



Destaque do mês

Outubro rosa - mês da prevenção do cancro da mama

Outubro Rosa é um mês dedicado à consciencialização para a prevenção do cancro da mama, tendo como principal objetivo alertar para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce desta doença.

O cancro da mama é o tipo de cancro mais comum entre as mulheres (não considerando o cancro da pele), e corresponde à segunda causa de morte por cancro, na mulher.

O impacto na nossa sociedade é relevante, não só por ser uma neoplasia frequente, mas também por afetar, na esfera individual e social, um órgão cheio de simbolismo, particularmente na feminilidade e na maternidade.

Se no que respeita à prevenção, um estilo de vida saudável é o fator determinante, no diagnóstico precoce, o rastreio é essencial.

Salienta-se que, desde abril de 1999, a RAM tem em curso um Rastreio do Cancro da Mama, de base populacional. Este programa propõe-se detetar o cancro da mama em mulheres entre os 45 e os 74 anos, assintomáticas, sem fatores de risco relevantes, através de mamografia gratuita, em duas incidências a cada mama.

A convocatória é feita, por Concelho/Freguesia e por ordem alfabética, às mulheres da RAM inscritas no Centro de Saúde, a rondar cada dois anos. O convite pode ser feito através de postal-convite, email ou contato telefónico.

Sobre o rastreio, a DRS relembra às mulheres que, se têm entre 45 e os 74 anos de idade e forem contactadas para fazer o rastreio do cancro da mama, participem. O rastreio pode salvar vidas!

Publicado a 01/09/2025

Regresso às aulas: Recomendações para um início saudável e bem-sucedido

O início do ano letivo marca o regresso às rotinas escolares e familiares. Para garantir um começo positivo e aproveitar ao máximo as oportunidades de aprendizagem, é essencial adotar cuidados que promovam a saúde, o bem-estar e o sucesso escolar.

A Direção Regional da Saúde (DRS) partilha recomendações práticas para apoiar crianças, jovens e famílias neste regresso às aulas.

Antes das aulas:

- Realize as consultas e exames de rotina e confirme se as vacinas estão atualizadas (no centro de saúde ou na App SESARAM);
- Informe a escola sobre alergias ou doenças crónicas;
- Escolha uma mochila adequada ao tamanho da criança ou jovem, garantindo que o peso não ultrapassa 10% do peso corporal.

Durante o ano letivo:

- Assegure um pequeno-almoço saudável e uma alimentação equilibrada;
- Promova atividade física regular e boas rotinas de sono;
- Incentive a higiene diária e a higiene oral;
- Limite o uso de ecrãs e organize o espaço de estudo;
- Valorize o esforço, o empenho e as conquistas pessoais.

Em família:

- Promova diálogo, confiança e partilha;
- Defina regras claras e coerentes, ajustadas à idade;
- Acompanhe a vida escolar e social dos filhos e valorize os seus sentimentos e progressos.

Cuidar da saúde física e emocional, promover bons hábitos e fortalecer laços familiares são pilares fundamentais para um ano letivo feliz e equilibrado.

Publicado a 12-09-2025

Melhore o seu sono: um hábito essencial para o bem-estar



Adotar bons hábitos de sono, ajustados ao ritmo biológico de cada pessoa, é fundamental para manter uma vida equilibrada e saudável.

A Direção Regional da Saúde (DRS) recomenda um conjunto de medidas simples, especialmente importantes para crianças e jovens:

- Evite utilizar aparelhos eletrónicos nas 2 a 3 horas antes de dormir;
- Exponha-se à luz natural da manhã, favorecendo o bom humor, o estado de alerta durante o dia e o adormecer à noite;
- Prefira luz amarela ao final do dia e durante a noite;
- Em caso de trabalho noturno ou uso prolongado de dispositivos, considere óculos com bloqueio de luz azul ou aplicações que ajustem o brilho e o tom da luz do ecrã.

Fazer da saúde do sono uma prioridade é um passo essencial para o bem-estar físico, mental e emocional.

Publicado a 09-09-2025

Recomendações sobre o uso das mochilas pelas crianças e jovens entre os 6 e os 18 anos



O uso correto da mochila é essencial para prevenir dores e lesões na coluna de crianças e jovens em idade escolar. A Direção Regional da Saúde (DRS) partilha algumas recomendações importantes para um transporte seguro e correto do material escolar.

Ao escolher e utilizar a mochila:

- Prefira mochilas com alças largas, acolchoadas e reguláveis, com cintos ajustáveis na zona do peito e da cintura;
- A mochila deve ser carregada sobre ambos os ombros, ficando a alguns centímetros acima da cintura;
- Opte por um modelo adequado ao tamanho das costas da criança ou jovem;
- O peso total não deve ultrapassar 10% do peso corporal;
- Coloque apenas o material necessário para cada dia, ficando os artigos mais pesados no fundo da mochila, mais próximo ao corpo;
- Sempre que possível, escolha mochilas com rodas (trolley).

