



Destaque do mês

Preparação para o Inverno:

campanha de vacinação sazonal contra a Gripe e contra COVID-19 2025/26

Com a chegada do inverno, as baixas temperaturas e a maior permanência das pessoas em ambientes fechados favorecem a circulação de vírus e aumentam os casos de infeções respiratórias, como Gripe e COVID-19, causando pneumonias, bronquiolites e outras complicações, em particular nos grupos mais vulneráveis.

É essencial adotar medidas preventivas. A vacinação é a medida farmacológica mais eficaz de prevenção destas infeções.

A vacinação permite reduzir a suscetibilidade individual a carga de doença e o impacto nos serviços de saúde, nomeadamente o recurso às urgências hospitalares e os internamentos por infeção respiratória.

A Direção Regional da Saúde (DRS), informa que a campanha de vacinação sazonal contra a Gripe e a COVID-19 2025/26, teve início a partir de 23 de setembro.

Destaca-se como novidades da Campanha o alargamento da vacinação contra a gripe gratuita, a todas as crianças desde os 6 até aos 23 meses de idade e aos profissionais de risco da área da veterinária e pecuária.

A vacinação sazonal contra a Gripe e contra a COVID-19, ocorre preferencialmente no outono-inverno, é gratuita e fortemente recomendada para os seguintes grupos-alvo, nomeadamente:

- Pessoas com 60 anos ou mais;
- Pessoas com doença crónica;
- Grávidas;

- Crianças entre 6 meses e 4 anos;
- Profissionais de saúde, sociais, creches e serviços críticos;
- Cuidadores e 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 "Eu vou vacinar-me. Proteger, a mim e aos outros", é promovida pela DRS, sendo veiculada nos meios digitais e ambientes físicos em unidades de saúde e diversas entidades parceiras.

Destaca-se aqui o exemplo e o compromisso com a saúde individual e coletiva.

VACINAÇÃO
SAZONAL GRIPE e COVID-19
2025/26

VACINAÇÃO
SAZONAL GRIPE e COVID-19
2025/26

Nós vamos
Vacinar-nos.
Proteger,
a nós e aos outros.

**DIRIJA-SE
AO SEU CENTRO
DE SAÚDE!**

VACINAÇÃO GRATUITA

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE - **NOVOS GRUPOS**

**CRIANÇAS
COM IDADE ≥ 6
E < 24 MESES**

**PROFISSIONAIS DE
RISCO DA ÁREA DA
VETERINÁRIA E
PECUÁRIA**

PÚBLICO-ALVO:

- PESSOAS COM 60 ANOS E MAIS;
- GRÁVIDAS;
- PESSOAS COM DOENÇA CRÓNICA;
- RESIDENTES EM INSTITUIÇÕES;
- COABITANTES E CUIDADORES DE PESSOAS VULNERÁVEIS;
- PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE, SOCIAL, CRECHES E SERVIÇOS CRÍTICOS.





Publicado a 01/08/2025

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!



Publicado a 01/08/2025

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.



TVI notícias, 02 de agosto de 2025

Rali é mais do que alta velocidade na Madeira



consultar

QUASE 800 PESSOAS DERAM ENTRADA NA URGÊNCIA DA REGIÃO POR CONSUMO DE NOVAS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

Nelson Carvalho
Psicólogo Clínico e da Saúde
e Diretor da UCAD/DRS

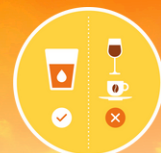


consultar



Artigo RTP Madeira
06 agosto, 2025





Publicado a 09/08/2025

TEMPO QUENTE, SAIBA COMO SE PROTEGER

- Beba água ou sumos de fruta natural, mesmo sem sentir sede;
- Não consuma bebidas alcoólicas;
- Faça refeições frias, leves e frequentes;
- Utilize roupas largas, claras e de fibras naturais, chapéu de abas largas e óculos de sol, com proteção UV;
- Evite a exposição direta ao sol, entre as 11 e as 17 horas;
- Utilize protetor solar com fator 30 ou mais e renove a sua aplicação de 2 em 2 horas e após ir à água;
- Mantenha-se em ambientes frescos, pelo menos 2 a 3 horas por dia;
- No período de maior calor, feche portas e janelas, e ao entardecer deixe que o ar circule pela casa (mantendo redes mosquiteiras);
- Escolha as horas de menor calor para viagens mais longas de carro e não permaneça ou deixe crianças e animais dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
- Evite praticar atividade física ou desportos que exijam esforço físico nos períodos de maior calor;
- Se trabalhar no exterior, faça-o sempre acompanhado;
- Dê especial atenção às pessoas mais vulneráveis e que estão isoladas;
- Mantenha-se informado e atento às recomendações e alertas das autoridades de saúde e proteção civil.



