



Destaque do mês

Regressar às Rotinas: Cuidar de Si no Recomeço

Com o fim das férias de verão, chega o momento de regressar às rotinas – seja ao trabalho, à escola, à universidade ou a outras responsabilidades do dia-a-dia. Esta transição pode gerar entusiasmo, mas também trazer cansaço, ansiedade ou dificuldade de adaptação. Cuidar da saúde física e mental é essencial para enfrentar este recomeço com equilíbrio.

A Direção Regional da Saúde recomenda adotar práticas saudáveis que promovam o bem-estar:

- **Adotar uma alimentação equilibrada:** Planear refeições, evitar opções rápidas e pouco nutritivas. Reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras. Reforçar a ingestão de vegetais, fruta, fibras e água. Tomar sempre o pequeno-almoço.
- **Garantir descanso adequado:** Dormir entre 7 a 9 horas por noite para recuperar energias e melhorar a concentração.
- **Reservar tempo para lazer e atividade física:** Escolher atividades que proporcionem prazer e movimento, como caminhadas, desporto ou hobbies.
- **Organizar o dia com realismo:** Definir prioridades, fazer pausas regulares e estabelecer objetivos alcançáveis. Aceitar que nem tudo corre como planeado e ajustar expectativas.
- **Manter contacto com a rede de apoio:** Comunicar com familiares e amigos. Usar a tecnologia para reforçar laços e minimizar a distância.
- **Evitar substâncias nocivas:** Reduzir ou eliminar o consumo de álcool, tabaco e outras substâncias psicoativas que prejudicam a saúde e o desempenho.
- **Valorizar relações saudáveis:** Priorizar o respeito, o consentimento e a proteção nas relações afetivas e sexuais.
- **Manter cuidados de saúde:** Cumprir com os tratamentos / medicação prescrita e fazer vigilância de saúde, mesmo que não esteja doente.

Procurar apoio psicológico: Utilizar os serviços disponíveis em instituições de ensino ou centros de saúde ou linhas de apoio psicológico, sempre que necessário.

A todos os que regressam às suas rotinas, desejar um começo ou recomeço tranquilo, saudável e cheio de sucesso. Cuidar de si é o primeiro passo para enfrentar os desafios com confiança e bem-estar.



A Direção Regional da Saúde esteve na Expo Madeira com ações de sensibilização

No passado dia 5 de julho, a Direção Regional da Saúde (DRS) marcou presença na Expo Madeira, integrando o stand do Governo Regional, num dia especialmente dedicado à Saúde e Proteção Civil.

A participação contou com diversas atividades promovidas pelos serviços tutelados pela Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil. A secretária regional, Micaela Freitas, visitou o stand, reforçando o compromisso institucional com a proximidade à população e a promoção da saúde. Também a diretora regional da Saúde, Bruna Gouveia, esteve presente, sublinhando a importância da sensibilização e da informação em saúde pública. Durante o evento, a equipa técnica da DRS apresentou duas campanhas de grande relevância: "Mais Verão sem Drogas" e "PREVMosquito - Prevenção e Controlo do Mosquito Aedes Aegypti", com o objetivo de sensibilizar os visitantes para estas temáticas.

Os participantes tiveram ainda a oportunidade de conhecer melhor os serviços disponíveis ao cidadão, como os Serviços de Apoio ao Cidadão, o Portal do Utente e a APP do SESARAM, EPERAM. Um posto informativo destacou também os Programas de Saúde do IASAÚDE, IP-RAM, bem como a APP IASAÚDE.

Entre as atividades práticas, destacaram-se as ações de Suporte Básico de Vida, que permitiram ao público adquirir conhecimentos essenciais em situações de emergência. Foi ainda promovida a Campanha de Recrutamento para Bombeiros Voluntários, sob o lema "Estás pronto para a missão?", que continuará em exibição no stand do Governo Regional até ao dia 13 de julho.

A Direção Regional da Saúde agradece a todos os profissionais envolvidos na dinamização do stand e a todos os visitantes que contribuíram para o sucesso desta iniciativa.





Programa
de prevenção
dos CAD na família



Filipa Mendonça

Psicopedagoga, UCAD/DRS

JM

Publicado a 11/07/2025

Artigo de Opinião

A Direção Regional de Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), tem um novo projeto.

