

JANEIRO|2025

DATA DE PUBLICAÇÃO

23/01/2025

**Vitor Teixeira**

Médico pneumologista do Serviço Regional de Saúde da RAM.

Destaque do mês

Infeções Respiratórias: Riscos e Recomendações

As infeções respiratórias são causadas por microrganismos, como vírus, bactérias e fungos, que afetam o aparelho respiratório, podendo variar de uma constipação comum a outras condições mais graves, como a pneumonia. Essas infeções são especialmente preocupantes em populações vulneráveis, como crianças, idosos, grávidas e pessoas com comorbilidades ou imunossupressão.

Os principais fatores de risco incluem a exposição a ambientes fechados e mal ventilados, o tabagismo, as mudanças sazonais e as doenças crônicas, como asma, diabetes e insuficiência cardíaca. A transmissão ocorre principalmente por gotículas respiratórias e pelo contato com superfícies contaminadas, tornando a higiene das mãos e o uso de máscara medidas preventivas eficazes.

A prevenção é crucial para reduzir a incidência e gravidade dessas infeções. Recomenda-se manter hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, hidratação e prática regular

de exercício, para fortalecimento do sistema imunológico. A vacinação também desempenha um papel essencial, especialmente contra a gripe, a pneumonia e a COVID-19, reduzindo as complicações e hospitalizações.

Para minimizar os riscos, evite contato com pessoas doentes e aglomerados, especialmente durante surtos. Em caso de sintomas respiratórios, como tosse, febre e dificuldade para respirar, procure assistência médica adequada imediatamente, pois o diagnóstico precoce é fundamental para o tratamento eficaz.

Além disso, estratégias de saúde pública, como campanhas educativas e monitorização epidemiológica, são indispensáveis para controlar a propagação dessas infeções. Investir na prevenção e no tratamento adequado das infeções respiratórias contribui para a proteção individual e coletiva, promovendo uma melhor qualidade de vida. O contributo de todos é importante.





#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 03/12/2024

Dia Mundial de Luta Contra a SIDA 2024 - Mural Entra na Onda Contra a SIDA, Protege-te!

A Comissão Regional de Luta Contra a SIDA (CRLCSIDA) é um organismo da Direção Regional da Saúde composto por elementos representantes de vários setores, como a Saúde, a Educação, o Trabalho, o Desporto, a Juventude e a Segurança Social.

Esta Comissão tem como foco a sensibilização para a prevenção, o diagnóstico precoce, o tratamento e a não discriminação da infeção VIH/SIDA, na Região Autónoma da Madeira (RAM).

Em 2024, a CRLCSIDA tem intensificado a atividade preventiva na RAM, através da colaboração de médicos e enfermeiros, na qualidade de Elos da Comissão, com a dinamização de ações de sensibilização na comunidade. Este ano, a Comissão Regional de Luta Contra a SIDA, na celebração do Dia Mundial de Luta Contra a SIDA (1 dezembro), pretendeu assumir uma maior proximidade com a população, através da criação de um mural, no centro do Funchal, em S. Lázaro, expressão do necessário alerta em relação a esta epidemia. Com o lema, Entra na Onda Contra a SIDA, Protege-te!, este mural pretende ser uma representação da adoção de estilos de vida saudáveis, como a alimentação, a ocupação de tempos livres, atividade física e desporto, enquanto fatores promotores de saúde e bem-estar e associados à prevenção de comportamentos de risco. O mural, que foi realizado em articulação com o Teatro Metaphora - Associação de Amigos das Artes, é um exemplo de trabalho em parceria com as organizações comunitárias que intercedem pelos seus pares, para envolver todos os cidadãos no combate e na prevenção desta epidemia.

JANEIRO|2025

DATA DE PUBLICAÇÃO
23/01/2025

#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 17/12/2024

Dependências sem substância e o impacto na saúde mental dos jovens

A adolescência é o período de transição entre a infância e a idade adulta, onde tudo é vivido de forma intensa. É quando surgem os primeiros impulsos para o desafio, a curiosidade pela novidade ou pelo desconhecido, o sentimento de onipotência e as emoções ficam mais à flor da pele.

