



Destaque do mês

Campanha: Verão, à medida

As elevadas temperaturas que caracterizam o período de Verão, representam um risco acrescido para a saúde da população. Além da exposição à radiação solar, o calor extremo e prolongado pode afetar negativamente a saúde, especialmente os grupos mais vulneráveis, como idosos, crianças, grávidas, pessoas com doenças crônicas e indivíduos que realizam atividades ao ar livre, podendo levar à desidratação, descompensação de doenças e outros problemas de saúde.

Este período também caracterizado por uma maior incidência de acidentes, como afogamentos, intoxicações alimentares, incêndios e de outros riscos, por exemplo, aumento da população de mosquitos e carrapatos, potenciais transmissores de doenças zoonóticas.

A campanha de Verão 2025 da DRS, "Verão, à medida" tem como objetivo promover hábitos que favoreçam a saúde e o bem-estar durante a estação, com foco na adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis. Entre as ações, destacam-se a promoção de uma alimentação equilibrada, hidratação adequada, proteção solar, prática de atividade física ao ar livre segura, cuidados com a saúde mental e prevenção de consumos de substâncias psicoativas (SPA) e outros riscos.

As estratégias de comunicação envolvem ações na comunidade e nas redes sociais incluindo podcasts e artigos semanais em destaque nos meios de comunicação social regionais.

O propósito da DRS é incentivar uma convivência mais segura, saudável e sustentável durante o verão, contribuindo para o bem-estar de toda a comunidade, dando especial atenção às pessoas mais vulneráveis aos efeitos nefastos do calor, promovendo comportamentos protetores como:

- Garantir que não permanecem ao sol durante os períodos de maior intensidade da radiação (11-17h) e quando não é aconselhado para a sua condição;
- Assegurar a adequada hidratação, a alimentação segura e sustentável, a toma de medicação conforme prescrita, a permanência em ambientes frescos e sem exposição a riscos, por exemplo associados a consumos de álcool ou outras SPA.

Hora da Saúde e Proteção Civil 08/05/2025

Dia Mundial da Higiene das Mãos 2025 - “Luvas às vezes, higiene das mãos sempre”

Assinalado no dia 5 de maio de 2025, o Dia Mundial da Higiene das Mãos renovou, mais uma vez, o compromisso global com a segurança dos cuidados de saúde, reforçando este ano, a mensagem: “Luvas às vezes, higiene das mãos sempre”.

A campanha deste ano, de âmbito internacional e nacional, promovida pela Organização Mundial da Saúde e adotada na Região Autónoma da Madeira (RAM), alerta para a importância do uso criterioso das luvas e reforça que estas não dispensam a técnica adequada da higiene das mãos - reconhecida como uma das medidas mais simples e eficazes para prevenir as infeções associadas aos cuidados de saúde.

Com o tema deste ano, a OMS, com base em evidência científica, demonstra que o uso indevido de luvas compromete frequentemente a adesão à higiene das mãos, sendo um fator crítico de falha, especialmente em momentos de elevado risco, como “antes de procedimentos assépticos”. A OMS destaca também o impacto ambiental negativo, associado ao uso excessivo e desnecessário de luvas e apela à adoção de práticas clínicas mais seguras, sustentáveis e baseadas na decisão clínica adequada.

Em Portugal, segundo os dados mais recentes da Direção-Geral da Saúde (DGS), nos quais se integram os dados da RAM, em 2024 registou-se uma taxa global de adesão à higiene das mãos de 80,3%, mantendo-se a trajetória de melhoria dos últimos anos. No entanto, o uso inadequado de luvas continua a ser o principal fator de falha, representando 30,8% das oportunidades não cumpridas, valor que sobe para 52,7% no momento crítico “antes de um procedimento asséptico”. Estes dados reforçam a pertinência do tema definido para a campanha de 2025.

