

Destaque do mês

ESTRATÉGIA REGIONAL PARA A SEGURANÇA DO DOENTE 2024-2030

Com a consolidação e o progresso do sistema de saúde, pretende-se contribuir para uma região segura, saudável, sustentável e inovadora.

Neste desígnio, a Direção Regional da Saúde (DRS) promove a Estratégia Regional para a Segurança do Doente (ERSD) 2024-2030, um instrumento estratégico que visa reforçar a segurança, a qualidade e a confiança nos cuidados de saúde prestados na Região Autónoma da Madeira (RAM).

Esta estratégia surge em alinhamento com o Plano Regional de Saúde (PRS) 2021-2030 e traduz um compromisso na área da segurança do doente, através da definição de medidas estruturadas que promovam a prevenção de riscos evitáveis, o envolvimento ativo dos profissionais e a participação dos utentes e cuidadores.

Tendo em consideração o Plano de Ação Global para a Segurança do Doente 2021-2030, da OMS e o Plano Nacional para a Segurança dos Doentes 2021-2026, esta estratégia regional está estruturada em cinco eixos: organização e governança; cultura institucional e capacitação; articulação e comunicação; ambientes e práticas seguros e vigilância; prevenção e gestão de incidentes de segurança. Estes eixos orientam ações concretas e progressivas, perspetivando um espectro mais lato de intervenção, através de um processo de construção participativo, em que participem os vários intervenientes do sector da saúde.

Importa ainda destacar que a ERSD 2024-2030 se rege por princípios orientadores transversais, que reforçam o seu caráter inclusivo e pragmático, definidos por: a participação ativa de utentes e cuidadores, a transferência e aplicação do conhecimento científico, a integração dos cuidados em todos os níveis, o trabalho colaborativo entre profissionais e instituições, e a promoção de uma cultura organizacional de segurança e transparência. Estes princípios asseguram a adaptação da estratégia à realidade dos contextos de prestação de cuidados, promovendo uma ação sustentada e eficaz.

A DRS conta com o envolvimento de todos os profissionais de saúde, instituições, parceiros, utentes, famílias e cuidadores, para que esta estratégia seja instrumento de melhoria contínua, na construção de um sistema de saúde regional cada vez mais seguro e humanizado.

Estratégia Regional para a Segurança do Doente 2024-2030



DRS
Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Região Autónoma da Madeira

Funchal, 2024

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

Consulte a **ERSD** [aqui](#)



#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 04/03/2025

Vírus do Papiloma Humano (HPV): Vacinação e Rastreio para Salvar Vidas O cancro e o HPV

A infeção por HPV é uma infeção viral frequente, transmitida por via sexual, principalmente por contacto direto com uma pessoa infetada. É o principal agente responsável por infeções genitais em homens e mulheres em todo o mundo, afetando diretamente 4 em cada 5 pessoas. Embora a maioria das pessoas nunca apresente sintomas, o vírus pode causar seis formas conhecidas de cancro, incluindo o cancro do colo do útero (CCU).

Quase todas as pessoas sexualmente ativas serão infetadas em algum momento das suas vidas, geralmente sem sintomas. O HPV pode afetar a pele, a área genital e a garganta. Cerca de 80% das infeções resolvem-se espontaneamente, mas uma pequena percentagem pode persistir e evoluir para cancro.

De acordo com as estimativas da OMS para 2022, todos os anos, na região europeia, cerca de 60 000 mulheres são diagnosticadas com cancro do colo do útero e mais de 32 000 morrem devido a esta doença evitável. O CCU é o segundo cancro mais comum, a seguir ao cancro da mama, e uma das principais causas de mortalidade global entre mulheres com idades entre os 15 e os 44 anos na União Europeia (UE). Em Portugal, segundo dados de 2020, o CCU é o 3º cancro mais comum nas mulheres com menos de 50 anos, com 865 casos notificados e 379 mortes. Na RAM em 2023, segundo o Registo Oncológico, foram diagnosticados 12 casos de CCU.

Todos os anos, no dia 4 de março, é assinalado o Dia Internacional de Consciencialização sobre o HPV, uma iniciativa da Sociedade Internacional do Papilomavírus (IPVS) que destaca a importância da prevenção, do diagnóstico e do tratamento precoce.

A Direção Regional da Saúde reforça a sensibilização sobre as estratégias chave de prevenção do cancro do colo do útero, particularmente em 4 áreas: (1) a relação entre o cancro e o HPV, (2) a vacinação contra o HPV, (3) o rastreio através do teste para deteção de HPV e (4) outros comportamentos preventivos do cancro do colo do útero, medidas essenciais para reduzir a incidência das doenças relacionadas ao HPV e salvar vidas.