RTP Madeira, 09 de agosto de 2025

País de filhos menores que consumam álcool devem ser castigados



consultar

Publicado a 05/08/2025

Proteção solar - Um gesto diário, uma proteção para a vida

O verão traz dias mais longos, sol radiante e muitos momentos ao ar livre, mas também exige cuidados redobrados com a saúde, nomeadamente a adoção diária de medidas de proteção contra o sol e a radiação solar.



A radiação ultravioleta (UV) é uma forma de energia emitida pelo sol e por fontes artificiais, como os solários. Embora não seja visível nem sentida, pode causar danos sérios à pele em poucos minutos. Mesmo à sombra, cerca de 30% dos raios UV podem atingir a pele. Além disso, a radiação pode ser refletida por superfícies como areia da praia ou o mar, aumentando o risco de exposição. Os raios UV, são causa de cancro de pele, de queimaduras solares, envelhecimento precoce e lesões oculares.

Por isso, proteger-se diariamente é essencial para aproveitar o sol com saúde e segurança.

Neste contexto, a campanha de verão 2025, "Verão, à medida", da Direção Regional da Saúde (DRS), promove a adoção de hábitos que favorecem a saúde e o bem-estar, incentivando uma convivência segura, saudável e sustentável durante o verão, contribuindo para o bem-estar de toda a comunidade.

Adote as seguintes medidas, simples, mas impactantes, para que possa desfrutar do verão com saúde e segurança:

- Evitar a exposição direta ao sol entre as 11h e as 17h, especialmente em dias de maior calor;
- Procurar locais com sombra sempre que possível;
- Beber água regularmente ao longo do dia;
- Usar roupas leves e claras;
- Proteger-se com chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta (UV);
- Aplicar diariamente protetor solar, de amplo espectro e resistente à água, com fator de proteção solar superior a 30 ($FPS \geq 30$) nas áreas expostas da pele, reaplicando a cada 2 horas;
- Evitar o uso de solários e aparelhos de bronzeamento artificial;
- Ensinar e reforçar junto das crianças estes comportamentos promotores de saúde;
- Manter-se informado sobre os alertas oficiais de calor.

Este verão, cuide de si e dos outros. Com pequenos gestos, constrói-se uma grande proteção. Um gesto diário, uma proteção para a vida.



9 agosto

Festa da Espada Preta – Câmara de Lobos

16 agosto

Gastronómica do Caniço

28 agosto

Arraial de São Vicente

30 agosto

Funchal Summer Fest 2025





9 agosto | Festa da Espada Preta – Câmara de Lobos



#Vibes4U NoDrugs sensibiliza frequentadores da
Festa da Espada Preta de Câmara de Lobos



#Vibes4U NoDrugs' sensibiliza
frequentadores da Festa da Espada Preta de Câmara de Lobos

O #Vibes4U NoDrugs' levou a cabo mais uma acção de sensibilização junto dos mais jovens, desta feita na Festa da Espada Preta, em Câmara de Lobos. A Polícia de Segurança Pública também contribuiu para esta iniciativa.
Este é um projecto da Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências, que desenvolve acções preventivas nos eventos noturnos de carácter recreativo, tais como festas, arraiais e festivais.

16 agosto | Gastronómica do Caniço



'Verão... Sem Drogas' na Festa Gastronómica do Caniço

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências, encontra-se a desenvolver uma acção de sensibilização junto dos frequentadores da Festa Gastronómica do Caniço, em 16 de Agosto.
Esta iniciativa enquadra-se no âmbito das actividades de prevenção e intervenção da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências.



