NEWSLETTER DA CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA

SAÚDE ATLÂNTICA

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

Esperança de vida em Portugal aumenta para 81,85 anos no triénio 2023-2025



A esperança de vida à nascença em Portugal aumentou mais de três meses no triénio 2023-2025 em relação aos três anos anteriores, tendo passado dos 81,57 para os 81,85 anos, revelou sexta-feira o Instituto Nacional de Estatística (INE).

Os dados indicam que o aumento foi de 3,4 meses no caso dos homens e de 3,1 meses para as mulheres, sendo a esperança de vida à nascença agora de 79,22 e 84,26 anos, respetivamente.

A região Norte registou nos últimos três anos a esperança de vida à nascença mais elevada, 82,31 anos - 79,83 para os homens e 84,57 para as mulheres.

"Em contrapartida, as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores foram aquelas onde se observaram valores mais baixos", respetivamente, 80,06 e 78,69 anos.

Saiba mais:
www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=771181662&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt

Úlceras do Pé Diabético O potencial das Células Estaminais do Cordão Umbilical



Um ensaio clínico de fase I/II avaliou uma abordagem inovadora com derivados de células mesenquimais do cordão umbilical em pessoas com úlceras crónicas do pé diabético. Nos 10 participantes do estudo, todas as feridas alcançaram cicatrização completa, num tempo médio de cerca de 4,2 semanas.

Apesar de ainda serem resultados preliminares, o estudo reforça o interesse crescente pelo potencial das células do cordão umbilical na regeneração e reparação dos tecidos.

Em alguns casos, estas lesões não respondem adequadamente aos tratamentos convencionais, aumentando o risco de infeções, hospitalização e, nas situações mais graves, amputação.

Foi precisamente em pessoas com úlceras persistentes e sem resposta satisfatória aos cuidados habituais que os investigadores decidiram testar uma nova abordagem baseada no potencial regenerativo das células do cordão umbilical.

Saiba mais sobre o tema:
bebevida.com/celulas-do-cordao-no-tratamento-de-ulceras-do-pe-diabetico/?utm_source=e-goi&utm_medium=email&utm_campaign=informativa_outubro_20261029

Dia Mundial de Uma só Saúde

Assinalou-se ontem o Dia Mundial de Uma Só Saúde (One Health).

Esta celebração reforça a importância da interconexão vital entre a saúde humana, animal e ambiental. Este conceito, cada vez mais central nas políticas públicas de saúde, destaca a importância de abordagens integradas para enfrentar os desafios globais que afetam diretamente a vida dos seres humanos, dos animais e dos ecossistemas que nos sustentam.

A saúde de todos os seres vivos está intrinsecamente ligada ao ambiente em que vivem e, por isso, a prevenção de doenças, a segurança alimentar e o bem-estar animal devem ser tratados de forma integrada e interdependente.

A implementação de ações conjuntas e a partilha de conhecimento e boas práticas entre diferentes setores da sociedade são essenciais para a construção de um futuro mais saudável e sustentável para todos.



A "One Health" é uma estratégia de Saúde Pública Global, marcada pela interdisciplinaridade e concertação de esforços entre os diversos países e setores da sociedade. Inclui, nos seus princípios, a equidade a uma escala mundial.

O conceito de "One Health" ("Uma só saúde") é atribuído ao médico veterinário norte-americano Calvin Schwabe (1927-2006). Entende a saúde como uma só, resultando da interdependência entre a saúde humana, a saúde animal e a saúde ambiental.

Saiba mais sobre o tema: umasosaude.pt/

Infarmed apela à notificação de suspeitas de reações adversas a medicamentos

O Infarmed alertou os cidadãos e os profissionais de saúde para a importância de identificar e notificar as suspeitas de reações adversas a medicamentos, no âmbito de uma campanha que decorre até domingo e envolve mais de 120 países.

Pelo 11.º ano consecutivo, a Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde (Infarmed) associa-se à campanha internacional #MedSafetyWeek, que teve início esta segunda-feira e se prolonga até domingo, sob o lema "Não ignore as suspeitas de reações adversas. Notifique-as!".