As dependências sem substâncias, tais como as relacionadas com os jogos online, as apostas a dinheiro e uso das redes sociais, têm vindo a aumentar junto dos mais jovens.

Estas dependências comportamentais, podem ter um grande impacto na vida e no futuro do jovem, podendo o mesmo abandonar os estudos, pedir empréstimos, mentir para obter o desejado, destruir laços familiares e de amizade devido à inversão de prioridades, apresentar sintomatologia depressiva e ansiosa, ou ainda ideação suicida.

É importante relembrar que quanto mais cedo o jovem entrar no mundo dos jogos, maior será a probabilidade de vir a desenvolver uma dependência na própria adolescência, ou na idade adulta.

O aparecimento de uma dependência não tem só impacto na vida do indivíduo, as consequências abrangem a família, os colegas, as amizades e a própria sociedade.

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências, dinamiza projetos de prevenção relacionados com a dependência sem substância desde 2017, como é o exemplo do Projeto Estou online e agora?. Em 2023, foram realizadas 22 ações de sensibilização/informação e atividades dirigidas a crianças, jovens e pais e realizada formação dirigida a profissionais da área psicossocial, educação e saúde, abrangendo 1460 indivíduos.

Em 2022 foi criado o Projeto “Estou online e agora? Preparação para o futuro”, com o objetivo de potenciar a literacia digital junto das famílias e profissionais e alertar sobre os riscos do uso das tecnologias na primeira infância. Esta intervenção é realizada nos centros de saúde da região, através de ações de sensibilização às equipas de saúde, grávidas e/ou puérperas e nas creches e infantários, junto da equipa educativa e dos encarregados de educação. Em 2023 foram realizadas 23 sessões que envolveram 210 pessoas.

Esta Direção relembra que a prevenção e a imposição de limites da utilização excessiva dos ecrãs, do jogo (gamming, gambling ou jogos de fortuna ou azar), deve ser feita desde a infância e cabe aos pais esta gestão em casa, através de uma comunicação aberta, de algumas regras e um maior controlo parental, tais como a imposição de limites de tempo atrás do ecrã, não deixar de realizar atividades outdoor para estar nos jogos, não ter ecrãs no quarto, limitar o dinheiro disponível, não adicionar cartões de crédito online, entre outros.

BOAS ESCOLHAS



Prevenção da Gripe e Outras Infecções Respiratórias no Natal.

A Direção Regional da Saúde, no âmbito da campanha “Boas escolhas, boas festas”, reforça a importância da prevenção da gripe e de outras infeções respiratórias durante a época natalícia.

O inverno é a estação em que as infeções respiratórias, como a gripe, constipações e outras doenças virais, apresentam maior incidência. Durante o Natal, o convívio próximo e as temperaturas mais baixas criam condições propícias para a propagação destes vírus. Prevenir é fundamental para garantir celebrações seguras e saudáveis, sobretudo para os grupos mais vulneráveis, como crianças, idosos e pessoas com doenças crónicas.

Dicas para Prevenir Infecções Respiratórias

1. Vacinação Contra a Gripe:

- Vacinar-se é a forma mais eficaz de prevenir a gripe. Certifique-se de que você e os seus familiares estão imunizados.

2. Etiqueta Respiratória:

- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço ou com o braço, nunca com as mãos.
- Descarte os lenços de papel após o uso.

3. Higiene das Mãos:

- Lave as mãos regularmente com água e sabão, especialmente antes das refeições e após tossir, espirrar ou tocar superfícies de uso comum.
- Quando não for possível lavar as mãos, utilize uma solução desinfetante à base de álcool.

4. Evitar Contacto Próximo com Pessoas Doentes:

- Reduza o contacto físico, como beijos e abraços, com quem apresente sintomas de gripe ou constipação.
- Incentive o uso de máscara por parte de pessoas com sintomas para minimizar o risco de contágio.

