NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

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

Dia Mundial da Diabetes assinala-se esta semana

Açores registam a maior prevalência da doença em Portugal

O dia 14 de novembro de cada ano, assinala e releva a Diabetes, à escala global.

Em todos os países, a efeméride sugere consciencialização profunda, sobre uma doença que atinge mais de 800 milhões de pessoas segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde).

A prevalência da diabetes em Portugal atingiu no final de 2024 o valor mais elevado de sempre, situando-se nos 14,2% da população entre os 20 e os 79 anos (cerca de 1,2 milhões de pessoas), de acordo com dados do Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes divulgados pela Associação Portuguesa de Diabetólogos.

Nos Açores, a taxa de prevalência da diabetes é de 17%, sendo atualmente a região com valores mais elevados do país.

Segundo a diretora do Serviço de Endocrinologia e Nutrição do Hospital do Divino Espírito Santo de Ponta Delgada, todas as avaliações que têm sido feitas revelam que em cerca de uma década existiu um aumento de 42%", uma situação considerada "alarmante e que exige medidas", vincou Isabel Sousa.

Saiba mais sobre o tema: apdp.pt/wp-content/uploads/2026/03/Diabetes-Factos-e-Numeros-2022_2024.pdf

"Pé de Risco na Diabetes: Pequenos Cuidados, Grandes Diferenças"



Dr.ª Patrícia Gomes, Licenciada em Podologia, Master em Pé Diabético, Especialista em Patologia Ungueal

A saúde dos pés assume particular importância no acompanhamento de pessoas com diabetes, sendo a prevenção fundamental para evitar complicações. É este o tema abordado pela Dr.ª Patrícia Gomes, podologista na Clínica Médica da Praia da Vitória, Licenciada em Podologia, Master em Pé Diabético e Especialista em Patologia Ungueal. No artigo «Pé de Risco na Diabetes: Pequenos Cuidados, Grandes Diferenças», a especialista alerta para os riscos associados ao pé diabético, destaca o papel da podologia na prevenção e apresenta um conjunto de cuidados diários essenciais para preservar a saúde dos pés e prevenir lesões. **(Pág. 2)**

"Pé de Risco na Diabetes:
Pequenos Cuidados, Grandes Diferenças"

A Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crónica que se caracteriza por uma hiperglicemia persistente, devida à resistência à insulina ou falta desta. Esta é cada vez mais frequente na nossa sociedade, a sua prevalência aumenta muito com a idade, atingindo ambos os géneros.

De acordo com o Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes, da Sociedade Portuguesa de Diabetologia, em 2024 a prevalência estimada da Diabetes na população portuguesa, com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos (8,1 milhões de indivíduos) foi de 14,2%, isto é, cerca de 1,2 milhões de portugueses neste grupo etário tem Diabetes.

As pessoas com diabetes têm 10 a 20 vezes mais probabilidade de sofrer uma amputação comparativamente às pessoas não diabéticas. A cada 20 segundos em alguma parte do mundo o pé diabético é responsável pela perda de um membro. Uma em cada sete pessoas com diabetes desenvolverá uma úlcera no pé e 85% de todas as amputações dos membros inferiores são precedidas por uma úlcera no mesmo. O pé diabético detém o 1º lugar como causa de internamento prolongado. A mortalidade do amputado aumenta ao final de 5 anos é pior que a maioria dos cancros (68%) e 85% das amputações têm como causa uma úlcera que pode ser prevenida. Aproximadamente, metade dos doentes que sofreram amputação acabarão com amputação no membro contralateral dentro de 5 anos.

O doente diabético deve ser acompanhado por uma equipa multidisciplinar, sendo o papel do podologista essencial. O podologista, é o profissional de saúde que estuda, diagnostica, previne e trata as alterações dos pés e as suas repercussões. Este profissional de saúde está devidamente habilitado para o tratamento das patologias do pé. A ele competem atividades de educação, avaliação, tratamento de feridas, estratégias de alívio de pressão, realização de ortóteses, escolha de calçado e respetivo acompanhamento

O benefício de ter um podologista na equipa multidisciplinar é o seu conhecimento bastante abrangente sobre o pé, sobre as suas alterações, desde a biomecânica até afetações cutâneas entre outras, possibilitando assim uma intervenção precoce com consequente prevenção no aparecimento de lesões.

