaram uma maior frequência de complicações graves do que os doentes internados com gripe; a falência respiratória ocorreu em 60,3% dos casos de VSR, comparativamente a 35,1% nos doentes com gripe e foram também observadas taxas superiores de infecção bacteriana secundária (54,8% vs. 34,2%), eventos vasculares (48,7% vs. 28,1%) e doença renal aguda (40,3% vs. 24,6%). A mortalidade intra-hospitalar foi igualmente superior entre os doentes com VSR (18,3% vs. 15,8%).

A análise demonstra que o VSR afecta, sobretudo, pessoas mais velhas e fragilizadas. Mais de 90% dos internamentos ocorreram em pessoas com 60 ou mais anos, sendo particularmente frequentes situações de imunossupressão (44,4%), diabetes (38,3%) e obesidade (38,0%).

Um maior número de casos de infeção, maior duração dos internamentos, situações clínicas mais graves e uma maior mortalidade associada à infeção pelo Vírus Sincicial Respiratório (VSR) nas pessoas com 75 ou mais anos levaram os especialistas da Sociedade Portuguesa de Pneumologia e de outras cinco sociedades médicas nacionais a subscreverem, juntos, um documento, onde defendem que a vacinação contra o VSR em idosos e adultos com doenças crónicas não é apenas recomendada, mas essencial para prevenir esta infeção e o seu impacto, tanto para os doentes como para o sistema de saúde. Saiba mais:

www.sppneumologia.pt/noticias/-especialistas-nacionais-unem-se-para-recomendar-vacinacao-contr-o-vsr-na-populacao-adulta
correiodosacores.pt/2026/10/10/estudo-portugues-revela-que-quase-8-em-cada-10-adultos-hospitalizados-com-vsr-pertencem-a-grupos-de-elevado-risco/gresp.pt/

O risco de crianças e jovens com Covid Longa perderem percurso escolar



A organização Aliança Millions Missing (AMM), associação que representa doentes afetados por síndromes pós-virais, alertou para o risco de crianças e jovens com Covid Longa perderem o seu percurso escolar por falta de uma resposta articulada.

A presidente da AMM, Joan Serra Hoffman, falou da ausência de resposta articulada nos sistemas educativo, de saúde e de proteção social, destacando as consequências em crianças e adolescentes que podem prolongar-se até à vida adulta e comprometer a continuação dos estudos ou a entrada no mercado de trabalho.

A Direção-Geral da Saúde e da Segurança dos Alimentos, um departamento da Comissão Europeia responsável por definir e pôr em prática as políticas europeias relativas à saúde pública, à segurança dos alimentos e ao bem-estar animal, publicou a 16 de setembro um documento que recomenda a proteção para crianças e jovens que adoeceram e que deixaram de conseguir prosseguir o seu percurso educativo. Saiba mais:

www.netfarma.pt/organizacao-alerta-para-risco-de-criancas-e-jovens-com-covid-longa-perderem-percurso-escolar/



Portugal investe pouco na prevenção

Um estudo coordenado pelo NOVA Center for Global Health e pela Escola Nacional de Saúde Pública revela que Portugal investe apenas 2,3% da despesa corrente em saúde na prevenção, abaixo da média europeia. O país ocupa a 7.ª posição entre 11 nações avaliadas, com lacunas na literacia em saúde e no uso de dados e inteligência artificial.

Portugal enfrenta um dos maiores desafios demográficos da União Europeia, com 24,3% da população a ter 65 ou mais anos, segundo dados do Eurostat. Ainda assim, os cuidados preventivos representavam, em 2023, somente 2,3% da despesa corrente em saúde, um valor que fica aquém da média europeia de 3,7%. Os números constam do projeto +Prevenção, uma investigação coordenada pelo NOVA Center for Global Health (NCGH) da NOVA Information Management School (NOVA IMS) e pela Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP), que avaliou a implementação de políticas de prevenção em 11 países europeus.



O European Health Prevention Index (EHPI), desenvolvido no âmbito deste projeto, analisou 22 políticas prioritárias em Alemanha, Bélgica, Chéquia, Espanha, França, Grécia, Letónia, Polónia, Portugal, Roménia e Suécia. A avaliação combinou o grau de implementação dessas políticas com o investimento financeiro em prevenção. Os resultados mostram que apenas 40,9% das políticas públicas de prevenção avaliadas em Portugal apresentam níveis elevados de implementação. O país obteve 55,3 pontos numa escala de 0 a 100, ficando ligeiramente abaixo da média global de 55,6 pontos e ocupando a 7.ª posição no ranking.

