

Diário do Minho

Este suplemento faz parte da edição n.º 00000
de 07 de abril de 2026, do jornal Diário do Minho,
não podendo ser vendido separadamente

SUPLEMENTO SAÚDE

2026





Dia Mundial da Saúde reforça reflexão sobre desafios do SNS e comportamentos digitais

Saúde em transformação perante tempos cada vez mais exigentes



Assinalado a 7 de abril, o Dia Mundial da Saúde é ocasião para refletir sobre os desafios do SNS e sobre como a crescente influência do digital está a transformar comportamentos e perceções de saúde. A forma como a saúde é percebida, gerida e vivida está a sofrer uma transformação profunda, marcada pelo acesso imediato à informação — especialmente nas redes sociais — que altera a relação dos cidadãos com o corpo, a doença e o bem-estar, promovendo uma cultura de rapidez, comparação e procura de soluções imediatas. Neste contexto, decisões que tradicionalmente pertenciam ao espaço clínico passam, cada vez mais, a ser influenciadas por conteúdos online, nem sempre rigorosos.

A exposição constante a estilos de vida idealizados e testemunhos pessoais tem impacto direto nos comportamentos relacionados com a saúde. Desde a utilização de medicamentos fora das indicações clínicas à adesão a práticas potencialmente perigosas ou à intensificação da pressão psi-

Acesso imediato à informação nas redes sociais está a redefinir comportamentos de saúde, expondo fragilidades e desafios na resposta do SNS.
Acesso imediato à informação nas redes sociais está a redefinir comportamentos de saúde, expondo fragilidades e desafios na resposta do SNS.

cológica, sobretudo, entre crianças e adolescentes, o ambiente digital contribui para perceções que nem sempre correspondem à evidência científica. A lógica de validação

social reforça padrões de comparação e pode amplificar sentimentos de ansiedade e vulnerabilidade emocional.

Este cenário coloca novos desafios à literacia em saúde, exigindo maior capacidade crítica na interpretação da informação disponível. A abundância de conteúdos não se traduz, necessariamente, em melhor conhecimento, podendo antes potenciar desinformação e comportamentos de risco.

Desafios e respostas do SNS

Paralelamente, o sistema de saúde enfrenta a necessidade de responder a estas transformações, num contexto marcado por constrangimentos estruturais. O aumento da procura e a pressão sobre recursos exigem respostas mais coordenadas e eficientes. Nos últimos anos, têm sido implementadas medidas que procuram reforçar a capacidade de adaptação do Serviço Nacional de Saúde, incluindo novos modelos de planeamento e resposta a riscos sazonais, reforço de linhas de apoio e apos-

ta em soluções mais sustentáveis, como os medicamentos genéricos.

Apesar de avanços na atividade assistencial, persistem dificuldades no acesso aos cuidados, evidenciadas por listas de espera prolongadas e pela falta de médicos de família para uma parte significativa da população. Esta realidade contribui para que muitos cidadãos procurem alternativas fora dos circuitos tradicionais, recorrendo a informação online ou a soluções rápidas que nem sempre são seguras.

Neste enquadramento, torna-se evidente a interdependência entre comportamentos individuais e a capacidade de resposta do sistema. Promover a literacia, reforçar o papel dos profissionais e garantir uma comunicação clara são fatores determinantes para equilibrar os benefícios do digital com a proteção do bem-estar da população.

Este suplemento propõe uma análise integrada destes fenómenos, explorando a influência do digital nos comportamentos de saúde e os desafios e respostas do sistema.

Farmácia Misericórdia de Braga

Projeto Alimentar a Vida

Hoje, dia 7 de abril, assinala-se o Dia Mundial da Saúde, este ano com o lema: “Não há saúde sem ciência – a ciência ao serviço da saúde”. Mais do que uma frase, é um lembrete simples: o conhecimento científico é a base de cuidados de saúde mais eficazes, mais seguros e mais humanos. Para além disso, está presente nas nossas escolhas do dia a dia, muitas vezes de forma simples, mas com um impacto significativo na nossa saúde.

A alimentação é um desses exemplos. Mais do que uma necessidade básica do organismo, é um dos pilares fundamentais para a prevenção da doença e para a promoção do bem-estar. Aquilo que comemos influencia a nossa energia, o funcionamento do organismo e até a forma como o corpo responde em momentos de maior exigência.

Ao longo da vida, e especialmente em fa-

ses mais delicadas, manter uma alimentação equilibrada, pode fazer a diferença na qualidade de vida. No entanto, nem sempre é fácil, seja por falta de informação e de tempo, seja por dificuldades específicas que surgem em determinados contextos de saúde.