5. Ventilação dos Espaços:

- Mantenha os ambientes bem ventilados, mesmo nos dias mais frios. Abra janelas regularmente para permitir a circulação de ar fresco.

6. Cuidar do Sistema Imunitário:

- Adote uma alimentação equilibrada, rica em frutas e vegetais, para fortalecer o sistema imunológico.
- Hidrate-se bem e procure dormir o suficiente para garantir um corpo mais resistente.

7. Evite Multidões em Locais Fechados:

- Sempre que possível, opte por atividades ao ar livre ou em locais com menor concentração de pessoas.

UM NATAL SAUDÁVEL PARA TODOS

Com a campanha “Boas escolhas, boas festas”, a Direção Regional da Saúde reforça o compromisso de cuidar da saúde de todos nesta época festiva. Pequenas escolhas no dia a dia podem ter um grande impacto na proteção contra a gripe e outras infeções respiratórias. Assim, garantimos celebrações mais seguras, protegendo não só a nossa saúde, mas também a daqueles que nos são mais queridos.

Neste Natal, faça da prevenção uma prioridade. Boas escolhas traduzem-se em boas festas e um início de ano mais saudável e feliz.

Alimentação - Escolhas Saudáveis no Natal

O Natal é um momento de celebração e partilha, mas também pode ser uma oportunidade para fazer escolhas alimentares equilibradas que promovam a saúde e o bem-estar. Com moderação e algumas adaptações, é possível desfrutar das delícias da época sem comprometer a sua saúde.

Dicas para um Natal Saudável e Saboroso:

Antes da Refeição:

- Inclua fruta fresca e frutos secos sem sal (como nozes, amêndoas ou figos) como opções para petiscar. São ricos em fibras, vitaminas e minerais.
- Substitua entradas ricas em sal e gordura por pão integral ou de mistura e patês à base de legumes.

Durante a Refeição:

- Comece a ceia ou o almoço com uma sopa rica em legumes e folhas verdes, como espinafre ou agrião.
- Prefira acompanhamentos como saladas, legumes cozidos e esparregado.
- Opte por pratos principais mais saudáveis, como bacalhau cozido ou carne “vinho d’alhos”, temperados com azeite e ervas aromáticas.

Sobremesas e Bebidas:

- Sirva fruta fresca, salada de frutas ou frutas assadas sem açúcar como alternativa ou complemento aos doces tradicionais.
- Reduza o açúcar, sal e gordura nas receitas de sobremesas, utilizando especiarias ou frutos secos para intensificar o sabor.
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas e mantenha a água como a principal bebida à mesa.

Depois da Refeição:

- Compense os excessos com atividade física. Faça uma caminhada para apreciar as iluminações de Natal ou movimente-se pela casa.

Lembre-se de que o equilíbrio é a chave para desfrutar do Natal com saúde e prazer. **O bem-estar físico e a saúde dependem das escolhas que fazemos.** Este ano, celebre com moderação e consciência, garantindo momentos inesquecíveis em família.

Boas Escolhas, Boas Festas!



Atividade Física - Mexa-se neste Natal!

O Natal é uma época de alegria, convívio e deliciosas tradições, mas também é importante equilibrar o prazer das festividades com momentos de movimento e bem-estar. A atividade física é essencial para manter a saúde e pode ser integrada de forma divertida e leve nas celebrações.

Dicas para um Natal Mais Ativo:

Transforme a Convivência em Movimento:

- Faça caminhadas em família para admirar as decorações de Natal.
- Promova brincadeiras e jogos ao ar livre com as crianças.
- Dance ao som das músicas natalícias, é uma forma divertida de queimar calorias e criar boas memórias.

Incorpore Movimento no dia a dia:

- Se possível, deixe o carro de lado e caminhe para fazer as compras de Natal ou visitar familiares e amigos.
- Após as refeições, opte por uma caminhada leve em vez de ficar sentado.
- Organize atividades em grupo, como uma ida ao parque ou até mesmo uma aula de ioga em família.