Prevenção, vacinação e rastreio para deteção do HPV

- **Vacinação:** Aos 10 anos, são administradas 2 doses da vacina do HPV, disponível para raparigas e rapazes. Esta é uma forma eficaz de prevenção contra o HPV e as suas complicações. Segundo dados do Relatório de Avaliação 2023 referente ao Plano Regional de Vacinação (DRS, 2024), a cobertura vacinal contra o HPV, no sexo feminino e masculino, particularmente no que respeita ao esquema cumprido, ultrapassam a meta estabelecida, encontrando-se já entre os 90 e os 98%.
- **Rastreio:** Teste para deteção do HPV para todas as mulheres assintomáticas com idade entre os 30 e 69 anos, realizado nos Centros de Saúde da RAM. O rastreio cervical deteta o cancro e lesões pré-cancerosas do colo do útero, permitindo um tratamento eficaz.
- **Uso de preservativo:** Reduz a probabilidade de transmissão do HPV.
- **Não fumar ou parar de fumar:** Reduz a probabilidade de desenvolver infeção persistente por HPV.

A DRS realça que a vacinação e o rastreio salvam vidas!

Hora da Saúde e Proteção Civil 18/03/2025

Dia Mundial da água

Água, fonte de saúde e bem-estar

No próximo dia 22 de março comemora-se o Dia Mundial da Água. Este dia tem o objetivo de chamar a atenção para a importância da água doce e defender uma utilização e controlo sustentáveis dos recursos de água potável.

A água desempenha funções essenciais à manutenção da vida participando na maioria dos processos fisiológicos inerentes à sobrevivência, interferindo no funcionamento de todos os sistemas e órgãos, e por sua vez determinante na saúde individual. Estima-se que cerca de 60 a 75% do peso corporal seja água.

As principais funções da água no organismo humano são:

- Transporte de nutrientes;
- Eliminação dos resíduos através da urina;
- Regulação da temperatura corporal;
- Promoção de um bom desempenho físico;
- Melhoria do funcionamento cognitivo e do estado de humor;
- Maximização da atenção, concentração e capacidade de memória;
- Funcionamento saudável do coração;
- Facilitador do processo digestivo e prevenindo a obstipação;
- Diminui o risco de cálculos renais;
- Preserva a elasticidade da pele.

A sensação de sede é o primeiro sinal de desidratação, não sendo necessário esperar ter sede para ingerir água. A ingestão de água deverá, idealmente, ser faseada ao longo do dia, porque durante o dia ocorrem perdas de água pela transpiração, respiração e excreção urinária, que devem ser compensadas pela ingestão.

As recomendações de hidratação para os jovens adultos, são de pelo menos 1,5 l/dia, aproximadamente 8 copos de 200 ml/dia, somando a esta recomendação a quantidade ingerida através dos alimentos.

No caso dos idosos deve incentivar-se o consumo frequente de água ao longo do dia, uma vez que vão perdendo esta sensação com o envelhecimento. A confeção de refeições ricas em água (sopas, caldeiradas) poderá constituir uma estratégia para suprir estas necessidades.

No caso das crianças a ingestão deve ser reforçada ao longo do dia pois constitui um determinante para a saúde cognitiva e sucesso escolar.

A DRS sugere algumas estratégias para aumentar o consumo de hídrico ao longo do dia:

- Levar uma garrafa de água consigo para o trabalho, escola e aquando da prática das atividades físicas.
- Estabelecer metas diárias de consumo de água e acompanhar o progresso. Existem aplicações que podem ajudar a monitorizar a quantidade de água ingerida.
- Adicionar sabor - experimentar algumas fatias de frutas/legumes (limão, laranja ou pepino, folhas de hortelã).
- Beber água antes das refeições.
- Usar lembretes no telemóvel para relembrar a ingestão de água.
- Prepare infusões ou chás para os dias mais frios.
- Manter a água visível - colocar as garrafas ou copos de água, na mesa de trabalho ou na sala de estar.
- Fazer da água parte da sua rotina, por ex. beber um copo ao acordar e ao deitar.
- Incluir diariamente frutas e vegetais, são alimentos ricos em água.

Esteja atento a alguns sintomas de desidratação ligeira: sede; boca, lábios e olhos secos; aumento da sensação de fraqueza e cansaço; dor de cabeça; tonturas, câibras; urina com cor e odor mais intenso.

Beba água ou infusões ao longo do dia, mesmo que não sinta sede ou não esteja calor. A água é fonte de saúde e bem-estar!



Hora da Saúde e Proteção Civil 25/03/2025

Estudo sobre a Segurança do Doente no Sistema de Saúde

- Um diagnóstico essencial para um futuro com cuidados de saúde mais seguros.