É aqui que a ciência assume um papel essencial, ajudando-nos a compreender melhor as nossas necessidades e a encontrar soluções práticas e seguras. Hoje, sabemos que uma alimentação adequada, aliada a estratégias nutricionais ajustadas, pode contribuir de forma significativa para o bem-estar geral.

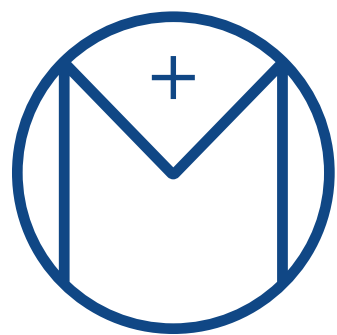
Enquanto profissionais de saúde de proximidade, acreditamos que é fundamental tornar esta informação acessível e útil para a comunidade. Pequenas mudanças, quando sustentadas por conhecimento, podem ter um impacto real no dia a dia.

É com esse objetivo que a Farmácia da Misericórdia de Braga desenvolveu o projeto Alimentar a Vida, uma iniciativa que procura sensibilizar para a importância da nutrição, com especial atenção em contextos de maior vulnerabilidade, como uma doença oncológica. No âmbito deste projeto, serão dinamizados workshops de culinária abertos à comunidade. No dia 14 de abril, em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro, e no dia 30 de maio, no Mercado Municipal de Braga, com o apoio da Câmara Municipal de Braga.

Neste Dia Mundial da Saúde, reforçamos uma ideia simples: cuidar da saúde começa muitas vezes nas escolhas mais básicas e alimentar-se bem é, sem dúvida, uma delas.

Dra. Daniela Ponte

Diretora Técnica da Farmácia da Santa Casa da Misericórdia



FARMÁCIA DA MISERICÓRDIA DE BRAGA

- ACONSELHAMENTO PROFISSIONAL
- MEDICAMENTOS MANIPULADOS
- DERMOCOSMÉTICA
- ADMINISTRAÇÃO DE MEDICAMENTOS INJETÁVEIS
- SISTEMA PERSONALIZADO DE DISPENSA DA MEDICAÇÃO
- DETERMINAÇÃO DA PARÂMETROS BIOQUÍMICOS
- ENTREGAS DE MEDICAMENTOS AO DOMICÍLIO



www.scmbraga.pt

📍 Largo Carlos Amarante, 4700-308-Braga 📞 253 201 680 📱 938 386 432 ✉ farmacia@scmbraga.pt

DIREÇÃO TÉCNICA: Dr.ª Ângela Daniela Marques da Ponte





Redes sociais aceleram procura de soluções rápidas e alteram perceção de riscos

Medicamentos para emagrecer são usados fora do contexto clínico



Nos últimos anos, medicamentos como Ozempic® e Mounjaro®, inicialmente desenvolvidos para tratar a diabetes tipo 2, tornaram-se cada vez mais visíveis nas redes sociais, frequentemente promovidos como soluções rápidas para perda de peso. Plataformas como Instagram, TikTok e YouTube multiplicam imagens de corpos extremamente magros e testemunhos de emagrecimento, gerando perceção de eficácia imediata que nem sempre corresponde à realidade clínica. Esta popularidade digital leva muitos utilizadores a recorrer a estes fármacos fora do contexto terapêutico adequado, algo que especialistas consideram preocupante.

Águeda Vaz, farmacêutica na ULS Braga, explica que «a banalização destes fármacos levanta preocupações relevantes, sobretudo quando são utilizados sem supervisão adequada». Apesar de aceitável, o seu perfil de segurança não é isento de risco. Os efeitos adversos mais comuns incluem náuseas, vômitos, diarreia ou obstipação, mas podem surgir complicações menos frequentes e graves, como pancreatite ou atraso do esvaziamento gástrico, com impacto clínico relevante, sobretudo em contex-

to perioperatório. «É muito importante que os utentes que recorrem aos análogos GLP-1 comuniquem aos profissionais de saúde que estão em tratamento antes de procedimentos cirúrgicos», acrescenta.

O uso 'off-label' (para fim não oficial) destes fármacos também afeta a disponibilidade para doentes que deles necessitam, como pessoas com diabetes. A pressão sobre a oferta levou o Infarmed a restringir a prescrição a determinadas especialidades médicas e tornar obrigatória a referência à



portaria nas receitas para participação. No caso do Mounjaro®, ainda não participado, mantém-se apenas a exigência de prescrição médica. Segundo Águeda Vaz, «a crescente procura para fins estéticos tem vindo a exercer uma pressão significativa sobre a disponibilidade destes medicamentos, com impacto direto no acesso por parte dos doentes para os quais estão efetivamente indicados».