Uma das áreas de intervenção da podologia é o pé de risco. A pessoa com diabetes deve ter cuidados diários e específicos com os seus pés, estes são alguns dos cuidados aconselhados:

- Lavar os pés todos os dias com água morna (abaixo 37º) e de preferência com sabonete neutro;
- É desaconselhado a realização pedilúvio (pés de molho);
- Usar uma toalha macia para secar os pés;
- Secar bem e com cuidado os espaços entre os dedos sem fazer fricção;
- Não usar qualquer tipo de aquecedor ou bolsa de água quente para aquecer os pés;
- Cortar as unhas de forma correta (forma reta) e não demasiado curtas, com alicate de unhas ou lima de cartão;
- Não usar agentes químicos ou emplastros para remover calos ou calosidades;
- Realizar inspeção diária de toda a superfície de ambos os pés, incluindo as áreas entre os dedos;
- Hidratação diária, com creme hidratante (exceto entre os dedos);
- Não usar calçado muito apertado, com arestas ou costuras desiguais;
- Para que o calçado seja considerado adequado, o comprimento interior do sapato deve ser 1-2 cm mais comprido do que o pé e não deve ser nem demasiado apertado nem demasiado largo;
- Usar sapatos confortáveis e adequados para cada atividade;
- Comprar calçado ao final do dia, de preferência que seja um 1 cm maior que dedo maior do pé;
- Inspecionar visualmente e tocar dentro do calçado antes de usar;
- Manter o calçado limpo e arejado;
- Evitar andar descalço, com meias e sem sapato ou com chinelos de sola fina, seja dentro ou fora de casa;
- Usar meias sem costuras (ou com as costuras do avesso);
- Não usar meias justas ou da altura do joelho (meias compressivas só com indicação);
- Usar de preferência meias de algodão;
- Trocar as meias diariamente.

Lembre-se: Os pés de um doente com diabetes devem ser examinados regularmente por um profissional de saúde qualificado.

Referências Bibliográficas:

Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes: Factos e números dos anos de 2022, 2023 e 2024 da SPD;

Tradução das Recomendações do IWGDF pelo GEPED 2024

Coordenado pela SPLS PORTUGAL

Açores vão ter um livro de boas práticas de literacia em saúde

Livro vai descrever "várias boas práticas espalhadas pelas ilhas".
O Projeto foi realizado no âmbito do Curso de Capacitação e Competências de Literacia em Saúde, que contou com a participação de 171 profissionais de saúde de todas as ilhas dos Açores. Para já decorre um estudo de avaliação de literacia em saúde nas ilhas.

Será lançado um livro digital de boas práticas de literacia em saúde nos Açores, que visa dar a conhecer as atividades e iniciativas relativas a este tema praticadas na região.
A informação foi avançada por Cristina Vaz de Almeida, presidente da Sociedade Portuguesa da Literacia em Saúde, que em declarações ao Açoriano Oriental, indicou que o livro estará disponível em formato digital, sendo de acesso gratuito.
Contando com o contributo de 67 autores, o livro, que se encontra agora em fase de revisão, está dividido em 23 capítulos que descrevem "as várias boas práticas que estão espalhadas pelas ilhas".
Deste modo, temas como cessação tabágica, doenças oncológicas, educação sexual, saúde digital, acompanhamento domiciliar individualizado e prestação de cuidados à pessoa idosa vão estar disponíveis para consulta.
A elaboração deste livro foi possível graças à realização do Curso de Capacitação e Competências de Literacia em Saúde, que contou com a participação de 171 profissionais de saúde provenientes de "todas as ilhas dos Açores". Raquel Dutra, gestora do Programa Regional de Promoção da Literacia em Saúde, destacou a importância de as pessoas terem uma maior literacia em saúde.
"Queremos que as pessoas sejam capazes de procurar e aceder a informação de confiança. E quando chegarem a essa informação, que a saibam compreender, para depois conseguirem aplicá-la no seu dia a dia, de modo a terem comportamentos mais promotores da sua saúde", explicou a dirigente.
"O nosso objetivo acaba por ser conseguir desmistificar estas questões. Se as pessoas vão à internet procurar por informações, que utilizem fontes credíveis, provenientes de instituições de saúde certificadas, porque isto faz diferença depois nas opções de cada um", complementou.
A mesma indica que este tipo de literacia está também relacionada com a capacidade das pessoas em "navegar nos sistemas de saúde", havendo uma preocupação em facilitar estes processos.
"Quando a pessoa precisar de um serviço, onde é que deve ir? Com que prioridade? Se for uma situação urgente, onde deve recorrer? Eu creio, que estas são preocupações da população", refere.
Outro aspeto "muito importante" salientado por Raquel Dutra é o facto da necessidade de haver um apelo aos "comportamentos de cada um", visto que "grande parte" dos problemas de saúde "podem ser evitáveis".