Usar repetidamente uma mochila demasiado pesada, desde tenra idade, pode causar:

- A curto prazo: dores de costas e de pescoço;
- A médio prazo: alterações na marcha e na postura;
- A longo prazo: lesões degenerativas da coluna que comprometem o crescimento.

Prevenir é cuidar.

WORKSHOP

**IMPLEMENTAÇÃO DA
ESTRATÉGIA REGIONAL
DA SEGURANÇA DO
DOENTE
2024-2030**

DRS
Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



ERSD
Estratégia Regional
para a Segurança do Doente
2024-2030



PRS
RAM
2024-2030

Publicado a 18/09/2025

**Direção Regional da Saúde
promoveu um workshop
sobre a Estratégia Regional
para a Segurança do Doente**

A Direção Regional da Saúde (DRS) promoveu um workshop dedicado à implementação da Estratégia Regional para a Segurança do Doente (ERSD 2024-2030), marcando o início de um ciclo de iniciativas que visa envolver todos os parceiros e unidades de saúde da Região Autónoma da Madeira numa dinâmica colaborativa orientada para a melhoria contínua da qualidade e da segurança em saúde.

Na sessão de abertura, a Diretora Regional da Saúde, Bruna Gouveia, salientou o papel da ERSD 2024-2030, lançada há um ano, como instrumento orientador da política regional de saúde no domínio da qualidade e segurança do doente. A Diretora apresentou, ainda, os principais resultados da análise diagnóstica realizada na Região, que contou com a participação de diversas unidades de saúde, permitindo identificar pontos fortes, fragilidades e oportunidades de melhoria, e servindo de base para o alinhamento regional nesta área estratégica.

Em representação do Gabinete de Apoio à Gestão da Qualidade e Auditoria em Saúde da DRS, Paula Cruz apresentou o guia de apoio preliminar à aplicação da ERSD, que disponibiliza orientações práticas e define os mecanismos de criação, organização e funcionamento das estruturas regionais e locais de qualidade e segurança.

A DRS enalteceu o contributo dos participantes, sublinhando que o envolvimento ativo das equipas de saúde é essencial para a construção de soluções realistas e eficazes, capazes de reforçar a segurança do doente em toda a Região.



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 de 2025
e 31 de março de 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 aos 24 meses.



Artigo Antena 1 Madeira, 16 de setembro, 2025

IMUNIZAÇÃO CONTRA O VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO

“Conseguimos (...) uma redução de 65% no número de crianças hospitalizadas que é um indicador muito claro da redução da doença grave por VSR nas crianças.”

Bruna Gouveia
Diretora Regional da Saúde



Artigo RTP Madeira, 17 de setembro, 2025

CAMPANHAS DE VACINAÇÃO SAZONAL GRIPE E COVID-19

“É importante que esta vacinação aconteça nesta altura (...) porque estes dois vírus circulam em simultâneo durante o período de inverno.”

Bruna Gouveia
Diretora Regional da Saúde



consultar



Campanha de Vacinação Sazonal contra a Gripe e a COVID-19 em curso na Região Autónoma da Madeira

Está a decorrer a Campanha de Vacinação Sazonal contra a Gripe e a COVID-19 na Região Autónoma da Madeira, reforçando o compromisso com a saúde pública e a proteção dos grupos mais vulneráveis. A iniciativa teve início oficial a 23 de setembro, assinalada com a visita da Secretária Regional da Saúde e Proteção Civil, Micaela Fonseca de Freitas, ao Centro de Saúde do Bom Jesus, no Funchal.

Este ano, a campanha apresenta novos grupos elegíveis, em linha com as orientações nacionais. Pela primeira vez, passam a ser incluídos profissionais da área da veterinária e pecuária, bem como crianças entre os 6 e os 24 meses de idade, no plano de vacinação contra a gripe.

A Região disponibiliza 49.500 doses da vacina contra a gripe e cerca de 18 mil contra a COVID-19, com possibilidade de reforço conforme a procura. O investimento do Governo Regional na aquisição das vacinas ronda os 700 mil euros.

A vacinação é gratuita e recomendada para:

- Pessoas com 60 anos ou mais;
- Doentes crónicos;
- Grávidas;
- Profissionais da saúde, setor social, creches e serviços críticos;
- Cuidadores e pessoas institucionalizadas.

A administração das vacinas decorre em simultâneo nos Centros de Saúde da Região, sendo possível vacinar-se com ou sem marcação, embora o agendamento seja aconselhado para maior comodidade.

A campanha decorre até ao início do inverno, período ideal para garantir a proteção contra estas doenças sazonais.

VACINAÇÃO
SAZONAL
GRIPE e COVID-19
2025

Eu vacinei-me.