A farmacêutica destaca que o problema vai além do risco clínico e envolve literacia em saúde. «Com as redes sociais e com o uso da internet temos todos acesso a muita informação. Mas é fundamental sabermos fazer uso dessa informação e termos um espírito crítico», contesta. A forma como os fármacos são apresentados online contribui para perceção distorcida dos efeitos, sobretudo, quando influenciadores promovem corpos magros como sinónimo de sucesso. «Estes medicamentos são um aliado importante para a nossa saúde, em complementaridade com hábitos de vida saudável, através de exercício físico e dieta equilibrada. Não devemos confundir corpos magros com corpos saudáveis», acrescenta.

O papel dos farmacêuticos e profissio-

nais de saúde é determinante, já que assumem «um papel central na literacia em saúde, no combate à desinformação, na farmacovigilância ativa e no encaminhamento para o médico sempre que sejam identificadas reações adversas indesejadas». Este acompanhamento garante que os medicamentos sejam utilizados corretamente, minimizando riscos e promovendo benefícios reais.

Para quem pondera recorrer a estas soluções por influência de conteúdos online, Águeda Vaz alerta: «estes medicamentos representam uma arma terapêutica no combate à obesidade quando se esgotam outras medidas. Não devemos confundir

Redes sociais amplificam a procura por soluções rápidas de emagrecimento e reforçam a importância do papel dos profissionais no esclarecimento e orientação segura.

obesidade com uns quilinhos a mais. Primeiro, devemos privilegiar um estilo de vida saudável e ter consistência na prática de exercício físico e alimentação equilibrada. Se estas medidas não forem suficientes, então procurar ajuda especializada e nunca se automedicar com estes medicamentos».

O fenómeno dos análogos GLP-1 evidencia como a popularidade digital e a procura por soluções rápidas influenciam comportamentos de saúde, tornando essencial a literacia crítica e o papel ativo de profissionais de saúde para garantir que os medicamentos cumpram a sua finalidade terapêutica. O objetivo final, reforça Águeda Vaz, deve ser sempre «um corpo saudável e feliz, e não apenas magro».

Proposta visa garantir acesso a alimentação adequada em contextos de emergência

Nutricionistas alertam para risco de desnutrição em situações de crise

A Ordem dos Nutricionistas defendeu a criação de um plano nacional de segurança alimentar para situações de catástrofe, alertando que contextos de emergência podem agravar o risco de desnutrição e aumentar a morbilidade e mortalidade das populações afetadas.

A proposta foi apresentada ao Governo no âmbito da consulta pública do PTRR – Portugal, Transformação, Recuperação e Resiliência, criado na sequência das tempestades que atingiram o país no início do ano. O programa, cujas linhas gerais foram aprovadas pelo Conselho de Ministros, deverá ter a sua versão final consolidada, este mês.

Segundo a bastonária da ordem, Liliána Sousa, «as situações de emergência podem comprometer rapidamente o acesso a alimentos e a cuidados básicos de saúde», tornando essencial garantir respostas estruturadas e eficazes. A responsável sublinha que o acesso a uma alimentação adequada deve ser encarado como uma prioridade central nas políticas de saúde pública em cenários de crise.

O plano proposto prevê a criação de mecanismos que assegurem o acesso a alimentos seguros, suficientes e nutricionalmente equilibrados em situações de ruptura social, ambiental ou económica. Para isso, defende uma abordagem integrada,

envolvendo setores como a saúde, a ação social, a agricultura e toda a cadeia de produção e distribuição alimentar.

A articulação com a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil e com as estruturas municipais de proteção civil é apontada como essencial para garantir uma resposta coordenada entre níveis nacional, regional e local, evitando falhas no abastecimento e na distribuição alimentar em momentos críticos.

Entre as medidas propostas, está também a integração de nutricionistas nas equipas de resposta a emergências, incluindo a sua presença nas estruturas municipais de proteção civil. Esta medida permi-

tira avaliar as necessidades específicas das populações afetadas e assegurar a qualidade nutricional das refeições disponibilizadas em contextos de crise.

O documento inclui, ainda, recomendações, como a formação de autarcas e agentes locais em gestão alimentar em emergência, o desenvolvimento de programas escolares que garantam a continuidade das refeições em caso de encerramento das escolas e o reforço da formação académica nesta área.

A ordem destaca que o objetivo passa por estruturar uma resposta preventiva e eficaz, com especial atenção a grupos mais vulneráveis.

RIB



A Ressonância Magnética de corpo inteiro é um exame de diagnóstico por imagem que avalia, de forma sistemática, várias regiões do corpo numa mesma sessão, como:

- Crânio e encéfalo;
- Coluna vertebral;
- Mediastino e parte do tórax;
- Abdómen e pélvis;
- Esqueleto axial e parte do esqueleto apendicular (osso e medula óssea).





RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

QUE DETETA?