Adapte-se à Época Festiva:

- Use o tempo disponível para experimentar novos exercícios, como um passeio de bicicleta ou uma caminhada ao nascer do sol.
- Planeie atividades que envolvam toda a família, criando oportunidades para fortalecer laços enquanto se movimentam.

Benefícios da Atividade Física no Natal:

- Ajuda a compensar os excessos alimentares típicos da época.
- Melhora o humor e reduz o stress associado às festividades.
- Contribui para a manutenção de uma saúde cardiovascular e metabólica equilibrada.

Este Natal, escolha mexer-se mais, pois pequenas mudanças fazem grandes diferenças. Movimente-se, divirta-se e cuide do seu corpo para entrar no novo ano com mais energia e saúde. Boas escolhas, Boas Festas!



Cultive conexões reais e proteja a sua privacidade para um Natal mais seguro e autêntico.

As redes sociais aproximam-nos, permitem partilhar momentos especiais e criar memórias, mas é importante usá-las com consciência e equilíbrio, sobretudo durante a época natalícia. Cultive conexões reais e proteja a sua privacidade para um Natal mais seguro e autêntico.

Dicas para um Uso Saudável e Seguro das Redes Sociais:

Valorize o Tempo Presencial:

- Aproveite os momentos com família e amigos longe dos ecrãs.
- Modere o uso das redes sociais durante encontros, priorizando a convivência real.

Partilhe com Cuidado:

- Pense antes de publicar: avalie o impacto das suas partilhas, especialmente informações pessoais ou imagens de menores.
- Evite expor detalhes como localização ou bens valiosos nas redes sociais, a segurança vem em primeiro lugar.

Proteja a Sua Privacidade:

- Ajuste as configurações de privacidade nas suas contas para controlar quem vê o que partilha.
- Cuidado com links ou mensagens suspeitas que possam comprometer os seus dados.

Cultive Conexões Reais:

- Use as redes para reforçar laços, enviando mensagens personalizadas ou ligando para amigos e familiares distantes.
- Lembre-se de que as redes são um complemento, não substituem o contacto humano.

Este Natal, equilibre o mundo digital com o mundo real. Faça das redes sociais uma ferramenta para aproximar e não para distrair. Porque as melhores conexões ainda acontecem na vida real. Boas escolhas, Boas Festas!

Partilhar Momentos

O verdadeiro espírito do Natal vive nos momentos que partilhamos com quem mais amamos. Este ano, transforme a época festiva numa oportunidade para fortalecer laços, criar memórias inesquecíveis e desfrutar da presença daqueles que são realmente importantes.

Dicas para Viver um Natal em Família com Mais Qualidade:

Desfrutem de Atividades Juntos:

- Organizem uma noite de jogos ou filmes para todos.
- Preparem as receitas de Natal em conjunto, partilhando histórias e risadas na cozinha.
- Criem uma tradição familiar, como escrever cartões ou decorar a árvore juntos.

Aproveite o Presente do Tempo:

- Reserve momentos sem distrações digitais, onde todos estejam presentes de corpo e alma.
- Valorize as conversas, ouvindo e partilhando histórias ou recordações.

Fortaleça os Laços com Gestos Simples:

- Um abraço, um sorriso ou palavras de apreço podem fazer toda a diferença.
- Envolver todas as gerações, desde os mais novos até os mais velhos, promovendo o espírito de união.

Celebrem o Essencial:

- Lembre-se de que o Natal não está nos presentes materiais, mas nos momentos de partilha e afeto.
- Envolvam-se em ações solidárias, como ajudar quem mais precisa, reforçando valores de empatia e generosidade.

Neste Natal, faça da sua família o centro das celebrações e aproveite o melhor que a época pode oferecer: o amor e a presença de quem faz a sua vida especial. Boas escolhas, Boas Festas!



