



Destaque do mês

Maio, mês do Coração

Maio, mês do Coração

A Direção Regional da Saúde associa-se à iniciativa da Fundação Portuguesa de Cardiologia que anualmente dedica o mês de maio à saúde cardiovascular com um conjunto de atividades que visam a promoção da saúde do coração, sensibilizando para esta problemática.

O objetivo é alertar para os riscos das doenças cardiovasculares (DCV); promover hábitos saudáveis como uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercício físico e o controle do stress, além de incentivar o diagnóstico precoce e o acompanhamento médico regular das pessoas que vivem com DCV.

As doenças cardíacas continuam a ser das principais causas de mortalidade, no mundo, no país, e na região. No ano de 2022, na Região Autónoma da Madeira, as doenças do aparelho circulatório foram a principal causa de morte, sendo responsáveis por 787 óbitos e correspondendo a 25.4% do total de óbitos anuais. A taxa de mortalidade por esta causa foi de 3.1%, valor ligeiramente inferior ao observado a nível nacional (3.2%).

A etiologia das doenças cardiovasculares é multifatorial, mas o estilo de vida tem um impacto significativo na saúde do coração, desempenhando um papel fundamental quer na prevenção primária e secundária das DCV.

Relativamente à alimentação, destacam-se algumas recomendações:

- Reduzir a quantidade de gordura usada para cozinhar e para temperar os alimentos. Preferir sempre o azeite;
- Evitar fritar os alimentos, escolher cozer, grelhar, estufar ou assar com pouca gordura. Retirar peles e gorduras visíveis dos alimentos;
- Eleger o peixe pelo menos duas vezes por semana e as carnes magras (frango, peru, coelho);
- Ingerir pelo menos 200 g de fruta (2-3 porções) e 200 g de vegetais (2-3 porções) por dia;
- Limitar o sal até 5 g por dia. Substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias. Temperar os alimentos na véspera da sua confeção. Substituir o sal pelo vinho, limão, alho e cebola. Evitar o uso de caldos concentrados e não levar o saleiro para a mesa; e
- Limitar a ingestão de bebidas alcoólicas [exemplo: limitar a 2 copos por dia (20 g/dia de álcool) para os homens e 1 copo por dia (10 g/dia de álcool) para as mulheres].

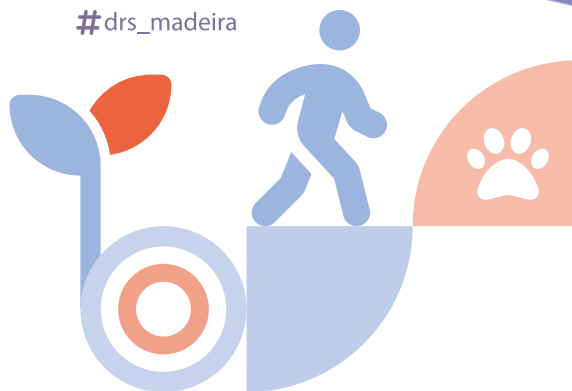


COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2025

Hora da Saúde e Proteção Civil 01/04/2025

Dia Mundial da Saúde 2025: “Inícios Saudáveis, Esperança para o Futuro!”

#drs_madeira



No próximo dia 07 de abril, a Direção Regional de Saúde (DRS) celebra o Dia Mundial da Saúde com um evento dedicado ao tema “Inícios Saudáveis, Esperança para o Futuro!”. Este evento, a decorrer no auditório do Colégio dos Jesuítas, será uma oportunidade para promover a discussão e reflexão sobre as conquistas e os desafios da maternidade e do início da vida, momentos cruciais na promoção de comunidades saudáveis. Consulte aqui o programa:

https://www.madeira.gov.pt/Portals/53/Documentos/GCL/DMSaude_2025_programa_2.pdf

Destaca-se que, pela manhã, decorrerá uma mesa redonda dedicada à “Saúde da Mulher e da Criança: Base para Famílias e Comunidades Saudáveis”, que contará com a participação de profissionais especializados nas áreas da saúde materno/obstétrica, pediátrica, educação e desporto. O objetivo do encontro é fomentar a troca de experiências e conhecimentos, promovendo uma reflexão profunda sobre o papel da saúde da mulher e da criança na construção de sociedades mais saudáveis e sustentáveis.