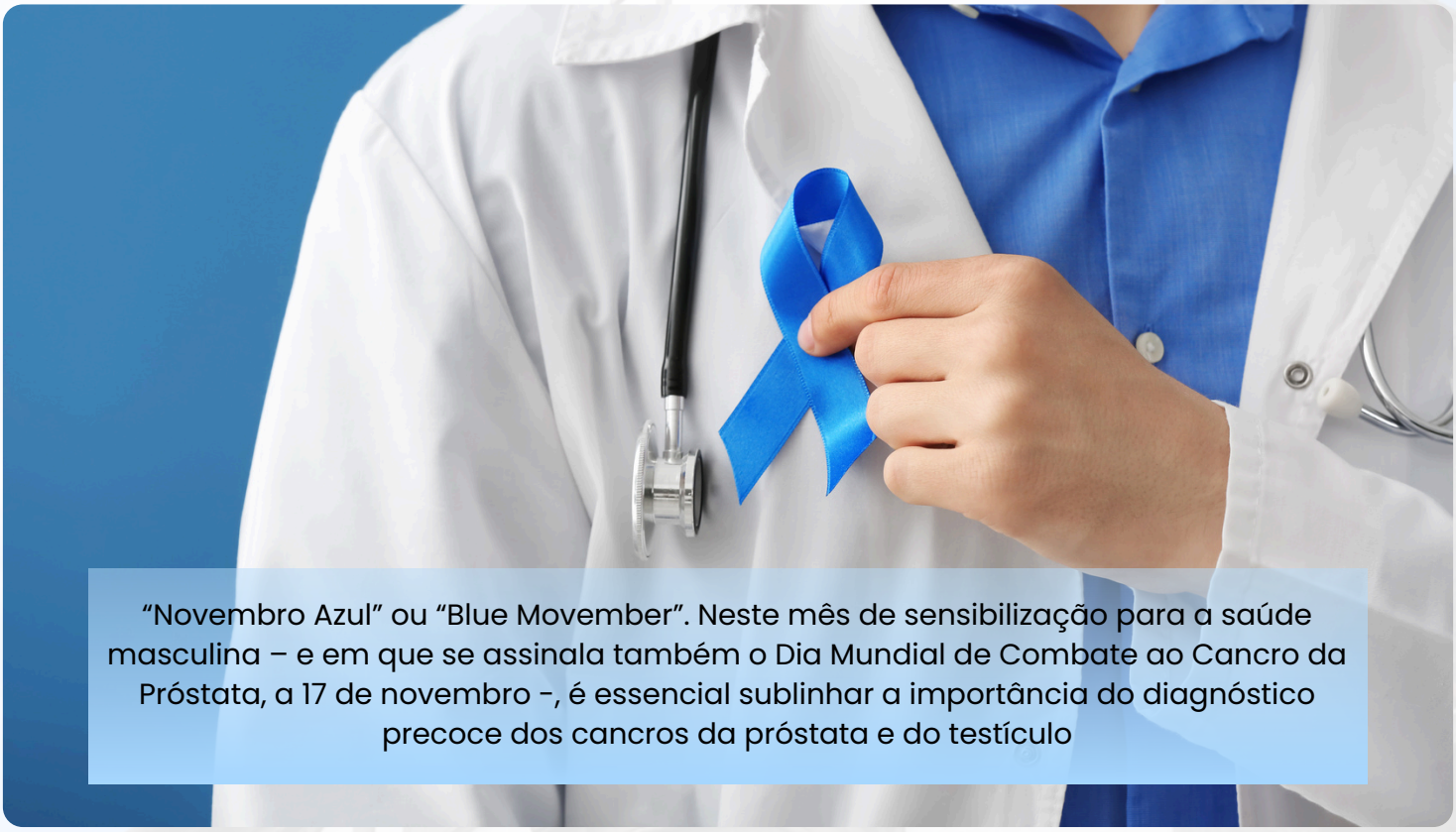
Esta campanha, liderada pelo Uppsala Monitoring Centre (UMC), com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da International Coalition of Medicines Regulatory Authorities (ICMRA), pretende sensibilizar os cidadãos e os profissionais de saúde para a importância da identificação e notificação de suspeitas de reações adversas a medicamentos.

Segundo o Infarmed, a edição deste ano "será a maior de sempre", envolvendo mais de 130 organizações de mais de 120 países, que irão divulgar mensagens de sensibilização em mais de 61 línguas, através das redes sociais e de outros canais de comunicação.

"Embora os medicamentos sejam fundamentais para prevenir e tratar doenças e melhorar a qualidade de vida, podem também provocar reações adversas.

Leia o Comunicado: www.infarmed.pt/web/infarmed/-/notificacao-de-ram

Novembro Azul: campanha quer trazer o cancro da próstata para a conversa



"Novembro Azul" ou "Blue Movember". Neste mês de sensibilização para a saúde masculina – e em que se assinala também o Dia Mundial de Combate ao Cancro da Próstata, a 17 de novembro -, é essencial sublinhar a importância do diagnóstico precoce dos cancros da próstata e do testículo

Em 2024, registaram-se 7 677 novos casos de cancro da próstata em Portugal. Um em cada cinco homens com cancro terá cancro da próstata.

A nova campanha de sensibilização "Isto sim, é um problema de homem" parte de uma realidade simples: os homens falam de quase tudo, mas a saúde continua fora da conversa.

A campanha estará nas redes sociais, em farmácias e em Unidades Locais de Saúde em novembro.