A RM de corpo inteiro pode ajudar a detetar e caracterizar diversas alterações, nomeadamente:

<p>Doença óssea e da medula óssea</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lesões relacionadas com mieloma múltiplo; • Metástases ósseas de vários tumores sólidos; • Fraturas patológicas ou alterações inflamatórias difusas. <p>Lesões em órgãos internos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nódulos ou massas em órgãos do tórax, abdómen e pélvis (por ex.: fígado, rins, pâncreas, baço); • Aumento de gânglios linfáticos (adenopatias). 	<p>Atingimento muscular e dos tecidos moles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lesões tumorais de partes moles; • Algumas miopatias inflamatórias ou infeções extensas, em contextos selecionados. <p>Avaliação global de tumores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estadiamento inicial em certos tumores; • Monitorização de resposta a tratamento ou vigilância em doenças específicas.
--	---

A ressonância magnética de corpo inteiro, é um exame de rastreio, não requer pedido de um médico assistente e usualmente não é paga pelos seguros ou instituições públicas. É um exame de decisão e custo privado. Custa cerca de 950€ e demora uma hora a ser realizado. Como referência nos EUA, a Prenuvo cobra 3.990 dólares.

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA | RAIO-X | MAMOGRAFIA | TAC | ECOGRAFIA

A melhor tecnologia proporciona os melhores resultados e diagnósticos para aplicação dos tratamentos adequados.

Linha Grátis: 800 203 000

BRAGA
Rua Custódio Vilas Boas, 16 | 4700-374 (entrada Av. General Norton de Matos)
253 619 367 / 253 619 369 | 966 959 551 | geral@imagemdiagnostica.pt | www.imagemdiagnostica.pt





Estudo internacional analisa alterações no tecido mamário ao longo da vida feminina

Menopausa altera tecido mamário e aumenta risco de cancro da mama

As alterações hormonais associadas à menopausa criam, no tecido mamário, condições mais favoráveis ao desenvolvimento e à progressão de células cancerígenas, aumentando o risco de cancro da mama a partir desta fase da vida, segundo um estudo divulgado na revista *Nature Aging*.

Em Portugal, o cancro da mama continua a ser o tumor mais frequentemente diagnosticado nas mulheres, representando cerca de um quarto de todos os novos casos anuais, de acordo com a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Este enquadramento reforça a relevância de estudos que procuram compreender melhor os fatores biológicos associados ao aumento do risco com a idade.

A investigação agora divulgada indica que cerca de 80% dos casos de cancro da mama ocorrem em mulheres com mais de 50 anos, refletindo o impacto das mudanças estruturais e funcionais que acompanham o envelhecimento e, em particular, a menopausa. O trabalho resulta da análise detalhada de cerca de três milhões de células do tecido mamário, permitindo construir o mapa mais completo até agora sobre estas transformações.

Conduzido por equipas do University of Cambridge e da University of British Columbia, o estudo analisou mamografias e biópsias de mais de 500 mulheres, com idades entre os 15 e os 86 anos. Os dados mostram que, com o envelhe-

Menopausa aumenta vulnerabilidade do tecido mamário ao cancro, ao alterar o ambiente celular e imunitário, reduzindo a capacidade de defesa e favorecendo o desenvolvimento e progressão de tumores nas mulheres mais velhas

cimento, as células diminuem em número e tornam-se menos ativas, alterando profundamente a organização do tecido mamário.

Entre as principais mudanças identificadas está a redução ou desaparecimento dos lóbulos — estruturas responsáveis pela produção de leite —, o aumento das células de gordura e a diminuição dos vasos sanguíneos. Este conjunto de alterações contribui para um microambiente mais permissivo à fixação, sobrevivência



e crescimento de células tumorais.

O estudo evidencia também alterações relevantes no sistema imunitário local. Nas mamas mais jovens, existe uma maior presença de células imunitárias ativas, como células B e T, que ajudam a identificar e eliminar células anormais. Com a idade, estas células diminuem e são substituídas por outras que promovem um ambiente mais inflamatório e potencialmente menos eficaz na defesa contra mutações.

«O nosso mapa revela as razões pelas quais o risco de cancro da mama aumenta com a idade e explica porque é que os tumores nas mulheres mais jovens diferem biologicamente», afirma Pulkit Gupta. O investigador sublinha que, embora existam alterações ao longo da vida — incluindo na juventude, associadas a fa-

tores como gravidez —, as mais marcantes ocorrem durante a menopausa, sobretudo devido à quebra dos níveis de estrogénio.

Também Samuel Aparicio destaca que o impacto destas mudanças é mais abrangente do que se pensava, afetando não apenas as células produtoras de leite, mas todos os tipos celulares do tecido mamário, incluindo as células do sistema imunitário.