28 agosto | Arraial de São Vicente



MADEIRA
Projecto '#Vibes4U NoDrugs' ser
arraial de São Vicente

29 ago 2025 10:15



Drugs sensibiliza pop
de São Vicente

30 agosto | Funchal Summer Fest 2025



REGIÃO
Data de publicação



PROTEGIDO PARA RESPIRAR BEM

CONTRA AS BRONQUIOLITES E PNEUMONIAS

**IMUNIZAÇÃO
ANTI-VSR**
ÉPOCA 2025-26



consultar

Proteja o seu filho do VSR!

O vírus sincicial respiratório (VSR) é o responsável pela maioria das hospitalizações nos primeiros meses de vida por infeções respiratórias, como a bronquiolite ou a pneumonia.

A imunização previne a doença grave e a hospitalização.

Imunização na Maternidade
do Hospital

Nascidos entre 16 de setembro 2025
e 31 de março 2026

Imunização no Centro
de Saúde

Nascidos entre 1 de abril de 2025 e
15 de setembro de 2025

Consulta de profilaxia
do VSR

Crianças com risco acrescido
na 2ª época de VSR, até os 24 meses.

UNIDADE DE FARMACOVIGILÂNCIA DA REGIÃO AUTÓNOMA DA **MADEIRA**

apela à NOTIFICAÇÃO das reações
adversas medicamentosas.

NOTIFIQUE!

Portal RAM-Infarmed, IP

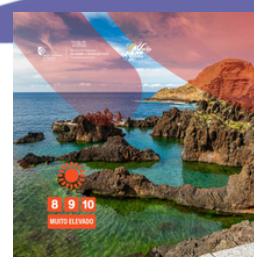
<https://www.infarmed.pt/web/infarmed/submissaoram>

Unidade de Farmacovigilância da Madeira
Rua das Pretas, n.º 1 - 9004-515 Funchal
Telefone: 291212352
E-mail: farmacovigilancia.drs@madeira.gov.pt



A nossa rede

f Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira
ig /direcao_regional_saude_madeira/
globe <http://www.madeira.gov.pt/drs/>



Boletim em destaque



Boletim
Entomológico da
RAM



consultar

PRE✓Mosquito
PREVENÇÃO E CONTROLO DO AEDES AEGYPTI

#drs_madeira



Convocatória



Esteja atento, faça o seu rastreio!

 Colo
do Útero



 Cólon
e Reto



 Mama



 Retinopatia
Diabética



 Saúde Visual
Infantil



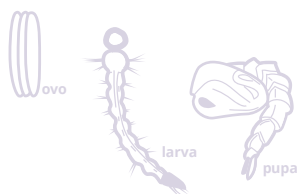
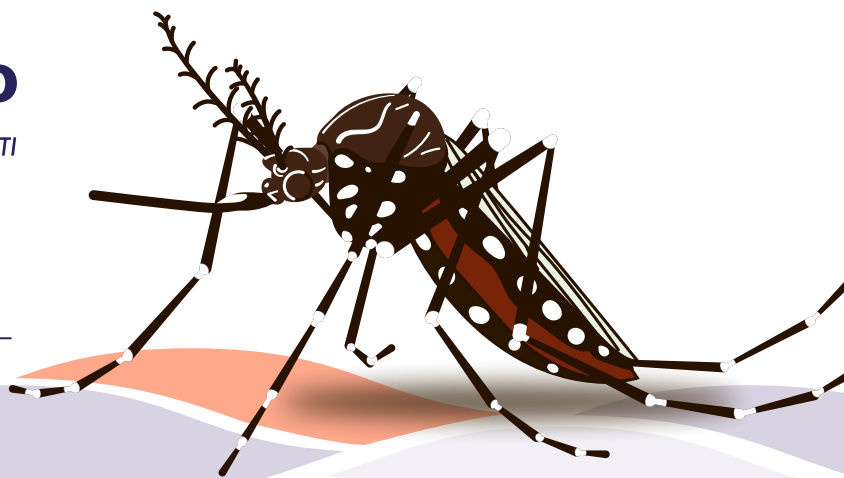
**Informe-se no Centro
de Rastreios da RAM**
(Centro Dr. Agostinho Cardoso)

tel.: 291 149 020
c.rastreios.ram@sesaram.pt

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



consultar

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