"Ser é participar. Quem receia tomar posição ou quem se resguarda num anonimato discreto não forma uma identidade de ser social, existe apenas. Eu quero participar para marcar a diferença face àqueles que desistem ou se escondem." Daniel Sampaio, in: "Da família, da escola, e umas quantas coisas mais", Editorial Caminho, 2011. SER, foi a designação escolhida para o novo projeto da UCAD, de âmbito familiar.

Foi com enorme gosto e o maior empenho que preparámos um Manual para ser usado pelos técnicos que exercem as suas funções, prioritariamente, na área sociocomunitária. Um projeto que foi elaborado ao longo de dois anos e teve a sua implementação, no final do ano 2024, através da formação a técnicos superiores da área social, afetos à SocioHabitaFunchal, Empresa Municipal (E.M), da Câmara Municipal do Funchal, bem como colaboradores dos Serviços de Inclusão Social e Gestão Social, pertencentes ao Investimentos Habitacionais da Madeira (IHM), EPERAM (Empresa Pública Empresarial da Região Autónoma da Madeira), da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas.

É importante investir no empoderamento, na reciclagem e na transmissão de conhecimentos aos profissionais da área social, para que estes estejam mais preparados para os desafios, cada vez mais exigentes da sociedade e da comunidade, em particular.

Este programa de carácter sociocomunitário, foi elaborado para ir ao encontro das famílias e dos seus agregados, tendo como mediadores os técnicos, que já as conhecem e desenvolvem um trabalho diário, junto das mesmas. O SER, é composto por um conjunto de ações/dinâmicas grupais na área da intervenção preventiva, no âmbito dos comportamentos aditivos e das dependências (CAD) com e sem substância psicoativa.

Tem como objetivos gerais promover e reforçar os fatores de proteção e minimizar os fatores de risco associados aos CAD numa perspetiva familiar; sensibilizar a comunidade, em particular, as famílias, para a adoção de comportamentos e hábitos de vida saudável e promover as competências parentais.

O Manual Ser, na prática, apresenta um conjunto de dinâmicas de grupo, de simples e prática aplicação aos pais (todos aqueles que cuidam de crianças e adolescentes) e pretende promover uma autoanálise e reflexão, sobre diversos temas, tais como: as emoções e a sua identificação na relação pais-filhos; a importância da comunicação, os modelos/estilos de educação parental; as regras e os limites na educação e a prevenção das dependências das drogas e o uso excessivo de écrans.

Publicado a 11/07/2025

É verão, mantenha-se seguro(a) e proteja-se contra as infeções sexualmente transmissíveis.

É verão, mantenha-se seguro(a) e proteja-se contra as infeções sexualmente transmissíveis. No Verão, é frequente o aumento da transmissão de infeções sexualmente transmissíveis (ISTs).

Segundo os dados mais recentes da UE/EEE, estas infeções continuam a proliferar em várias regiões da Europa, sendo essencial, conhecer os riscos, estar atento à saúde e tomar decisões informadas sobre a saúde sexual.

O que são as ISTs?

São infeções que se transmitem especialmente através do contato sexual, incluindo sexo oral, vaginal e anal, sem uso de preservativo. Podem ser causadas por vírus, bactérias, fungos ou parasitas. Algumas ISTs são tratáveis, como a sífilis, a gonorreia, a clamídia e a tricomoníase, enquanto outras, como o VIH, o HPV e as hepatites virais, não têm cura, mas podem ser controladas com tratamento.

A Direção Regional de Saúde (DRS) reforça a importância da prevenção.

Neste campo, é recomendado:

- Na prática sexual, usar sempre preservativo.
- Vacinar-se. Algumas ISTs são preveníveis por vacinação, como as infeções pelos vírus do papiloma humano (HPV) e vírus da hepatite B.
- Realizar testes de rastreio de ISTs. A testagem é importante antes de iniciar relações sexuais desprotegidas planeadas ou logo após uma relação sexual desprotegida não prevista. Ao adotar medidas preventivas, ao manter-se bem informado(a) e ao conversar abertamente com o seu parceiro e profissionais de saúde, é possível reduzir a disseminação de ISTs. Com estas ações, está a contribuir para uma saúde sexual individual e coletiva mais segura.