Na Região Autónoma da Madeira, a promoção da higiene das mãos, no âmbito desta campanha, insere-se na Estratégia Multimodal das Precauções Básicas de Controlo de Infeção (PBCI), como compromisso assumido pela região em 2009. Esta estratégia tem permitido ganhos significativos na melhoria das práticas nas unidades de saúde regionais, através da atuação das Unidades Regional e Locais do Programa de Prevenção e Controlo de Infeção e Resistências aos Antimicrobianos (UR e UL PPCIRA), em articulação com o Programa Nacional da DGS.

De salientar que esta estratégia multimodal assenta em cinco pilares fundamentais: acesso permanente a produtos adequados para a higiene das mãos (nomeadamente solução antisséptica de base alcoólica); formação regular e contínua dos profissionais de saúde; monitorização da adesão e feedback estruturado dos resultados; lembretes visuais e materiais de apoio nos locais de prestação de cuidados e promoção de uma cultura institucional de segurança e qualidade nos cuidados de saúde.

A Direção Regional da Saúde incentiva todos os profissionais e instituições a reforçarem localmente a educação, a observação e a responsabilização coletiva em torno deste gesto simples, mas com impacto comprovado na redução de infeções, na segurança dos utentes e na qualidade dos cuidados prestados.

Neste contexto, foi promovido um evento conjunto e comemorativo desta data, organizado pelo SESARAM e pela DRS, através das UL e UR PPCIRA, que teve lugar na Sala de Conferências do Hospital Dr. Nélcio Mendonça. A iniciativa reuniu profissionais de saúde, profissionais das instituições do ensino superior e representantes de diversas unidades de saúde públicas e privadas da RAM, num momento de partilha de boas práticas de prevenção e controlo de infeção, incluindo estratégias de implementação e evolução local das PBCI, nos diferentes contextos da prestação de cuidados.



DIA MUNDIAL DA INTERNET

#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 13/05/2025

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.



Hora da Saúde e Proteção Civil 23/05/2025

Dia Nacional de Luta contra a Obesidade

Dia Nacional de Luta contra a Obesidade é celebrado a 24 de maio de 2025, com foco na prevenção e consciencialização.

No próximo sábado, dia 24 de maio de 2025, celebra-se o Dia Nacional de Luta contra a Obesidade, uma data importante para alertar a sociedade sobre uma das maiores epidemias do século XXI. A obesidade, que afeta milhões de pessoas em Portugal e no mundo, é uma doença crónica, complexa e multifatorial, responsável por condições graves de saúde como diabetes tipo 2, doenças cardíacas, hipertensão, apneia do sono e alguns tipos de cancro.

A obesidade está relacionada com diversos fatores, incluindo o custo dos alimentos, a baixa literacia alimentar e o ambiente em que vivemos. Muitas vezes, a dificuldade em fazer escolhas alimentares saudáveis é agravada pelo aumento dos preços e pela falta de conhecimento sobre como planejar refeições equilibradas, considerando sazonalidade, orçamento e impacto ambiental. Além disso, a forma de preparar os alimentos também faz diferença: optar por métodos mais saudáveis, como cozinhar ao invés de fritar, é fundamental.

A família desempenha um papel importante na prevenção, especialmente no controle do que é disponibilizado em casa. Para as crianças, recomenda-se que os pais façam um controle discreto, evitar ter alimentos não saudáveis em casa. A escola também tem um papel crucial na formação de hábitos alimentares saudáveis, e na RAM, a oferta de alimentos nas escolas, por exemplo, segue orientações nutricionais adequadas. No entanto, é importante continuar a integrar a educação alimentar no currículo escolar e nas atividades extracurriculares, promovendo uma abordagem mais holística e transversal.

Para prevenir a obesidade, especialistas sugerem algumas ações simples e eficazes: (1) promover uma alimentação equilibrada, com mais frutas, legumes, leguminosas e água; (2) estimular a prática de atividades físicas diárias, como caminhar, dançar ou andar de bicicleta; (3) reduzir o tempo de inatividade, especialmente em crianças, limitar o uso de ecrãs e incentivar brincadeiras ativas; (4) criar ambientes salutaros em escolas, locais de trabalho e comunidades, onde seja fácil e acessível adotar um estilo de vida mais saudável; e, por fim, (5) combater o estigma da obesidade, promovendo a saúde de forma inclusiva e sem julgamentos.

