



NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

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

Menopausa Dor crónica subestimada na meia idade

No Dia Mundial da Menopausa, celebrado a 18 do corrente, a reflexão sobre o tema em Portugal deixou clara a necessidade de melhorar cuidados de saúde e de proteger as mulheres no mundo laboral. Este ano o tema foi “Dor crónica na meia-idade”, com o intuito de alertar para o facto de que a dor crónica afeta uma proporção significativa de pessoas durante e após a transição para a menopausa, mas continua a ser subestimada tanto na investigação como nos cuidados de saúde. A menopausa é um processo biológico natural, não uma doença. Mas pode trazer sintomas que afetam seriamente a qualidade de vida: afrontamentos, perturbações do sono, alterações do humor, secura vaginal, dificuldades de concentração, etc. Para muitas pessoas, estes sintomas prolongam-se durante anos e tornam o trabalho quotidiano um esforço exaustivo.

Saiba mais:

www.publico.pt/2026/10/18/opiniao/opiniao/menopausa-tambem-questao-politica-2191514

healthnews.pt/2026/10/18/menopausa-organizacoes-pressionam-governo-por-estrategia-incumprida-e-respostas-no-sns/



Linha de prevenção do suicídio nos Açores registou quase 200 chamadas nos últimos cinco meses



A Linha Regional de Prevenção do Suicídio dos Açores registou, nos últimos cinco meses de funcionamento, 191 chamadas associadas a situações de doença mental, reforçando a resposta disponibilizada pelo Serviço Regional de Saúde na prevenção, sinalização e encaminhamento de situações de maior vulnerabilidade. Os dados foram revelados recentemente pela Secretária Regional da Saúde e Segurança Social, Mónica Seidi. Desde a sua entrada em funcionamento, a linha atendeu cerca de 600 chamadas. Contudo, a análise dos contatos permitiu identificar situações de chamadas indevidas. Neste sentido, está a ser preparada uma adequação técnica do número associado à Linha Regional de Prevenção do Suicídio, procurando reduzir este tipo de ocorrências e garantir que esta resposta fica cada vez mais direcionada para quem efetivamente necessita de apoio. Entre os contatos recebidos foram identificados 191 registos associados a doença mental, bem como cinco relacionados com situações de autoagressão e 24 referentes a pessoas com história psiquiátrica significativa.

(Continua na Pág. 2)

Linha de prevenção do suicídio nos Açores registou quase 200 chamadas nos últimos cinco meses

Temos vindo a fazer um investimento muito significativo na saúde mental, quer através do reforço das respostas de proximidade, quer ao nível da prevenção. A Linha Regional de Prevenção do Suicídio é um instrumento concreto de apoio à população, mas tão importante como assegurar este primeiro contato é garantir capacidade de resposta e acompanhamento no terreno”, considera Mónica Seidi.

A prevenção do suicídio está, por isso, a ser trabalhada numa lógica integrada com as restantes respostas do SRS, nomeadamente através da articulação com as Equipas Comunitárias de Saúde Mental, reforçando a capacidade de acompanhamento das pessoas após a sinalização inicial.

Até 30 de setembro de 2026, as nove ilhas dos Açores já dispunham de Equipas Comunitárias de Saúde Mental constituídas, envolvendo cerca de 50 profissionais de diferentes áreas, entre médicos, enfermeiros, psicólogos e assistentes sociais.

Nos dados de atividade já apurados relativos às equipas de São Miguel, Corvo, Faial e Pico, foram realizados 1.176 atendimentos presenciais, 93 atendimentos domiciliários e 263 atendimentos não presenciais.

A intervenção destas equipas vai, contudo, além do acompanhamento individual, abrangendo igualmente ações na comunidade e de literacia em saúde, nomeadamente em contexto de saúde escolar, iniciativas no âmbito da saúde ocupacional, a criação de grupos de apoio ao luto, a formação de profissionais de saúde e diferentes ações de promoção da saúde mental.

“Queremos continuar a consolidar uma resposta multidisciplinar, próxima e articulada, capaz não apenas de atuar perante situações de maior vulnerabilidade, mas também de apostar cada vez mais na prevenção e na promoção da saúde mental”, concluiu a governante.

Linha de Prevenção do Suicídio 800 25 25 25
Linha Nacional de Prevenção do Suicídio 1411

Saiba mais sobre o tema:
portal.azores.gov.pt/web/comunicacao/-/gacs-9794

Osteoporose Associação Portuguesa de Osteoporose colocou a adolescência no centro da reflexão



No Dia Mundial da Osteoporose, comemorado ontem, a Associação Portuguesa de Osteoporose alerta para a fase em que se constrói o pico de massa óssea: a adolescência. Pedro Cantista defende que “construir osso é tão importante como construir músculo” e lembra o papel do cálcio e do exercício. A Associação Portuguesa de Osteoporose (APO) alerta para uma fase da vida muitas vezes esquecida quando se fala de saúde óssea: a adolescência. A maioria das pessoas associa a osteoporose ao envelhecimento. No entanto, a ciência demonstra que a saúde óssea começa a construir-se muito antes. É durante a infância, a adolescência e o início da idade adulta que se desenvolve uma parte importante da massa óssea. Este processo culmina no chamado pico de massa óssea, quando os ossos atingem a sua máxima densidade e resistência. Segundo a *International Osteoporosis Foundation*, um aumento de apenas 10% na massa óssea máxima durante a juventude pode estar associado a uma redução de cerca de 50% do risco de fratura osteoporótica ao longo da vida.