Prevenção de Acidentes - Precaução no Natal

A época natalícia é marcada por momentos de alegria, reencontros e celebrações. É um período para valorizar a união e a partilha, mas também exige atenção redobrada para garantir a segurança de todos. Faça escolhas conscientes e proteja o que é mais importante.

Recomendações para um Natal Seguro:

Na Condução:

- Nunca conduza sob o efeito de álcool.
- Mantenha a calma e evite pressas; a segurança é o melhor presente para a sua família.
- Não utilize o telemóvel enquanto conduz.

Na Habitação:

- Coloque a árvore de Natal longe de fontes de calor como lareiras e aquecedores.
- Verifique as condições das luzes de Natal, sejam novas ou reutilizadas.
- Mantenha velas em locais seguros, fora do alcance de crianças e animais, e apague-as ao sair de casa ou ao deitar-se.
- Desligue as luzes da árvore de Natal durante a noite ou quando estiver ausente.

Pessoalmente:

- Use calçado adequado para evitar quedas, especialmente em pisos molhados.
- Se estiver doente, evite visitas para proteger a saúde dos outros.
- Adote comportamentos responsáveis para garantir a sua segurança e a de todos.
- Modere o uso de tecnologias para valorizar momentos presenciais com os seus.

Neste Natal, lembre-se: a melhor forma de celebrar é com segurança e responsabilidade. Boas escolhas garantem boas festas!





Escolhas Saudáveis e Sustentáveis no Natal

O Natal é tempo de celebração, mas também uma oportunidade para fazer escolhas conscientes e responsáveis. Seja no consumo de bebidas alcoólicas ou no cuidado com o meio ambiente, as suas decisões fazem a diferença para um Natal mais saudável e sustentável.

Celebre com Moderação:

- Beba com responsabilidade: Se consumir bebidas alcoólicas, NÃO conduza. A segurança é o melhor presente para todos.
- Hidrate-se: Mesmo que consuma bebidas alcoólicas, alterne o consumo com água ou outras bebidas não alcoólicas para manter o equilíbrio e evitar excessos.
- Cuide de si e dos outros: Incentive um ambiente onde todos possam celebrar sem pressão para consumir bebidas alcoólicas.
- Atenção aos mais jovens: Reforce a importância de escolhas saudáveis e evite expor crianças e adolescentes ao consumo de álcool ou tabaco.
- Práticas Sustentáveis - Um Natal Mais Verde:
- Reduza o desperdício alimentar: Planeie as refeições com antecedência e aproveite as sobras para criar novos pratos.
- Escolha embalagens sustentáveis: Substitua o papel de embrulho descartável por opções reutilizáveis, como tecidos ou sacos ecológicos.
- Evite descartáveis: Use pratos, talheres e copos reutilizáveis nas celebrações.
- Opte por produtos locais: Apoie produtores locais e escolha ingredientes da época para as suas receitas natalícias.
- Iluminação eficiente: Utilize luzes LED para decorar a sua casa e desligue-as quando não estiverem a ser apreciadas.

Por um Natal Mais Consciente:

Escolher reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e adotar práticas sustentáveis é um gesto de cuidado com a sua saúde, com a segurança de todos e com o planeta. Faça parte da mudança e inspire os que o rodeiam com ações simples e significativas.

Boas escolhas, Boas Festas!

Saúde Mental e Bem-Estar no Natal

A época natalícia é um momento especial para reforçar os laços afetivos com família e amigos. É comum ver imagens que simbolizam alegria, união, mesas recheadas, presentes e tradições. Para muitos, é tempo de celebração e reencontros. Contudo, o Natal pode ter diferentes significados: enquanto uns aproveitam para celebrar, outros podem enfrentar sentimentos de solidão, stress ou preocupação.