PLANO NACIONAL DE SAÚDE 2030



PLANO REGIONAL DE SAÚDE
2021-2030

Publicado a 16/07/2025

PNS em Movimento: Ao encontro das Pessoas na Madeira

No âmbito da implementação do Plano Regional de Saúde 2021- 2030 e do Plano Nacional de Saúde 2030, a Direção Regional da Saúde, em parceria com a Direção-Geral da Saúde, dinamizou um evento "PNS em Movimento: Ao encontro das Pessoas em Portugal", que decorreu nos dias 15 e 16 de julho de 2025, no Colégio dos Jesuítas, na Reitoria da Universidade da Madeira.

No dia 15 de julho, o evento contou com mais de 100 participantes, desde profissionais de vários sectores a cidadãos interessados, na discussão de temas prioritários, como a "Prevenção das Doenças Não Transmissíveis e das Dependências" e o objetivo de "Alcançar Saúde Sustentável".

Além de contar com um vasto painel de peritos nacionais e regionais, neste momento, a diretora executiva do Plano Nacional de Saúde, Ana Sottomayor, apresentou o caminho de implementação do Plano Nacional de Saúde, e a diretora regional da saúde, Bruna Gouveia, abordando o Plano Regional da Saúde 2021-2030, destacou a importância da intervenção multisetorial e compromisso social necessário para o sucesso das medidas recomendadas.

Destaca-se ainda no dia 15, o momento de formalização entre a DRS e a DGS de um Acordo Geral de Colaboração, visando a articulação das equipas técnicas dos Planos Nacional e Regional de Saúde.

Antecedendo o encerramento do evento, durante a manhã do dia 16, foi dinamizado um workshop dedicado ao planeamento em saúde e ao processo de implementação do Plano Regional de Saúde que juntou cerca de 40 profissionais e dirigentes da saúde.





17 julho

Summer Opening 2025

23 julho

Semana da Juventude de Câmara de Lobos

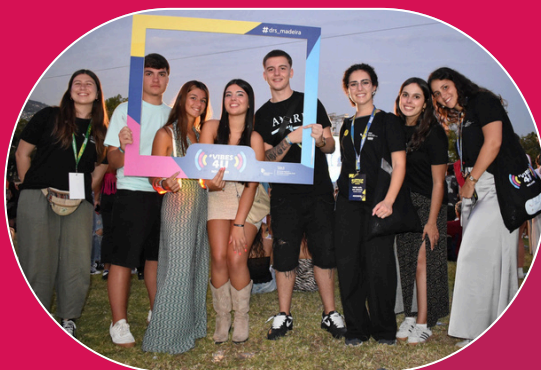
30 julho

Gastronómica de Machico





17 julho | Summer Opening 2025



23 julho | Semana da Juventude de Câmara de Lobos



30 julho | Gastronómica de Machico



MADEIRA
#Vibes4UNoDrugs sensibiliza no arranque do festival Summer Opening
Tânia Cova 17 jul 2025 21:39

Prevenção de comportamentos aditivos passa pelo Summer Opening

REGIÃO
Data de publicação
17 Jul
Projecto #Vibes4UNoDrugs sensibiliza no Sunset da Semana da Juventude em Câmara de Lobos
Pedro Freitas Oliveira 23 jul 2025 21:56

Prevenção das toxicodependências está hoje em Câmara de Lobos
Jovens sensibilizam outros

#Vibes4UNoDrugs marcou presença na Semana Gastronómica de Machico

Contra drogas na juventude gastronómica de Machico
Cardoso 31 jul 2025 10:18



Antena 1 Madeira, 23 de julho de 2025

Piloto João Silva Associa-se à Campanha “Mais Verão sem Drogas”



SAÚDE ALERTA PARA MEDIDAS DE PREVENÇÃO NO QUE RESPEITA AO MOSQUITO *Aedes Aegypti*

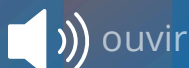
Bruna Gouveia

Diretora Regional da Saúde

Artigo Antena 1 Madeira

Isabel Nóbrega Sá

21 julho, 2025



Diversidades

Revista Semestral | N.º 66 | Periodicidade: janeiro - junho | 2025

Região Autónoma da Madeira | Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia | Direção Regional de Educação

Saúde psicológica dos adolescentes

Impacto das tecnologias e redes sociais O papel da prevenção

As redes sociais devem ser utilizadas de forma responsável e supervisionada pelos pais, com controlo e supervisão parental dado a imaturidade cerebral dos jovens que, muitas vezes, ainda não possuem sentido crítico, nem a maturidade necessária para interpretar tudo o que é partilhado online.