Os resultados reforçam a importância da vigilância e do diagnóstico precoce, especialmente em idades mais avançadas, numa altura em que o envelhecimento da população tende a aumentar o número de casos e a pressão sobre os sistemas de saúde.



Serviço de aconselhamento psicológico do SNS 24 cresce desde o início da pandemia

SNS 24 recebe cerca de 430 chamadas diárias na linha de apoio psicológico



A linha de aconselhamento psicológico do SNS 24 registou, desde a sua criação, em abril de 2020, quase meio milhão de atendimentos, com uma média atual de cerca de 430 chamadas por dia.

Segundo dados divulgados pelos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS), o serviço já contabiliza 448 mil chamadas em seis anos, afirmando-se como uma resposta de proximidade em saúde mental, especialmente, em momentos de maior exigência emocional.

A linha é assegurada por uma equipa de cerca de 170 psicólogos e, desde 2022, está também disponível em língua inglesa. Nos últimos três anos, foram registadas mais de 32 mil chamadas provenientes de profissionais de saúde, refletindo a importância

Apoio
Linha do SNS 24
aproxima-se de
meio milhão de
atendimentos,
garantindo apoio
psicológico
contínuo, acessível e
especializado, com
elevada procura
associada a ansiedade e
situações de crise.

crecente deste apoio também para quem trabalha no sistema.

A maioria dos contactos está relacionada com sintomas de ansiedade, agravamento de psicopatologias pré-existentes e dificuldades de adaptação em contextos de crise. Este padrão mantém-se desde os primeiros anos da pandemia, período em que o serviço foi criado, para dar resposta ao aumento das necessidades em saúde mental.

Em situações mais críticas, em que é identificado risco para o próprio utente ou para terceiros, as chamadas são encaminhadas para o INEM, que assegura o acionamento dos meios de emergência. Sempre que necessário, o psicólogo pode também referenciar o utente para os serviços de triagem e encaminhamento do SNS 24, garantindo continuidade no acompanhamento.

O serviço funciona 24 horas por dia, sete dias por semana, através do número 808 24 24 24, estando integrado na linha telefónica do SNS 24. A iniciativa resulta de uma parceria entre os SPMS, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Ordem dos Psicólogos Portugueses, sendo apontada como um exemplo de articulação institucional na resposta às necessidades de saúde mental.

Segundo os SPMS, o aconselhamento psicológico do SNS 24 tem contribuído para reforçar a capacidade de resposta do sistema de saúde, promovendo apoio acessível, imediato e especializado para toda a população, incluindo os profissionais de saúde.

PLB







farmácia
marques
rego

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

2ª a 6ª feira: 8h às 20h
Sábados, Domingos e Feriados: 9h às 19h

 Largo do Terreiro n.º 168
4720-633 Bouro Santa Maria - Amares

 Praça do Comércio n.º 47
4720-337 Ferreiros - Amares

 253 993 124

 farmaciamarquesrego@gmail.com

 FarmaciaMarquesRego

INOVAÇÃO E
TRADIÇÃO
AO SEU
SERVIÇO



Mais meios e produção não evitam aumento de utentes em espera

Dois anos depois, SNS mostra avanços, mas acesso continua limitado

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) registou, nos últimos dois anos, um aumento significativo da atividade assistencial, com mais consultas e cirurgias realizadas. Ainda assim, este reforço não tem sido suficiente para ultrapassar um dos principais problemas do sistema: o acesso aos cuidados de saúde, condicionado pelo aumento das listas de espera e pelo número elevado de utentes sem médico de família.

Dois anos após a tomada de posse do atual Governo, liderado pela coligação PSD/CDS-PP, o SNS apresenta sinais de recuperação pós-pandemia, mas mantém desafios estruturais relevantes. Apesar do reforço de recursos humanos — cerca de 155 mil profissionais, mais quatro mil do que em abril de 2024 — persistem dificuldades em assegurar uma resposta atempada às necessidades da população.

Saúde enfrenta desafios crescentes no SNS, com listas de espera longas, escassez de profissionais e necessidade de reorganização urgente para garantir atendimento eficiente e equitativo à população.

O SNS está organizado em 39 Unidades Locais de Saúde (ULS), que integram cuidados hospitalares e primários. O número de utentes sem médico de família voltou a aumentar, passando de 1.565.880, em abril de 2024, para 1.601.018 no final de janeiro, embora os utentes com médico de família tenham aumentado em cerca de 358 mil. Para reforçar a resposta, o Governo prevê a abertura de centros de saúde com gestão privada em Torres Vedras, Silves e Lagos.



Ao nível hospitalar, a produção assistencial cresceu: em 2025, as cirurgias programadas ultrapassaram as 800 mil e as consultas hospitalares superaram os 14 milhões. Ainda assim, mais de um milhão de utentes aguardavam consulta de especialidade e cerca de 264 mil esperavam por cirurgia. As dificuldades são evidentes nas urgências, sobretudo em obstetrícia e ginecologia, levando à criação de urgências regionais, como as do Hospital de Loures e do Hospital Garcia de Orta, em Almada, previstas para 15 de abril.

O Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) está a ser reorganizado após polémicas e greves, visando reforçar a eficiência do sistema. Também está prevista a criação de um novo sistema nacional de acesso a consultas e cirurgias e regras mais claras para médicos sem vínculo ao SNS.

Do ponto de vista financeiro, a despesa do SNS em 2025 atingiu cerca de 18 mil milhões de euros, equivalente à receita do IRS. Foi criada a Comissão de Combate à Fraude para reduzir desperdícios e melhorar a eficiência. Apesar das iniciativas, sindicatos e partidos consideram as medidas insuficientes, enquanto a ministra da Saúde, Ana Paula Martins, garante que está «fora de causa desistir». A escassez de profissionais continua a ser um dos principais constrangimentos, num contexto de reforço do setor privado.



tos e partidos consideram as medidas insuficientes, enquanto a ministra da Saúde, Ana Paula Martins, garante que está «fora de causa desistir». A escassez de profissionais continua a ser um dos principais constrangimentos, num contexto de reforço do setor privado.

O número de utentes inscritos nos cuidados de saúde primários (CSP) cresceu cerca de 680 mil na última década, ultrapassando os 10,7 milhões no final de fevereiro, segundo dados do portal da transparência do SNS.



Número de utentes nos centros de saúde cresce 680 mil na última década

O crescimento representa um aumento de 6,7% desde fevereiro de 2016, quando se registavam 10,08 milhões de pessoas, aproximando-se da população residente em Portugal, incluindo as regiões autónomas.

Apesar do aumento geral, 1,59 milhões de utentes não tinham médico de família no final de fevereiro, valor que tem subido desde 2019, quando se registava o ponto mais baixo da última década, com 641 mil pessoas nessa situação. O número de utentes com médico de família atingiu 9,15 milhões, depois de oscilações nos últimos anos.

A ministra da Saúde, Ana Paula Martins, reconheceu que não será possível garantir médico de família para todos até 2027, numa altura em que as inscrições continuam a crescer. O Governo tem atualizado as listas de médicos de família, libertando vagas de utentes sem contacto há mais de cinco anos, sem comprometer o acesso geral aos cuidados primários.

Atualmente, existem mais de 121 mil utentes sem contacto com os centros de saúde há mais de cinco anos, sobretudo entre os 18 e os 64 anos, evidenciando a procura crescente e os desafios persistentes nos cuidados primários do SNS.

Santa Casa Misericórdia Barcelos

Como referência na área da Saúde

Na SCMB, promove-se “a recuperação, reabilitação e melhoria da qualidade de vida dos utentes”

Assistir às pessoas doentes constitui, desde 1499, entre outras Obras de Misericórdia, uma prioridade para a Santa Casa da Misericórdia de Barcelos.

Através da Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Santo António – certificada pela DGS desde 2022 – e do Centro de Medicina Física e de Reabilitação (CMFR), tem como missão oferecer cuidados integrados, qualificados e humanizados, promovendo a recuperação, reabilitação e melhoria da qualidade de vida dos utentes em situação de dependência funcional ou com necessidade de reabilitação.

No CMFR, além dos tratamentos de Fisioterapia, reforçou-se a aposta nas consultas de especialidades. Entre os mais diversos tratamentos (ex.: hidroterapia, pilates clínico e terapia ocupacional), a reativação das consultas de terapia da fala responde a uma necessidade e solicitação da comunidade, abrangendo desde recém-nascidos a pessoas idosas. Assumindo a terapia da fala como uma área de saúde fundamental que atua na prevenção, avaliação e tratamento de perturbações da comunicação humana e funções orofaciais, a atuação do terapeuta da fala é vasta e multidisciplinar.

Trata-se de um trabalho de consolidação da nossa posição como referência regional na área da Saúde, através de práticas baseadas na evidência, proximida-



de com os utentes e famílias e uma forte articulação com a rede de cuidados de saúde.

Se precisar de um terapeuta da fala,

pode procurar ajuda no Centro de Medicina Física e de Reabilitação da Misericórdia de Barcelos.

TERAPIA DA FALA

Atua na prevenção, avaliação e tratamento de perturbações da comunicação humana e das funções orofaciais, desde recém-nascidos a pessoas idosas, com o principal objetivo de promover a autonomia, a qualidade de vida e a inclusão social.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

- **Linguagem e Comunicação:** Desenvolvimento da linguagem oral e escrita.
- **Fala e Motricidade Orofacial:** Correção de articulação verbal, gaguez, disartrias e apraxias.
- **Voz:** Tratamento de alterações vocais, essencial para profissionais que dependem da voz.
- **Deglutição (Disfagia):** Dificuldades de alimentação para garantir uma deglutição segura.
- **Intervenção Precoce:** Acompanhamento crucial nos primeiros anos de vida para minimizar atrasos no desenvolvimento global da criança.