Para estarmos mais protegidos

VACINAÇÃO GRATUITA

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.

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE - NOVOS GRUPOS

CRIANÇAS
COM IDADE ≥ 6
E < 24 MESES

PROFISSIONAIS DE
RISCO DA ÁREA DA
VETERINÁRIA E
PECUÁRIA

**DIRIJA-SE
AO SEU CENTRO
DE SAÚDE!**

VACINAÇÃO
• SAZONAL GRIFE 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 29-09-2025

10.ª Volta do Rastreio do Cancro da Mama

A Direção Regional da Saúde (DRS) associou-se à 10.ª volta do Rastreio do Cancro da Mama, que decorreu a partir de 29 de setembro de 2025.

Nesta edição, foram convocadas as mulheres da freguesia do Caniço (Unidade Fixa – C. Dr. Agostinho Cardoso) e do Município de Santa Cruz (Unidade Móvel – junto ao Centro de Saúde).

O Rastreio do Cancro da Mama da Região Autónoma da Madeira é dirigido a mulheres entre os 45 e os 74 anos e visa a deteção precoce desta doença, reforçando a importância da prevenção e do diagnóstico atempado.

O rastreio salva vidas. Faça o seu!



Publicado a 18-09-2025

Campanha europeia “Os medicamentos não são rebuçados”

A Direção Regional da Saúde (DRS) associou-se à campanha europeia “Os medicamentos não são rebuçados”, que decorreu entre 15 e 19 de setembro, em parceria com mais de 30 autoridades do medicamento da União Europeia.

A iniciativa, coordenada pelos Chefes das Agências de Medicamentos (HMA), teve como objetivo sensibilizar para o uso correto dos medicamentos não sujeitos a receita médica, promovendo uma utilização mais informada e segura.



Em setembro, a DRS assinalou:



10 - Dia Mundial da Prevenção do Suicídio

“Comece a conversa!”



17 - Dia Mundial para a Segurança do Doente

“Segurança do doente desde o início. Cuidados seguros para cada recém-nascido e cada criança!”



26 - Dia Europeu do Ex-Fumador

“Cada dia, uma oportunidade para investir na sua saúde!”

Convocatória



Esteja atento, faça o seu rastreio!

 Colo
do Útero



 Cólon
e Reto



 Mama



 Retinopatia
Diabética



 Saúde Visual
Infantil



consultar

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

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

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



JM

Publicado a 14/09/2025

**Mónica Pereira**
Socióloga , UCAD/DRS

“Pais informados, filhos abençoados”

Do mês de setembro diz-se que é um mês de recomeços, de início de novo ciclo. Para muitos é como se de um novo ano se tratasse. Fazem-se planos, definem-se novos objetivos e projetos, animados pela convicção da sua realização.

É neste mês também que as escolas abrem as portas ao novo ano letivo. Aos estudantes se, por um lado, sentem a tristeza do final da época estival, de um tempo de liberdade, sem horários e rotinas rígidas, por outro, há os que piscam o olho aos novos desafios e celebrações que se aproximam.

A Bênção das Capas parece ainda distante, até descabido falar sobre esta celebração, quando só terá lugar no mês de novembro. Mas não. É tempo de preparação. De antecipar, de discutir em família o que será necessário fazer para que todo corra pelo melhor e seja vivido e lembrado como um dia marcante na vida dos finalistas que decidiram comemorar este dia tão importante e simbólico.

Mas este também é um tempo em que os pais e encarregados de educação devem preparar-se e informar-se para reforçar e veicular uma mensagem preventiva em relação ao consumo de álcool e outras substâncias psicoativas. Mas, como fazê-lo?

Ter uma posição clara relativamente ao álcool. Com os adolescentes, em geral, não se pode falar de um consumo responsável. A única conduta responsável é não consumir álcool e a este respeito o exemplo é o mais preventivo. Estabelecer normas e limites. Está demonstrado que os filhos das famílias onde existem normas e limites claros, a probabilidade de consumir álcool é menor.

Informá-los que estão numa fase de crescimento e desenvolvimento e que o álcool provoca danos ao organismo. A disponibilidade e gestão do dinheiro está intimamente relacionada com o consumo de álcool já que é a substância psicoativa considerada mais fácil de obter entre os jovens. Sempre que surja uma oportunidade para conversar sobre o consumo de álcool e outras substâncias psicoativas, falar objetivamente e evitar dramatizações e exageros.

A maioria dos jovens começa a consumir por pressão dos amigos e da vontade de se sentirem integrados. Desde pequenos devem ser ensinados a dizer não e a defender-se das pressões do grupo de amizade. Reforçar e sensibilizar para os riscos associados ao consumo de álcool e outras substâncias psicoativas priorizando os vínculos afetivos que se materializam através da conversa, da escuta, da atenção, no apoio em relação aos seus problemas e no elogio.