A iniciativa está em sintonia com o Plano Regional de Saúde, que coloca a saúde no centro das decisões de todos os sectores da sociedade. Neste âmbito, assume grande destaque a conferência “A Visão da RAM: Região Saudável, Segura, Sustentável e Inovadora”, proferida pelo Dr. Pedro Ramos, Secretário Regional de Saúde e Proteção Civil.

Durante a tarde, a DRS continuará com as atividades comemorativas destinada a técnicos e ao público em geral. Estão agendados dois workshops de grande relevância para as famílias e para a promoção da saúde comunitária:

- “Estou on-line: Preparando o futuro” – Um workshop sobre a saúde digital e os desafios relacionados com o uso das tecnologias na promoção do bem-estar.
- “Parentalidade: Desafios na prevenção dos CAD” – Abordando as questões da parentalidade e os desafios na prevenção dos Comportamentos Aditivos e Dependências (CAD).

As atividades têm como objetivo sensibilizar a população para a importância de cuidados preventivos, fortalecer os laços comunitários e garantir um futuro mais saudável para todos. As inscrições para o evento estão abertas e podem ser realizadas através do link:

<https://www.madeira.gov.pt/drs/Estrutura/DRS/Formulario>

Este Dia Mundial da Saúde é, assim, uma oportunidade para refletirmos sobre como podemos contribuir para um futuro mais saudável, com uma atenção especial ao início da vida e à saúde das futuras gerações.

**Dia Mundial
da Voz
2025**

DÁ PODER

À TUA VOZ

MAIO | 2025

DATA DE PUBLICAÇÃO
23/05/2025

#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 15/04/2025

Os conselhos da Direção Regional de Saúde para proteger a voz

Assinala-se no dia 16 de abril, o Dia Mundial da Voz, uma data que pretende sensibilizar para a importância da promoção da saúde vocal e a prevenção das alterações da voz.

Este ano, o mote da campanha é “Dá poder à Tua Voz”, destacando a importância de valorizar, proteger e potencializar este instrumento único e meio de comunicação importante.

A Direção Regional da Saúde destaca a relevância da voz como um dos elementos centrais da comunicação humana, única e individual, que reflete a nossa identidade e estabelece conexão ao mundo que nos rodeia.

A DRS deixa o alerta para alguns possíveis sinais de alarme na sua voz. Esteja atento e identifique:

- Sensação de cansaço vocal;
- Sensação de corpo estranho na garganta;
- Perda de voz após uso vocal prolongado;
- Rouquidão;
- Pigarreio frequente;
- Sensação de irritação na garganta;
- Dor ou picadas ao falar;
- Sensação de secura ao falar;
- Redução da extensão vocal;
- Sensação de esforço vocal;
- Tosse frequente;
- Perdas/quebras inesperadas de voz;
- Dificuldade em projetar a voz.

Na presença destes sinais de alarme consultar o seu médico assistente

Como pode cuidar da voz?

- Beber água frequentemente à temperatura ambiente;
- Em ambientes secos, reforçar a ingestão de água;
- Praticar exercício físico e dormir bem;
- Falar de forma pausada, para ter tempo de respirar antes de voltar a falar, usando um bom suporte respiratório;

Aquecer e arrefecer a voz, antes e após o seu uso mais intenso;

- Fazer uma alimentação saudável (consumir mais legumes, frutas, cozidos/grelhados; evitar fritos, doces e refrigerantes);
- Humidificar o ar em ambientes demasiado secos.

O que deve evitar para minimizar alterações na voz?