A Direção Regional da Saúde (DRS) está a desenvolver o estudo "Caracterização das Práticas de Segurança do Doente no Sistema de Saúde da RAM", com o objetivo de avaliar e fortalecer a segurança do doente na Região Autónoma da Madeira (RAM). Integrado na Estratégia Regional para a Segurança do Doente (ERSD) 2024-2030, este estudo permitirá obter um diagnóstico abrangente, identificando boas práticas, desafios e oportunidades de melhoria, reforçando a segurança do doente e a qualidade dos cuidados de saúde na região.

Porque é importante este estudo?

A segurança do doente representa um pilar fundamental da qualidade assistencial e uma prioridade global nos cuidados de saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde, erros de medicação, infeções associadas aos cuidados de saúde e falhas de comunicação clínica estão entre as principais causas de eventos adversos evitáveis. Implementar estratégias eficazes é essencial para mitigar riscos e garantir um contexto de saúde mais seguro para utentes e profissionais.

Este estudo pretende fornecer um diagnóstico realista das práticas de segurança adotadas nas unidades de saúde da RAM. A participação ativa das instituições é essencial para garantir resultados representativos, possibilitando a formulação de recomendações robustas e estratégias eficazes.

Os dados recolhidos permitirão definir ações estratégicas ajustadas à realidade regional, apoiar a tomada de decisão baseada em evidência científica e contribuir para o desenvolvimento de medidas concretas para a melhoria contínua da segurança nos cuidados prestados.

Como participar no estudo?

A participação consiste no preenchimento de um questionário online, dirigido aos responsáveis das unidades de saúde com conhecimento das práticas institucionais de segurança.

Todas as unidades de saúde da RAM foram convidadas a participar através do convite enviado por e-mail. Se ainda não participou, pode manifestar o seu interesse e solicitar o acesso ao questionário através do e-mail da DRS: planeamento.drs@madeira.gov.pt.

Este estudo permitirá mapear as práticas de segurança implementadas na região, alinhando-as com as diretrizes da ERSD 2024-2030.

O que avalia o questionário?

- ✓ Cultura de segurança nas unidades de saúde
- ✓ Implementação de práticas digitais e inovadoras baseadas em evidência científica
- ✓ Desenvolvimento de políticas e processos assistenciais mais seguros
- ✓ Capacitação contínua dos profissionais de saúde
- ✓ Monitorização e resposta a incidentes de segurança
- ✓ Envolvimento ativo de utentes, família e cuidadores na segurança dos cuidados

A importância da participação

A DRS apela à participação de todas as unidades de saúde, assegurando um diagnóstico realista e representativo. Quanto maior for a adesão, mais eficazes serão as medidas implementadas para reforçar a segurança nos cuidados prestados.

- ✓ O questionário estará disponível até ao final de março.
- ✓ Ainda está a tempo de participar! Assuma o compromisso com a segurança e qualidade dos cuidados!

A DRS agradece a participação das unidades já envolvidas e reforça o convite às restantes, apelando à colaboração de todas para construirmos um sistema de saúde mais seguro, sustentável, inovador e centrado no utente.



A nossa rede



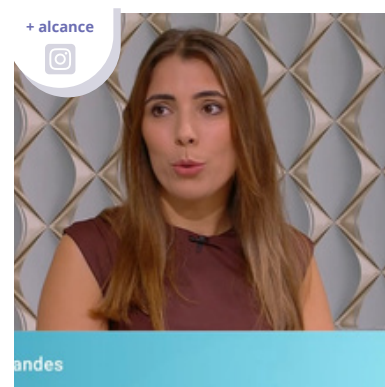
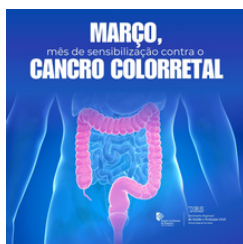
Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/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



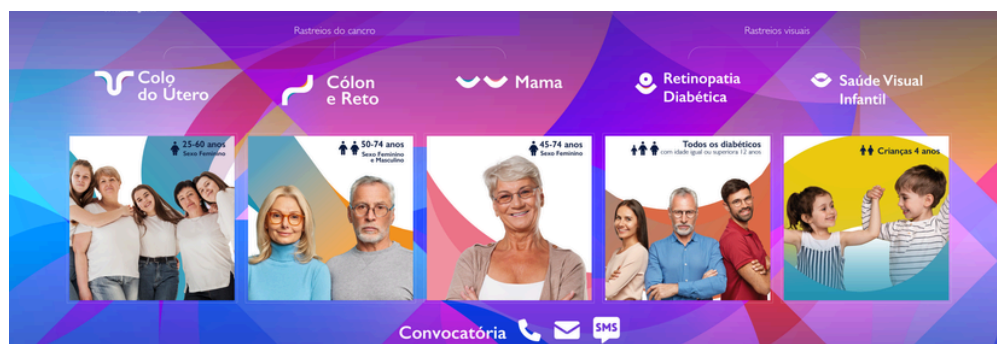
Para saber mais, clique [aqui](#)