Afinal, bênção tem origem no latim bene dicere que significa “falar bem de alguém”, “elogiar”. Portanto, pais e encarregados de educação, no tempo que antecede a preparação para a Bênção das Capas falem bem, elogiem e fortaleçam os laços com vossos filhos e educandos.



consultar



dnoticias●pt

“Menos álcool e drogas, mais dependência digital”

O mais recente estudo nacional sobre comportamentos aditivos e dependências, realizado no Dia da Defesa Nacional, revela que os jovens madeirenses estão entre os que menos consomem álcool e drogas ilícitas em todo o País.

O diretor da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), Dr. Nelson Carvalho, sublinha que os dados confirmam a evolução positiva da Região:

“Globalmente trata-se de resultados positivos. Desde 2015 que este estudo tem sido realizado e a Madeira tem apresentado resultados positivos. Este ano não é exceção, porque temos a maioria dos indicadores a baixar.”

Apesar dos resultados animadores, o responsável alerta para a necessidade de reforçar a prevenção e o acompanhamento familiar:

“É importante os pais monitorizarem o dinheiro que dão, regularem as saídas e saberem onde os filhos estão e com quem andam. Esta regulação e orientação são fundamentais.”



Nélson Carvalho
Diretor da UCAD

*Pode consultar [aqui](#) os resultados do estudo “Comportamentos Aditivos aos 18 anos”, um inquérito realizado aos jovens participantes no Dia da Defesa Nacional 2024.



Publicado a 26-09-2025

Projeto #Vibes4UNoDrugs chega à Universidade da Madeira

No passado dia 24 de setembro, a Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências, marcou presença na Universidade da Madeira para apresentar o projeto #Vibes4UNoDrugs.

Esta iniciativa tem como objetivo prevenir comportamentos aditivos e dependências no contexto recreativo e académico, promovendo escolhas saudáveis e conscientes entre os estudantes do ensino superior.



Publicado a 18-09-2025

UCAD sensibiliza estudantes de Medicina para a prevenção dos comportamentos aditivos e dependências

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), colaborou com a disciplina "Droga e Toxicodependência" da Licenciatura em Medicina da Universidade da Madeira, numa ação de sensibilização e prevenção dirigida aos alunos do 2.º ano.

As duas sessões realizadas abordaram o conceito e os níveis de prevenção, bem como o impacto das substâncias psicoativas, promovendo a reflexão sobre o papel futuro dos profissionais de saúde na prevenção dos comportamentos aditivos e dependências.



6 de setembro | Festas da Ponta de Sol



Projecto #Vibes4U NoDrugs esteve na Ponta do Sol

Andréia Dias Ferro 07 set 2025 11:47



29 de setembro | Arraial Académico da UMa



Projecto #Vibes4U NoDrugs marcou presença no Arraial Académico da UMa

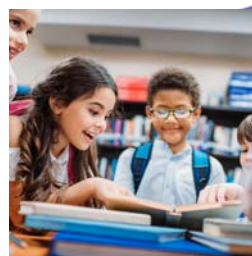


A nossa rede

 **Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira**

 [/direcao_regional_saude_madeira/](https://www.instagram.com/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

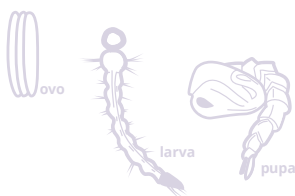
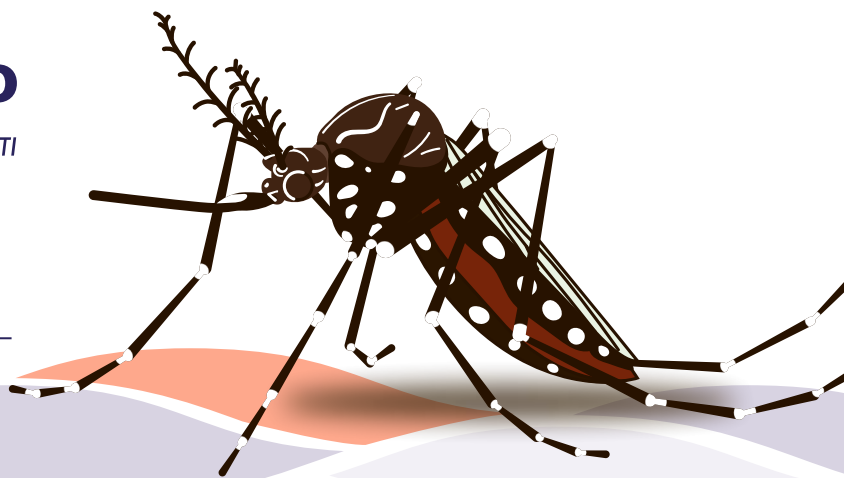
#drs_madeira



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