Natacha Almeida*
Direção Regional da Saúde -
Unidade Operacional de Intervenção
em Comportamentos Aditivos e
Dependências

Joana Fernandes*
Direção Regional da Saúde -
Unidade Operacional de Intervenção
em Comportamentos Aditivos e
Dependências



consultar



Publicado a 31-07-2025

Assista ao Rali da Madeira 2025 em segurança!

De 31 de julho a 02 de agosto, a Região é cenário da 66ª edição do Rali da Madeira 2025.

Para que usufrua deste evento em segurança, a Direção Regional da Saúde (DRS) recomenda as seguintes medidas:

- Mantenha-se em locais seguros e evite riscos desnecessários, como atravessar a estrada durante a prova;
- Crianças, pessoas idosas e pessoas com mobilidade reduzida devem ser acompanhadas e protegidas do calor e da multidão;
- Use roupa e calçado confortáveis;
- Proteja-se com chapéu, óculos de sol (com proteção UVA e UVB) e aplique protetor solar com FPS ≥ 30, reaplique a cada 2 horas;
- Beba água ao longo do dia, mesmo que não sinta sede;
- Diga não ao álcool! Se consumir alguma bebida alcoólica, não conduza!

Em todos os momentos, divirta-se, com responsabilidade!



JM

Publicado a 30-07-2025

Campanha "+Verão...Sem Drogas" e Rali da Madeira 2025

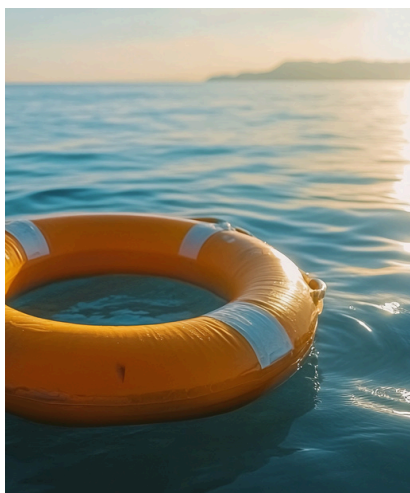
O piloto de rali, João Silva, associou-se à campanha de sensibilização "+Verão...Sem Drogas", promovida pela Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil, reforçando uma mensagem de prevenção do consumo de tabaco, especialmente dirigida ao público mais jovem.

A sua intervenção destacou o lema: "Fumar é perder tempo".



Publicado a 30-07-2025

O afogamento é prevenível. Medidas que salvam vidas



O afogamento é uma das principais causas de morte em todo o mundo, afetando especialmente as crianças com menos de cinco anos de idade e jovens adultos, muitas vezes exposto a riscos em atividades recreativas.

A Direção Regional da Saúde realça as seguintes medidas que podem salvar vidas:

- Ensinar as crianças a nadar, flutuar e reconhecer situações perigosas;
- Vigiar as crianças sempre que se encontrem perto da água;
- Não consumir álcool (reduz a perceção do risco e a capacidade de reação);
- Usar sempre colete salva-vidas e outros dispositivos de flutuação adequados em atividades aquáticas;
- Garantir espaços seguros para as crianças. Instalar barreiras que limitem o acesso à água;
- Escolher zonas balneares com vigilância e respeitar as normas de segurança.

Publicado a 31-07-2025

Transporte de alimentos em dias quentes: Cuidados e sugestões saudáveis



O aumento da temperatura e da humidade cria condições ideais para a multiplicação de microrganismos nos alimentos, aumentando o risco de contaminação. Por isso, ao transportar alimentos fora de casa - seja para a praia, serra ou outro passeio - é importante optar por opções saudáveis e que resistam melhor a condições adversas.

A Direção Regional da Saúde partilha algumas sugestões práticas e seguras para o seu lanche.