Para saber mais, clique [aqui](#)



Para saber mais, clique [aqui](#)

Para saber mais, clique [aqui](#)



Para saber mais, clique [aqui](#)

Medidas para proteção ou redução dos sintomas das alergias:

- Evitar o fumo do tabaco, ativo e passivo - aumenta o risco para o aparecimento da asma e outras doenças alérgicas;
- Consultar os boletins polínicos disponíveis todo o ano no site da em site www.spaic.pt (site oficial da SPAIC, Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica), e na primavera também em alguns meios de comunicação social, para saber as concentrações dos pólenes no ar ambiente (baixas/moderadas/elevadas);
- Evitar áreas de elevada concentração de pólenes;
- Limitar as atividades ao ar livre, tais como a prática de desportos, campismo, caça ou pesca e passeios no jardim; em particular de manhã muito cedo quando se regista uma maior libertação de pólenes;
- Evitar caminhar em grandes espaços relvados ou cortar relva na primavera;
- Manter portas e janelas fechadas quando as concentrações de pólenes forem elevadas ou em dias de vento forte, ou quentes e secos;
- Sempre que viajar de carro usar filtros de partículas e mantenha as janelas fechadas;
- Usar capacete integral, para os motociclistas;
- Usar óculos escuros fora de casa para proteger os olhos, reduzir as queixas oculares e evitar conjuntivite;
- Programar as suas férias elegendo locais de baixas contagens polínicas (ex. neve, praia, ...), de forma a evitar o contacto com um pólen específico a que seja alérgico;
- Fazer a medicação prescrita, será a forma mais eficaz de combater os sintomas de alergia. Para um diagnóstico e prescrição do tratamento mais adequado, deve consultar um médico especialista em Imunoalergologia.

VACINA DOSE ELEVADA ≥75 ANOS

Uma proteção
reforçada
para as pessoas
mais vulneráveis.

**Se ainda não se vacinou, ainda vai a tempo!
Vaccine-se no seu Centro de Saúde.**



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

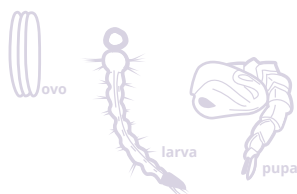
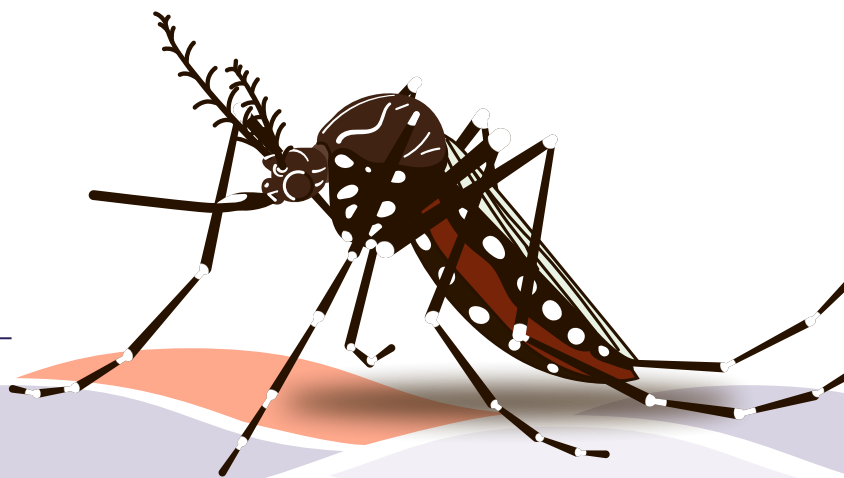
Promova uma boa circulação de ar nas divisões da casa, evitando as correntes de ar frio;
Evite permanecer muito perto de fontes de calor;
Apague ou desligue os sistemas de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, evite incêndios ou intoxicações.



PRE✓Mosquito

PREVENÇÃO E CONTROLO DO Aedes Aegypti

PREVENIR as picadas



RECONHECER O Aedes Aegypti

ELIMINAR os criadouros



✓ **ENCER O MOSQUITO...**
A SUA AÇÃO É IMPORTANTE

Copyright © 2025
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 **DRS** MADEIRA