- Fumar, o fumo de qualquer tipo de tabaco irrita a mucosa das pregas vocais;
- Ingerir bebidas alcoólicas;
- Gritar ou falar muito alto de forma excessiva, sobretudo em ambientes ruidosos;
- Realizar tensão/ esforço para falar;
- Pigarrear frequentemente para “limpar” a voz;
- Uso contínuo da voz durante estados gripais ou crises alérgicas;
- Falar durante muito tempo seguido;
- Falar em sussurro frequentemente;
- Falar ao mesmo tempo que pratica exercício físico, pois pode provocar lesões nas pregas vocais;
- Cantar num tom fora do seu registo vocal (mais agudo, mais grave);
- Imitar vozes ou ruídos sonoros;
- Estar diretamente exposto a ambientes com ar condicionado, ou a ambientes poluídos;
- Consumir cafeína em excesso, provoca desidratação das pregas vocais;
- Consumir medicamentos sem indicação médica (descongestionantes nasais anti-histamínicos, diuréticos e antidepressivos) pois podem afetar a sua voz;
- Ingerir bebidas ou alimentos muito quentes ou muito frios;
- Consumir alimentos como o chocolate, mentol, tomate, citrinos, leite e derivados, alimentos gordurosos e bebidas com gás, pois aumentam o refluxo gastroesofágico;
- Exposição a produtos tóxicos ou fumos;
- Mudanças bruscas de temperatura;
- Uso de roupas apertadas na zona do pescoço e da cintura, pois limitam os movimentos para a fonação e respiração.

Hora da Saúde e Proteção Civil 23/04/2025

Recomendações em época de alergias

As alergias são respostas exageradas do organismo após o contacto com os aeroalergenos do ambiente que nos rodeia. Resultam da interação entre a predisposição genética e a exposição aos aeroalergenos com fatores de risco associados com os estilos de vida inadequados como o sedentarismo, a dieta, a obesidade e a poluição dentro e fora dos edifícios e o consumo excessivo de medicamentos, especialmente antibióticos e anti-inflamatórios.

Em Portugal, estima-se que as alergias afetam aproximadamente um terço da população, de acordo com dados da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC). Na Região Autónoma da Madeira, segundo dados do Inquérito Nacional de Saúde (INS, 2019), 23% das pessoas com 15 ou mais anos declararam ter alergias, as quais são apontadas maioritariamente pelos jovens (20,1%) e pelas pessoas do grupo etário dos 35-54 anos (37,1%). Verifica-se que um em cada três jovens refere sofrer de alergias.

Os pólenes e fungos são os alérgenos mais importantes do ambiente exterior, particularmente no nosso contexto, uma ilha, existe um efeito de lavagem/ arrastamento até o mar dos aerossóis polínicos o que diminui a sua relevância clínica. Por outro lado, as condições meteorológicas atuais fomentam o aumento da prevalência de fungos com importante impacto na gravidade clínica da doença alérgica. No que diz respeito aos alérgenos do ambiente interior, destacam-se os ácaros do pó doméstico, que na população portuguesa, são a principal causa de alergia.

A DRS recomenda medidas que deve adotar para assegurar a redução de sintomas:

- Evitar o fumo do tabaco, ativo e passivo fator de risco para o aparecimento da asma e outras doenças alérgicas;
- Consultar os boletins polínicos disponíveis todo o ano no site www.spaic.pt (site oficial da SPAIC), 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 são mais elevadas ou em dias de vento forte, ou quentes e secos;
- Sempre que viajar de carro 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.



COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2025

#drs_madeira



Mesa Redonda A Saúde da Mulher e da Criança: Base para Famílias e Comunidades Saudáveis

Dr.^a Tânia Freitas

Médica Obstetra, SESARAM, EPERAM

Enf.^a Iolanda Reis

E. Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, SESARAM, EPERAM

Dr.^a Edite Costa

Médica Pediatra e Neonatologista, SESARAM, EPERAM

Prof.^a Ana Luísa Correia

Professora, Educação Física e Desporto – UMA

Doutora Ana Marques

Terapeuta da Fala, SESARAM, EPERAM/ CRESCER

Moderação:

Prof. Doutora Bruna Ornelas de Gouveia

Diretora Regional da Saúde





Conferência de Encerramento

**A Visão da RAM, Região
Saudável, Segura,
Sustentável e Inovadora**

Dr. Pedro Ramos, Secretário
Regional da Saúde e Proteção Civil



COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2025

**Workshop 1
"Estou on-line:
Preparando o Futuro"**

Dr.^a Natacha Almeida e Dr.^a Joana
Fernandes
Psicólogas, DRS
Coordenação: Dr. Nelson Carvalho
– Diretor da UCAD - DRS