Centro de Medicina Física e de Reabilitação ERS: E111148

253 181 110 (chamada para rede fixa nacional)

Rua Dr. Santos Júnior, 4750-332 Barcelos

fisioterapia@misericordia Barcelos.pt



Santa Casa
Misericórdia
Barcelos



SNS ativa planos anuais para enfrentar riscos sazonais

Novo modelo anual permite resposta integrada a calor, frio e epidemias

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) passa a ativar planos sazonais anuais para responder a fenómenos como ondas de calor, frio, epidemias ou incêndios, no âmbito de um novo modelo de preparação e resposta agora definido por portaria.

A medida, que entrou em vigor na semana passada, estabelece um ciclo anual de planeamento que integra a preparação, a resposta e a avaliação do sistema de saúde face a riscos previsíveis, com o objetivo de proteger a população e garantir a capacidade de resposta dos serviços.

O modelo prevê quatro níveis de risco — verde, amarelo, laranja e vermelho — aos quais correspondem diferentes medidas,

como o reforço da capacidade hospitalar, a mobilização de profissionais, a reorganização dos cuidados e o eventual adiamento de atividade não urgente.

De acordo com o diploma, as equipas de saúde vão monitorizar indicadores epidemiológicos, meteorológicos e de procura de cuidados, assegurando a divulgação regular de informação e uma comunicação clara com a população.

O Governo sublinha que Portugal está particularmente exposto a fenómenos extremos, como temperaturas elevadas, frio intenso e incêndios rurais, que têm impacto direto na saúde pública e na pressão sobre os serviços.

A experiência acumulada na implementação de planos sazonais anteriores evidenciou a importância de um planeamento antecipado e coordenado, capaz de responder, de forma integrada, a diferentes riscos. Por isso, o novo modelo privilegia a proteção das populações mais vulneráveis, reforçando a articulação entre entidades do SNS, autoridades locais e outros setores relevantes, como a proteção civil, de modo a garantir maior previsibilidade e utilização eficiente dos recursos disponíveis. Equipas nacionais e locais vão publicar relatórios semanais, acompanhar indicadores de saúde e meteorológicos e assegurar que a população recebe informação clara sobre

medidas e riscos. O sistema permite ajustar recursos de forma rápida, como a mobilização de profissionais ou o reforço de capacidade hospitalar, dependendo do nível de risco definido. O ciclo anual integrado facilita, ainda, a avaliação contínua e a adaptação dos planos, evitando lacunas na resposta e promovendo uma coordenação mais eficiente entre cuidados primários e hospitalares.

O sistema assenta num Plano Nacional, coordenado pela Direção-Geral da Saúde e pela Direção Executiva do SNS, e em planos locais elaborados pelas unidades de saúde, vigentes de 1 de maio a 30 de abril do ano seguinte.

Medicamentos de baixo custo libertam recursos para famílias e Estado

Genéricos reforçam sustentabilidade do SNS e geram 666 milhões de euros

Os medicamentos genéricos geram, a cada minuto, mais de mil euros em poupança, somando, em 2025, mais de 666 milhões de euros para famílias e Estado.

Segundo a Associação Nacional das Farmácias (ANF) e a Associação Portuguesa de Medicamentos pela Equidade em Saúde (Equalmed), este ano, os genéricos já geraram uma poupança superior a 164 milhões de euros. «A cada segundo, a dispensa de medicamentos genéricos nas farmácias comunitárias libertou 21,13 euros, o equivalente a 1.267 euros por minuto, 76 mil euros por hora e mais de 1,8 milhões de euros por dia para famílias e Estado», salientam as associações.

Genéricos aumentam a equidade, mitigam ruturas no fornecimento e permitem reinvestir milhões no SNS, mantendo o sistema mais resiliente perante doenças crónicas.

Entre 2011 e 2025, os genéricos permitiram libertar mais de 7,2 mil milhões de euros. Em 2025, o valor gerado é comparável à despesa com medicamentos das Unidades Locais de Saúde do SNS de Santa Maria, Coimbra e São José, e permitiria financiar integralmente o novo Hospital de Lisboa Oriental e o Hospital do Oeste.

João Paulo Nascimento, presidente da Equalmed, destaca que os genéricos são «tecnologias estratégicas para a resiliência do SNS, essenciais no acesso a medicamentos, equidade em saúde e resposta à crescente despesa e prevalência de doenças crónicas».