A Direção Regional de Saúde reforça que a luta contra a obesidade é uma responsabilidade coletiva, envolvendo questões de ambiente, acesso, educação e apoio social. Uma abordagem integrada e preventiva é essencial, pois todos têm um papel na construção de uma sociedade mais saudável e consciente.

Vamos aproveitar essa data para refletir e agir em prol de um estilo de vida mais equilibrado e sustentável!



Hora da Saúde e Proteção Civil 28/05/2025

Dia Internacional da Saúde Feminina 2025

Saúde feminina ao longo da vida

Celebra-se hoje, 28 de maio, o Dia Internacional da Saúde Feminina, uma data instituída no IV Encontro Internacional Mulher e Saúde, ocorrido em 1984 na Holanda, com o objetivo de promover a consciencialização da sociedade sobre questões relacionadas à saúde e às condições de vida da mulher, tais como a saúde sexual e reprodutiva, a mortalidade materna e o cancro da mama.

No presente, as mulheres alcançaram uma esperança média de vida superior aos homens, mas adoecem mais. Ao longo da vida, raparigas e mulheres vivem várias etapas distintas, às quais se associam problemas de saúde específicos, relacionados por exemplo com a gravidez, o parto e a menopausa, colocam desafios únicos às mulheres.

A vulnerabilidade feminina a determinadas doenças pode manifestar-se de várias formas, relacionada com fatores biológicos (devido à sua anatomia, fisiologia e ciclo reprodutivo), comportamentais, psicológicos, sociais e culturais, e ao impacto de desigualdades e violência.

A existência de doenças e sintomas exclusivos das mulheres obrigam a uma vigilância de saúde atenta e sobretudo a um investimento específico na prevenção. Entre as principais doenças que afetam o sexo feminino, destacam-se doenças malignas, como cancro da mama e cancro do colo do útero, assim como doenças benignas, com um impacto significativo na qualidade de vida, como miomas, endometriose, infeções urinárias e vaginais e a depressão, a fibromialgia e a obesidade.

Promoção do autocuidado e vigilância de saúde

A DRS realça a importância da promoção da literacia em saúde sobre a saúde feminina em todas as etapas da vida, recomenda a adoção de ações promotoras do autocuidado em saúde e bem-estar e a realização da vigilância de saúde regular, em resposta às suas necessidades específicas. Destacam-se algumas ações preventivas importantes:

- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Não fumar;
- Praticar exercício físico regular;
- Fazer uma alimentação variada, equilibrada;
- Vacinação (esquema vacinal recomendado, Gripe, VHB, HPV);
- Contraceção/ uso de preservativo;
- Efetuar os rastreios do cancro do colo do útero e do cancro da mama e
- Realizar consultas de vigilância de saúde da mulher, planeamento familiar, gravidez, menopausa.

A nossa rede



Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/direcao_regional_saude_madeira/



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



Boletim em destaque

Aedes aegypti

Boletim Entomológico da RAM

[consultar](#)

PRE✓Mosquito

PREVENÇÃO E CONTROLO DO Aedes Aegypti

#drs_madeira





Em maio, a DRS assinalou:



Maio mês do coração

"Medidas que contribuem para uma vida saudável e promovem a saúde cardiovascular."



19 - Dia Mundial do médico de família

"Construir Resiliência Mental num Mundo em Transformação"



27 abril a 03 maio - Semana Europeia da Imunização

"A Imunização para Todos é Humanamente Possível"



19 a 25 - Semana Europeia da Saúde Mental

"Cuidar da saúde mental, investir nos direitos sociais"



05 - Dia Mundial da Higiene das Mãos

"Luvas às vezes, higiene das mãos sempre"



25 - Dia Nacional do Motociclista

"Sensibilização aos motociclistas sobre os riscos e malefícios do consumo de álcool e drogas na condução."