Opções Saudáveis e Seguras para o Lanche:

- Frutas da época: como melão, meloa, melancia, pêssago, nectarina, ameixa, cereja e uva. Prefira transportá-las inteiras (já lavadas) ou cortadas em pedaços e bem-acondicionadas;
- Frutos secos e oleaginosos: alperces, figos secos, amêndoas, nozes e amendoins – de preferência naturais, sem adição de sal ou gordura;
- Ovos cozidos com casca e queijos curados: são práticos e mais resistentes ao calor;
- Barras de cereais (sem chocolate ou coberturas) e bolachas simples, sem recheios;
- Palitos de vegetais: como cenoura, pepino, aipo ou tomate cherry – refrescantes e nutritivos;
- Sandes com pão de mistura, escuro ou de cereais, recheadas com:
- Legumes frescos: alface, tomate, cenoura ou beterraba ralada, pepino;
- Fontes de proteína: queijo, ovo cozido, frango, atum ou sardinha em conserva (preferencialmente em água);
- Opções para barrar: pasta de feijão, húmus, guacamole, manteiga de amendoim;
- Água fresca: essencial para manter a hidratação. Pode aromatizar com frutas, especiarias (como canela) ou ervas aromáticas (como hortelã). Além de refrescante, ajuda a conservar os outros alimentos na lancheira.

A nossa rede



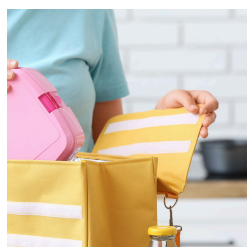
Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/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

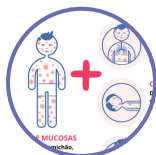




Em julho, a DRS assinalou:



**01 - Dia da Região
Autónoma da Madeira e das
Comunidades Madeirenses**



08 - Dia Mundial da Alergia
Data relevante que pretende aumentar a consciencialização sobre as alergias e a doença alérgica, em todo o mundo.



22 - Dia Mundial do Cérebro
"Saúde do cérebro para todas as idades"



**28 - Dia Mundial das
Hepatites**
Hepatites: vamos entender melhor!

Campanhas em destaque

Esteja atento, faça o seu rastreio!

Rastreios do cancro

Rastreios visuais

Colo do Útero (35-60 anos, Sexo Feminino)

Cólon e Reto (50-74 anos, Sexo Feminino e Masculino)

Mama (45-74 anos, Sexo Feminino)

Retinopatia Diabética (Todos os diabéticos com idade igual ou superior a 12 anos)

Saúde Visual Infantil (Crianças 4 anos)

Convocatória ☎️ ✉️ SMS

Informe-se no Centro de Rastreios da RAM (Centro Dr. Agostinho Cardoso) | Tel: 291 149 020 | E-mail: crastreios.ram@sesaram.pt

Coordenação Estratégica:

Coordenação Executiva e Técnica:

Coordenação Operativa:

Para saber
mais, clique
[aqui](#)



Para saber
mais, clique
[aqui](#)



Para saber
mais, clique
[aqui](#)

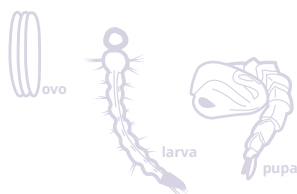
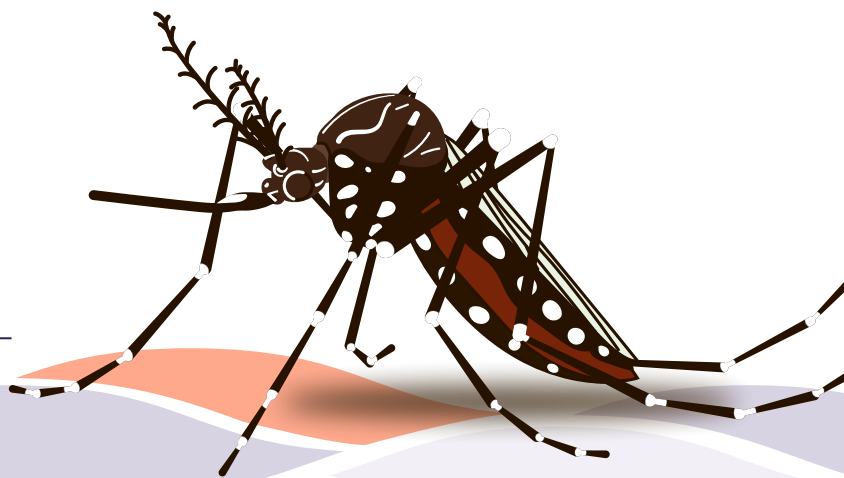


PRE✓Mosquito

PREVENÇÃO E CONTROLO DO Aedes Aegypti

PREVENIR

as picadas



RECONHECER

O *Aedes Aegypti*

ELIMINAR

os criadouros



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



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



APLIQUE PROTETOR SOLAR COM FPS $\geq$ 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