Saiba mais sobre o tema:
irisfm.pt/noticias/saude/osteoporose-prevencao-comeca-na-infancia-e-na-adolescencia/



Alimentação nas escolas

Está em curso uma revolução nas ementas escolares em todo o país

“BaLaNSa – Bares e Lancheiras Saudáveis” alargado a todas as ilhas

O projeto “BaLaNSa – Bares e Lancheiras Saudáveis” surgiu no âmbito dos programas regionais de saúde escolar e de promoção da alimentação saudável, ambos integrados no Plano Regional de Saúde 2030.

Foi desenvolvido pela Equipa de Saúde Escolar e pelo Serviço de Nutrição da Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel, onde tem sido implementado anualmente em todas as escolas públicas, avançando agora para a sua regionalização.

A Secretaria Regional da Saúde reitera em nota pública que “a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância é fundamental para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida das futuras gerações, sendo a escola um espaço privilegiado para desenvolver este trabalho, em estreita articulação com as famílias e os profissionais de saúde.



Os resultados das cinco edições realizadas na ilha de São Miguel evidenciam uma “evolução positiva na qualidade nutricional dos lanches escolares, com um aumento da proporção de lanches classificados como saudáveis e uma redução daqueles cuja composição alimentar deve ser evitada”, sustenta o governo regional.

Esta medida integra o trabalho desenvolvido no âmbito do Plano Regional de Saúde 2030, que contabiliza, entre 2024 e 2026, 40 cursos, ações de capacitação e eventos realizados ou planeados, envolvendo já 2.274 participantes.

Saiba mais:

portal.azores.gov.pt/web/comunicacao/news-detail?id=24162730



Açores criam guia alimentar para os primeiros dois anos de vida

Os Açores vão ter um “Guia Alimentar para os Primeiros 2 Anos de Vida”, um recurso que pretende orientar famílias e profissionais de saúde para práticas alimentares mais saudáveis desde os primeiros anos de vida.

O anúncio foi feito pela Secretária Regional da Saúde e Segurança Social, durante a apresentação das medidas do Programa Regional de Promoção da Alimentação Saudável dedicadas à “Alimentação nos primeiros 1.000 dias de vida”, integrada no Plano Regional de Saúde 2030.

O guia reúne informação fiável e baseada na evidência científica.

Saiba mais:

portal.azores.gov.pt/web/comunicacao/news-detail?id=24131836



www.clinicamedicapraiaavitoria.pt



Agende online ou ligue 295 540 910

Nutricionistas alertam para consumo excessivo de alimentos não recomendados pela população açoriana

Nos Açores, os hábitos alimentares da população caracterizam-se pelo “consumo excessivo de alimentos e produtos não recomendados”.

A afirmação é da nutricionista Ivone Machado, especialista em nutrição clínica, no âmbito das intervenções realizadas a propósito do Dia Mundial da Alimentação.



“O rendimento familiar, o preço dos alimentos e a oferta disponível condicionam o acesso físico e financeiro a produtos saudáveis. A falta de subsídios que tornem alimentos promotores da saúde mais económicos já não afeta somente as famílias de baixos rendimentos”, indica a nutricionista.

A falta de tempo da população também afeta a qualidade da sua alimentação. Fatores como os horários de trabalho “influenciam e reduzem” o tempo disponível que as pessoas têm para “cozinhar refeições saudáveis”, recorrendo cada vez a “produtos pré-confecionados”.

Artigo completo:

www.acorianooriental.pt/noticia/habitos-alimentares-dos-acorianos-sao-inadequados-381170

Há novas Orientações para Ementas e Refeitórios Escolares

O Instituto de Educação, Qualidade e Avaliação, I.P. acaba de publicar o documento Orientações para Ementas e Refeitórios Escolares 2026, um referencial técnico atualizado destinado a apoiar as escolas, os municípios e as restantes entidades responsáveis pela alimentação escolar na promoção de refeições mais saudáveis, sustentáveis e adequadas às necessidades das crianças e jovens.

Elaborado em colaboração com a Direção-Geral da Saúde (DGS), através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), o documento atualiza as orientações anteriormente publicadas e integra a mais recente evidência científica nas áreas da alimentação, nutrição e saúde pública.

O documento reforça a presença de alimentos de origem vegetal nas ementas escolares, em alinhamento com os princípios da alimentação saudável e da Dieta Mediterrânica, promovendo simultaneamente a qualidade nutricional das refeições.

Saiba mais sobre o tema:

eduqa.pt/wp-content/uploads/2026/10/Orientacoes-para-Ementas-e-Refeitorios-Escolares-2026.pdf
eduqa.pt/orientacoes-para-ementas-e-refeitorios-escolares-2026/