Futebol, trabalho, carros, treinos ou o fim de semana. Os homens falam de quase tudo entre si. A saúde, normalmente, fica de fora. A propósito do Novembro Azul, Mês de Sensibilização para a Saúde do Homem, a campanha "Isto sim, é um problema de homem", lançada pela Bayer, com o apoio da Associação Portuguesa de Doentes da Próstata (APDPróstata), pretende mudar isso, com foco no cancro da próstata, o tumor mais diagnosticado nos homens em Portugal. Segundo a *International Agency for Research on Cancer* (IARC), em 2024, foram diagnosticados 7 677 novos casos e registadas mais de 2 mil mortes por cancro da próstata no país. O número corresponde a 19,8% dos novos casos de cancro na população masculina portuguesa, ou seja, um em cada cinco homens com cancro terá cancro da próstata. Mesmo assim, o tema é pouco falado no dia a dia. A campanha usa o tom das conversas entre amigos e uma linguagem mais acessível para tornar a doença parte do assunto.

Saiba mais sobre o tema:

www.ipolisboa.min-saude.pt/noticias/novembro-azul-sensibilizar-para-a-saude-masculina/

medjournal.pt/2026/11/02/novembro-azul-campanha-quer-trazer-o-cancro-da-prostata-para-a-conversa/

Hospital de Santo Espírito da Ilha Terceira realiza primeiros cateterismos

O Hospital de Santo Espírito da Ilha Terceira (HSEIT) realizou os primeiros cateterismos cardíacos na nova Unidade de Hemodinâmica.

De acordo com uma nota publicada no Portal do Governo, o executivo açoriano assinala "um marco importante na diferenciação dos cuidados de saúde prestados na Região Autónoma dos Açores".

Para as autoridades de saúde, a realização destes procedimentos representa a "concretização de mais uma etapa da estratégia do Governo Regional para o reforço da capacidade assistencial do Serviço Regional de Saúde (SRS)". Em janeiro deste ano, o HSEIT reabriu a Unidade de Cuidados Intermédios Cardíacos, que se encontrava encerrada desde 2012, e inaugurou, em agosto, a nova Unidade de Hemodinâmica. É também destacada a capacidade de diagnosticar e tratar doenças cardiovasculares com técnicas minimamente invasivas, bem como a redução da necessidade de deslocação de doentes para outros hospitais.

"Depois de termos recuperado uma resposta fundamental na área da cardiologia, que esteve encerrada durante mais de uma década, e de termos dotado o hospital de uma moderna Unidade de Hemodinâmica, damos agora mais um passo na concretização de uma estratégia que coloca a diferenciação clínica, a qualidade dos cuidados e a proximidade aos cidadãos no centro das nossas prioridades", destaca a governante", disse a Secretária Regional da Saúde, Mónica Seidi, em Nota pública que assinalou a ocasião.

Saiba mais:
portal.azores.gov.pt/web/comunicacao/news-detail?id=24252745



Redes sociais e IA: psicóloga alerta para dependência e relações parassociais

Emma Kavanagh, doutorada em Psicologia pela Universidade de Cardiff, defende que as plataformas digitais exploram mecanismos de recompensa semelhantes aos do vício e que a inteligência artificial simula um "charme psicopático" ao validar permanentemente o utilizador. A especialista recomenda prudência no trabalho e distância crítica face ao ecrã. A psicóloga e escritora afirma que as redes sociais são altamente viciantes e que a inteligência artificial está a criar um fenómeno que classifica de absurdo: relações parassociais em que o utilizador acredita interagir com alguém real, quando do outro lado existe apenas um sistema programado para o validar. Kavanagh é especialista em comportamento humano sob stress extremo e acaba de publicar "O rasto do psicopata", livro em que analisa a presença de traços psicopáticos nas relações pessoais, no trabalho e na família. A psicóloga começa por explicar porque razão o contacto humano presencial é difícil de substituir. A respiração de outra pessoa, o ritmo cardíaco, a presença física – tudo isso contribui para regular as emoções de quem está próximo. O mundo digital, pelo contrário, não oferece nenhum desses elementos. É uma ideia que surge na conversa sem grande aparato, quase como um dado adquirido para quem trabalha na área, mas que ganha peso quando aplicada ao modo como tantas pessoas organizam hoje a vida social. Sobre a inteligência artificial, Kavanagh não hesita em traçar um paralelo que soa provocatório mas que ela desenvolve com cuidado. A IA é programada para dizer ao utilizador que ele está sempre certo. Diz exatamente o que ele quer ouvir. Chega a convencê-lo de que está a interagir com uma pessoa real. É, diz, uma forma de charme que recorda o *modus operandi* de um psicopata. A comparação não é gratuita: vem de alguém que passou anos a estudar precisamente os mecanismos de manipulação que permitem a certos indivíduos ganhar a confiança dos outros sem qualquer reciprocidade emocional.

Artigo completo:
healthnews.pt/2026/11/01/redes-sociais-e-ia-psicologa-alerta-para-dependencia-e-relacoes-parassociais/

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