**Workshop 2
"Parentalidade:
Desafios na Prevenção dos
CAD"**

Dr.^a Alicia Freitas e Dr.^a Rubina
Nóbrega
Psicólogas, DRS
Coordenação: Dr. Nelson Carvalho
– Diretor da UCAD - DRS

A nossa rede



Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/direcao_regional_saude_madeira/



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



SEMANA EUROPEIA DA IMUNIZAÇÃO | 27 DE ABRIL A 03 DE MAIO



Boletim em destaque

Aedes aegypti

Boletim Entomológico da RAM

[consultar](#)

PRE✓Mosquito
PREVENÇÃO E CONTROLO DO AEDES AEGYPTI

#drs_madeira





Em abril, a DRS asinalou:



02 Dia da Autonomia

"A importância da Autonomia na criação do Sistema de Saúde da Região Autónoma da Madeira."



07 Dia Mundial da Saúde

"Inícios Saudáveis, Esperança para o Futuro!"



16 Dia Mundial da Voz

"A sua voz é parte de si, preserve-a."



20 Páscoa

"Momentos de convívio e muita saúde."



27 abril a 03 maio

Semana Europeia da Imunização

"A Imunização para Todos é Humanamente Possível!"

Campanhas em destaque

PRE Mosquito
PREVENÇÃO E CONTROLO DO Aedes Aegypti

PREVENIR . ELIMINAR . RECONHECER

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

Para saber mais, clique

[aqui](#)

Para saber mais, clique

[aqui](#)

Rastreios do cancro

Colo do Útero

Cólon e Reto

Mama

Rastreios visuais

Retinopatia Diabética

Saúde Visual Infantil

25-49 anos
Sexo Feminino

50-74 anos
Sexo Feminino e Masculino

45-74 anos
Sexo Feminino

Todos os diabéticos
com idade igual ou superior a 12 anos

Crianças 4 anos

Convocatória

INSPIRE SAÚDE

Para saber mais, clique

[aqui](#)

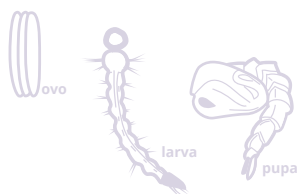
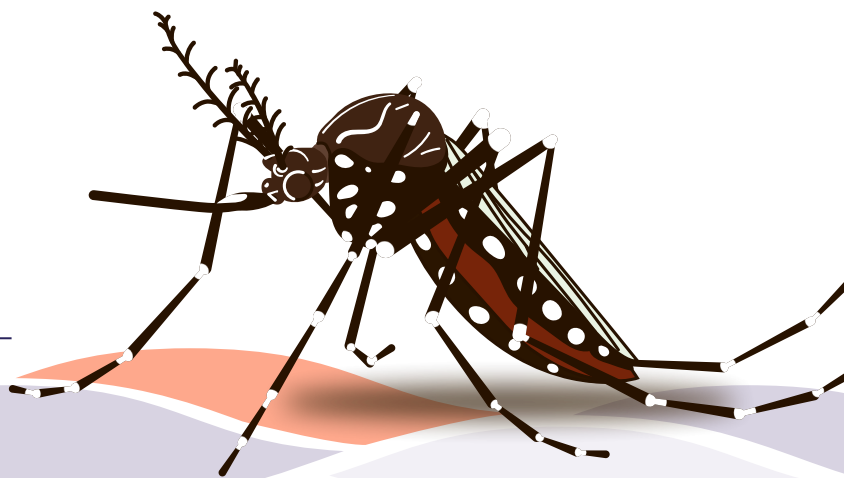


PRE✓Mosquito

PREVENÇÃO E CONTROLO DO Aedes Aegypti

PREVENIR

as picadas



RECONHECER

O *Aedes Aegypti*

ELIMINAR

os criadouros



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

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.

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