06 - Dia Mundial da Asma

"Acesso e uso adequado dos inaladores por todos os que precisam"



28 - Dia Internacional da Saúde Feminina

"Saúde feminina ao longo da vida"



12 - Dia Internacional do Enfermeiro

"Os nossos Enfermeiros. O nosso Futuro. Cuidar dos enfermeiros fortalece os sistemas de saúde e as economias."



29 - Dia Mundial da Saúde Digestiva

"Estilos de vida saudáveis como forma de melhoria do estado da saúde digestiva."



15 - Dia Internacional da Família

"identidade . afetos . diversidade . aprendizagem . apoio"



31 - Dia Mundial sem Tabaco

"Cada dia, uma oportunidade para investir na sua saúde!"



17 - Dia Mundial da Internet

"Uso responsável e acessível da internet e refletir sobre o impacto da tecnologia digital na sociedade moderna"

Campanhas em destaque

Esteja atento, faça o seu rastreio!

Rastreio do colo do útero | Rastreio visual

Colo do Útero | **Colón e Reto** | **Mama** | **Retinopatia Diabética** | **Saúde Visual Infantil**

15-49 anos | 50-74 anos | 50-74 anos | Todos os diabéticos | Crianças 4 anos

Convocatória

Informe-se no Centro de Rastreios da RAM (Centro Di. Agostinho Cardoso) | Tel: 291 149 000 | Email: crastreios.ram@arsam.pt

INSPIRE
SAÚDE

Para saber mais, clique [aqui](#)

PRE Mosquito
PREVENÇÃO E CONTROLO DO AEDES AEGYPTI

Para saber mais, clique [aqui](#)

Para saber mais, clique [aqui](#)

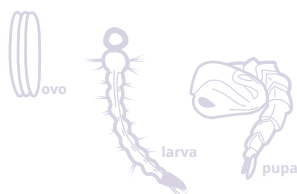
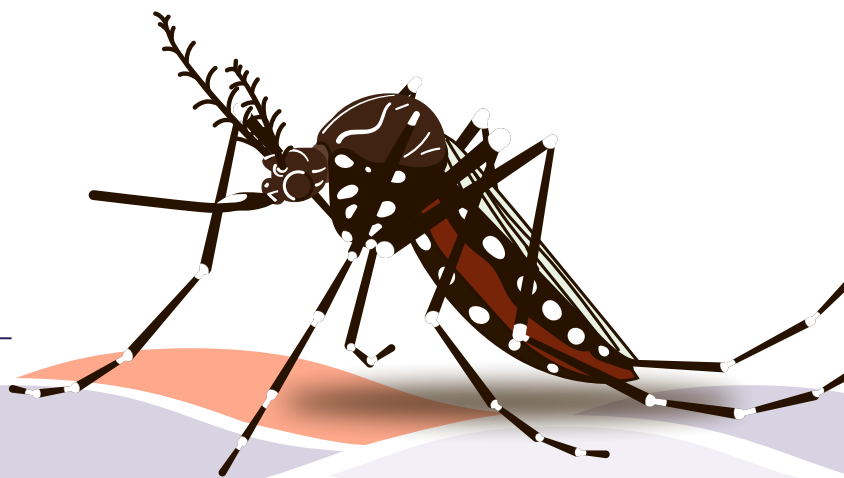


PRE✓Mosquito

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.



BEBA MUITA ÁGUA MESMO SEM SEDE, EVITE BEBIDAS COM ÁLCOOL E BEBIDAS COM CAFEÍNA



APLIQUE PROTETOR SOLAR COM FPS ≥ 30



USE ROUPAS LEVES, LARGAS E DE CORES CLARAS, CHAPÉU DE ABAS LARGAS E ÓCULOS DE SOL



EVITE SAIR À RUA NAS HORAS MAIS QUENTES DO DIA

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