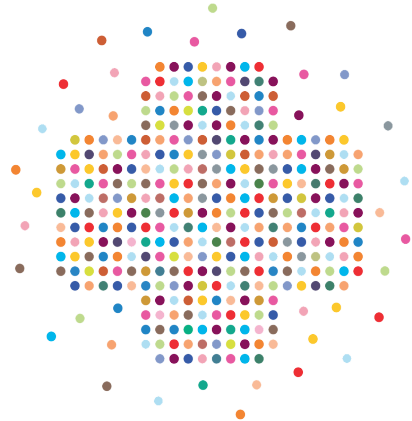
Além de reduzir desigualdades e au-

mentar a adesão terapêutica, os genéricos contribuem para mitigar ruturas, reforçar a segurança de fornecimento e promover um mercado farmacêutico mais competitivo.

A presidente da ANF, Ema Paulino, sublinha que os resultados de 2025 confirmam o papel decisivo dos genéricos na sustentabilidade do SNS e defende a revisão do modelo de incentivos à sua dispensa nas farmácias, para continuar a gerar poupanças e reforçar a quota de mercado.

Segundo a Health Market Research, em 2025, foram dispensadas mais de 118 milhões de embalagens de genéricos nas farmácias, um crescimento de 3,05% face a 2024.

PUB



farmácia
santos da cunha

Aberta todos dos dias das 08h às 24h

**Preparação Individualizada
de Medicamentos**

CUIDAR DE SI É A NOSSA PRIORIDADE

Entregas ao domicílio





A importância do setor social no sistema público português

Por Bento Morais, Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde

Num contexto de crescente exigência sobre o sistema de saúde em Portugal, importa reconhecer o papel essencial do setor social como parceiro complementar do sistema público.

As Instituições Particulares de Solidariedade Social, em particular as Santas Casas da Misericórdia, têm uma longa tradição de cuidado assente na proximidade, na humanidade e na responsabilidade comunitária. Hoje, essa missão é mais atual do que nunca.

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde é exemplo dessa realidade. Através do seu hospital, assegura uma resposta próxima, ágil e humanizada, disponibilizando consultas em diversas especialidades, nomeadamente Medicina Geral e Familiar, Cardiologia, Ortopedia, Ginecologia, Pediatria, Dermatologia, Oftalmologia e Urologia, Pneumologia, Medicina Dentária, Fisioterapia, Medicina no Trabalho, entre outras, contribuindo para complementar o Serviço Nacional de

Saúde e responder às necessidades da população.

Para além das consultas, disponibiliza ainda meios complementares de diagnóstico e análises clínicas, incluindo análises de rotina e bioquímica, hematologia, imunologia, microbiologia, exames de urina e fezes, bem como meios de diagnóstico como eletrocardiograma, Holter, MAPA, ecografias, radiologia convencional, mamografia, TAC e ressonância magnética, entre outros exames de imagem e avaliação clínica essenciais ao diagnóstico e seguimento dos doentes.

O setor social não substitui o público reforça-o. A sua flexibilidade, ligação ao território e capacidade de resposta em áreas como os cuidados continuados, a reabilitação e a medicina do trabalho são fundamentais para um sistema mais equilibrado e eficaz.

Mais do que números, o setor social distingue-se pela forma como cuida: com atenção, dignidade, humanismo, acompanhamento contínuo, profissionalismo, qualidade e dedicação.

O futuro da saúde em Portugal passa por uma articulação cada vez mais estreita entre os setores público, social e privado, assente na cooperação, na confiança e no reconhecimento do papel de cada um. Só através desta complementaridade será possível garantir respostas mais eficazes, próximas e sustentáveis para todos os cidadãos.

Reforçar o setor social é, por isso, investir na qualidade dos cuidados, na proximidade às populações e na humanização do sistema de saúde. Na Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde, continuaremos empenhados em cumprir esta missão, colocando sempre as pessoas no centro da nossa ação. Porque cuidar da saúde é, acima de tudo, cuidar da comunidade.



Dia Mundial da Saúde

- Imagiologia
- Pediatria
- Pneumologia
- Terapia da Fala
- Cardiologia
- Urologia
- Reumatologia
- Neurologia
- Medicina Dentária
- SAP
- Doenças do Sangue
- Psiquiatria
- Psicologia
- Podologia
- Cirurgia Pediátrica



- Oftalmologia
- Otorrinolaringologia
- Nefrologia
- Medicina Interna
- Neurocirurgia
- Neurofisiologia
- Ortopedia
- Nutricionismo
- Medicina Física e de Reabilitação
- Ginecologia / Obstetria
- Gastroenterologia
- Endocrinologia
- Dermatologia
- Consulta da Dor / Acupunctura
- Clínica Geral

Profissionais de saúde dedicados ao seu cuidado e equipamentos de última geração.