Este ano, faça escolhas que promovam um Natal mais harmonioso e saudável para si e para os outros:

- Natal é harmonia. Cuide de si e das pessoas à sua volta; a atenção faz a diferença.
- Fale sobre o que sente. Expressar os seus sentimentos ajuda a aliviar tensões e a enfrentar momentos desafiantes.
- Peça ajuda. Se sentir dificuldade em lidar com as circunstâncias, procure apoio. Isso é um passo importante para o bem-estar.
- Priorize a sua saúde. O melhor presente é o cuidado consigo mesmo. Tire momentos para fazer o que lhe traz bem-estar: caminhar, praticar ginástica, meditar ou simplesmente relaxar.
- Partilhe solidariedade. Pequenos gestos como um telefonema, uma visita ou um ato de voluntariado podem trazer luz ao Natal de quem está a passar por dificuldades.

Neste Natal, lembre-se: boas escolhas criam boas festas! Cultivar a saúde mental e o bem-estar é essencial para viver esta época com equilíbrio, alegria e harmonia.





Resoluções de Ano Novo: Pequenos Passos, Grandes Mudanças

O início do ano é o momento ideal para definir novas metas e transformar desafios em oportunidades. Aposte em escolhas realistas e concretas que promovam mais saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Dicas para Resoluções Realistas e Sustentáveis:

1. Defina Metas Simples e Concretas:

- Prefira objetivos específicos, como “caminhar 30 minutos por dia”, em vez de metas vagas como “fazer mais exercício”.
- Reconheça e celebre pequenas vitórias.
- Divida grandes desafios em pequenas ações que permitam medir o progresso.
- Ajuste as metas de acordo com a sua realidade.

2. Priorize a Sua Saúde:

- Adote hábitos saudáveis: alimentação equilibrada, hidratação regular e atividade física.
- Cuide da saúde mental: reserve tempo para relaxar e recarregar energias.

3. Adote Práticas Sustentáveis:

- Reduza o desperdício, reutilize recursos e recicle.
- Escolha opções ecológicas, como usar transporte alternativo ou adquirir produtos locais.

4. Fortaleça as Relações:

- Dedique tempo de qualidade a familiares e amigos.

5. Mantenha uma Atitude Positiva:

- Lembre-se, a mudança é gradual. Se encontrar dificuldades não desista, recomeçar faz parte do caminho.

Transforme as suas resoluções em hábitos consistentes. Comece com pequenos passos e faça de 2025 um ano de realizações e equilíbrio.

Boas escolhas, Boas Festas e um Excelente Ano Novo!



A nossa rede



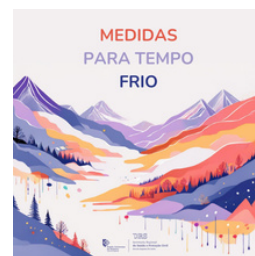
Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/direcao_regional_saude_madeira/



<http://www.madeira.gov.pt/drs/>



Os nossos boletins estatísticos

Vacinação
Gripe

Boletim de Vacinação
contra a Gripe

[consultar](#)

Vacinação
COVID-19

Boletim de Vacinação
contra a COVID-19

[consultar](#)

Imunização
VSR

Boletim de Imunização
contra VSR

[consultar](#)

Vigilância
vírus
respiratórios

Vigilância
Epidemiológica da
Gripe e outros vírus
respiratórios
2024/2025

[consultar](#)

Aedes
aegypti

Boletim
Entomológico da
RAM

[consultar](#)

Doenças
Vectoriais

Dashboard Vigilância
Epidemiológica
Doenças Vectoriais -
Dengue

[consultar](#)