Saiba mais:

healthnews.pt/2026/10/08/portugal-investe-pouco-na-prevencao-apesar-do-envelhecimento-da-populacao/



O Outubro Rosa é o mês dedicado à sensibilização para a prevenção e o diagnóstico precoce do cancro da mama

O Outubro Rosa nasceu nos Estados Unidos da América, na década de 90, com o objetivo de sensibilizar a sociedade para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro da mama. Desde então, o movimento ganhou dimensão internacional e, todos os anos, durante o mês de outubro, a cor rosa torna-se símbolo de solidariedade e esperança, homenageando todas as mulheres que enfrentam ou enfrentaram esta doença. Embora seja o tipo de cancro mais frequente na população feminina, o cancro da mama também pode afetar os homens. Cerca de 1 em cada 100 casos ocorre no sexo masculino, reforçando a importância de conhecer os sinais e fatores de risco independentemente do género.

Saiba mais:

www.ligacontracancro.pt/servicos/detalhe/url/vencerviver/



www.clinicamedicapraiaavitoria.pt



Agende online ou ligue 295 540 910

Maioria dos portugueses reconhece importância da vacinação mas desconhece vacinas recomendadas

Cerca de 95% dos inquiridos num estudo nacional reconhecem os benefícios da vacinação, mas a maioria desconhece as vacinas de adultos integradas no Programa Nacional de Vacinação e as recomendações para a sua faixa etária ou condição de saúde.

As conclusões do estudo agora divulgado, sobre as barreiras da vacinação em idade adulta e sobre o conhecimento dos portugueses em relação às vacinas recomendadas ao longo da vida mostram “uma população que acredita na vacinação como princípio, uma crença que, no entanto, não se traduz depois numa decisão informada”.

Segundo o inquérito promovido pelo Movimento dos Doentes pela Vacinação (MOVA), que envolveu uma amostra de 1.500 pessoas com 18 ou mais anos, com e sem diagnóstico de doença crónica, 94,4% dos participantes reconhecem os benefícios da vacinação, destacando a “proteção contra doenças graves” e a “imunidade de grupo” como os principais benefícios.

Contudo, 63,9% não sabem que vacinas estão integradas no Programa Nacional de Vacinação (PNV), percentagem que sobe para 76,4% nas pessoas sem doença crónica, refere o estudo “Barreiras da Vacinação em Portugal”, realizado entre 28 de maio e 4 de agosto de 2026.

Metade dos participantes (50,2%) desconhece também as vacinas recomendadas para a sua faixa etária ou condição de saúde, sendo que 41% têm doença crónica.

O desconhecimento é ainda maior relativamente às vacinas para adultos fora do PNV: 90,5% desconhecem a sua existência e 62,1% não conseguem identificar quais gostariam de ver incluídas no futuro.

“A vacinação é um ato de proteção individual e coletiva e as pessoas sabem disso, como mostram os dados. Mas não é possível pedir que se protejam, e que protejam quem as rodeia, através da vacinação, quando lhes falta o conhecimento básico sobre quais as vacinas disponíveis”, afirma José Albino, do MOVA, citado num comunicado que acompanha o estudo.

Entre os participantes que não se vacinam anualmente contra a gripe ou a covid-19, o principal



motivo apontado é não se sentirem em risco (38,8%). Metade não considera a vacinação sazonal uma prioridade pessoal, valor que sobe para 67,5% entre as pessoas saudáveis.

Entre os doentes crónicos com vacinas em atraso (7,6% do total), cerca de 45% têm consciência do atraso, mas consideram não ter necessidade de se vacinar.

A maioria (74,9%) nunca ouviu falar dos conceitos “hesitação vacinal” ou “fadiga vacinal”. Ainda assim, 56,8% associam-nos a problemas graves de saúde pública, embora 21,1% admitam nunca ter refletido sobre o impacto da vacinação de terceiros na imunidade de grupo e na proteção comunitária.

Mais de metade (51,3%) não identifica barreiras à vacinação e aqueles que as reconhecem destacam o medo de efeitos adversos (22,3%), a falta de informação (16,1%), dúvidas sobre a eficácia (15,7%), a falta de recomendação médica (10,1%) e a desconfiança nas autoridades de saúde ou na indústria farmacêutica (6,8%).

O contacto com os profissionais de saúde destaca-se como um fator relevante para a vacinação. Enquanto 74,9% dos doentes crónicos referem que o médico assistente aborda o tema em consulta, essa proporção desce para 43,3% entre as pessoas sem doença crónica. Entre os adultos dos 18 aos 35 anos, 21,7% dizem que o médico nunca aborda a vacinação.

Saiba mais:

jornaleconomico.sapo.pt/noticias/maioria-reconhece-importancia-da-vacinacao-mas-desconhece-vacinas-recomendadas/?utm_source=SAPO_HP&utm_medium=web&utm_campaign=destaques