Saiba mais sobre o projeto:
www.acorianooriental.pt/noticia/acores-vao-ter-um-livro-de-boas-praticas-de-literacia-em-saude-381810
splsportugal.com/events/spls-e-entidade-parceira-no-desenvolvimento-do-programa-regional-de-promocao-da-literacia-em-saude-dos-acores/

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

Uma forma mais saudável de sal poderia prevenir milhões de mortes por AVC e doenças cardíacas

Investigadores do Instituto George para a Saúde Global avaliaram os benefícios para a saúde da substituição do sal comum por sal enriquecido com potássio em 193 países. Eles descobriram que quase três milhões de mortes e dez milhões de novos casos de doenças cardiovasculares e renais poderiam ser evitados globalmente a cada ano.

Bruce Neal, Professor Sénior do Instituto George, afirmou que os benefícios para a saúde seriam generalizados e poderiam evitar até uma em cada dez mortes por doenças cardiovasculares na maioria dos países.

O consumo excessivo de sódio e a ingestão insuficiente de potássio são causas bem estabelecidas de hipertensão arterial — um importante fator de risco para doenças graves como AVC, infarto e doenças renais. A substituição do sal comum por sal enriquecido com potássio resolve esses dois problemas alimentares simultaneamente, com benefícios substanciais para a saúde.

Embora uma mudança global do sal comum para um substituto enriquecido com potássio seja ambiciosa, este é um ponto de partida para que os países considerem essa oportunidade — que apresenta um potencial muito maior e um custo muito menor do que muitos tratamentos medicamentosos".

O sal enriquecido com potássio é produzido substituindo-se parte do cloreto de sódio — componente do sal de mesa comum — por cloreto de potássio. Ele tem a mesma aparência, sabor e propriedades culinárias do sal comum. Em 2025, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou o uso de sal enriquecido com potássio para reduzir a pressão arterial e o risco de doenças

Saiba mais sobre o estudo: www.georgeinstitute.org/news-and-media/news/a-healthier-form-of-salt-could-prevent-millions-of-deaths-from-stroke-and-heart-disease

Doenças raras serão Programa de Saúde Prioritário da DGS em Janeiro de 2027

O objetivo é que o programa tenha capacidade para agregar conhecimento, aproximar instituições, envolver os profissionais e manter um diálogo permanente com as associações e com as pessoas que vivem com doenças raras.



As doenças raras vão ser um Programa de Saúde Prioritário na Direção-Geral da Saúde (DGS), com início previsto para janeiro de 2027, dirigido por Maria do Céu Machado, segundo o Ministério da Saúde.

A criação do programa pretende assegurar a execução e o acompanhamento das 25 ações prioritárias definidas na estratégia para 2025-2030, apresentada em fevereiro do ano passado, e responder à falta de uma estrutura de governação que garantisse a sua concretização.

A secretária de Estado da Saúde, Ana Povo, reconheceu que, desde a apresentação da estratégia, ainda não foi possível concretizar a estrutura de governação que deveria assegurar a sua execução e acompanhamento.

Leia mais: www.dnoticias.pt/2026/11/6/511884-doencas-raras-serao-programa-de-saude-prioritario-da-dgs-em-janeiro-de-2027/

Saiba mais sobre doenças raras e associações em Portugal: rdportugal.pt/