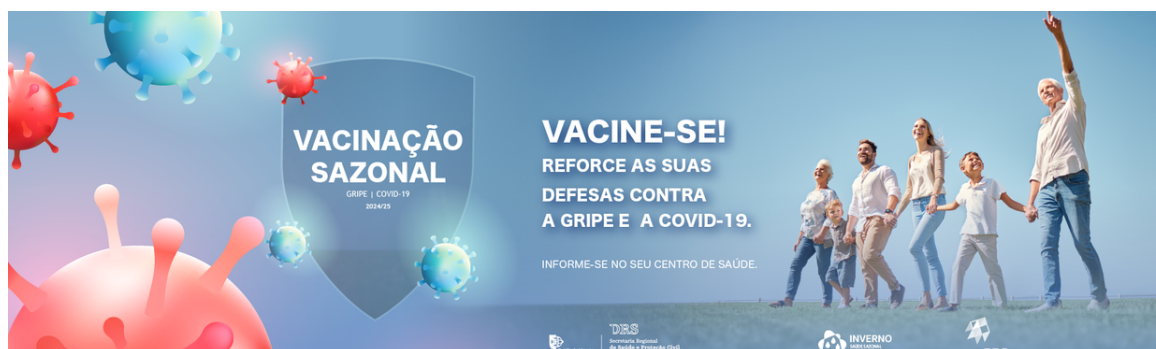


Campanhas em destaque



Para saber mais, clique [aqui](#)

Para saber mais, clique [aqui](#)



Para saber mais, clique [aqui](#)

Para saber mais, clique [aqui](#)



Para saber mais, clique [aqui](#)



Medidas para tempo frio



Em tempo de frio, a DRS recomenda:

Vestuário:

Use várias peças de roupa em camadas, de algodão ou de lã;
Proteja do frio a cabeça, mãos e pés;
Use calçado confortável e antiderrapante.

Proteja a pele:

Mantenha a pele hidratada, em particular mãos, pés, rosto e lábios;
Use um creme hidratante para a pele e lábios.

Alimentação:

Prefira sopas e bebidas quentes;
Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
Faça refeições mais frequentes ao longo do dia;
Opte por bebidas sem adição de açúcar.

Atividade Física:

Mantenha-se ativo;
Faça pequenos movimentos com os dedos, mãos, braços, pés e pernas;
Proteja as extremidades do corpo;
Evite as horas do dia de frio mais intenso (manhã cedo ou pelo final do dia).

Habitação

Promova uma boa circulação de ar nas divisões da casa, evitando as correntes de ar frio;
Evite permanecer muito perto de fontes de calor;
Apague ou desligue os sistemas de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, evite incêndios ou intoxicações.





Está a decorrer a campanha de vacinação sazonal contra a Gripe e COVID-19. Vacine-se!

Teve início no dia 18 de setembro de 2024, a campanha sazonal de vacinação contra a gripe e covid-19 2024/2025, para todos os grupos alvo. A vacinação é a forma mais eficaz de prevenção.

A vacinação sazonal contra a Gripe e contra a COVID-19, deve ocorrer preferencialmente até o inverno e é fortemente recomendada e gratuita para vários grupos designadamente:

- Pessoas com 50 anos e mais;
- Pessoas com doença crónica;
- Grávidas;
- Profissionais da área da saúde, social, creches e serviços críticos;
- Outros cuidadores;
- Pessoas institucionalizadas.

A administração gratuita da vacina contra a gripe e covid-19 é realizada nos Centros de Saúde da RAM.

Os procedimentos para a vacinação da população-alvo da campanha, incluindo os horários e as áreas dedicadas, são definidos e divulgados à população localmente, pelos Centros de Saúde Respetivos.

A campanha de sensibilização dirigida aos vários grupos-alvo, com a mensagem "VACINE-SE! Reforce as suas defesas contra a GRIPE e a COVID-19." está a ser promovida pela Direção Regional da Saúde, sendo veiculada nos meios digitais e ambientes físicos em unidades de saúde e diversas entidades parceiras.

Informe-se no seu Centro de Saúde.

Vacine-se! Reforce as suas defesas contra a Gripe e Covid-19.



Copyright © 2024
Todos os direitos reservados

Coordenação/edição: DPESG/GCL
(Departamento de Planeamento Estratégico e Saúde Global / Gabinete de Apoio à Comunicação Literacia em Saúde)
Secretaria Regional de Saúde / Direção Regional da Saúde

 Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira

 /direcao_regional_saude_madeira/

 <http://www.madeira.gov.pt/drs/>



DRS
Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

NEWSLETTER  MADEIRA