



Destaque do mês

“Homens que cuidam vivem mais”

Novembro lembra-nos que a coragem também se mede na forma como cuidamos de nós. Entre tantos compromissos e responsabilidades, há um gesto simples que pode salvar vidas: fazer o rastreio do cancro da próstata.

Falo na primeira pessoa. O meu diagnóstico chegou após uma biópsia que confirmou o indesejado. Mas, curiosamente, não foi o medo que me dominou – foi a urgência de agir e de falar. Desde esse momento, passei a alertar informalmente os homens do meu círculo, sobretudo aqueles na faixa etária de risco, para a importância de não adiarem o rastreio. Muitos nunca o tinham feito.

Percebi, então, o quanto este tema ainda vive preso ao silêncio. O cancro da próstata é um dos mais comuns entre os homens, e, nas fases iniciais, raramente dá sinais. Esperar pelos sintomas é um erro que pode custar caro e ter efeitos nefastos.

O rastreio é rápido, indolor e preventivo. Uma consulta médica e uma simples análise de sangue permitem detetar precocemente alterações que, tratadas a tempo, garantem elevadas taxas de cura.

Falar sobre saúde é um ato de coragem e de amor-próprio. Cuidar de nós é também cuidar de quem nos rodeia. Que este mês sirva de lembrete: marcar uma consulta pode ser um pequeno gesto, mas é um grande passo na direção da vida.



Bruno Gouveia
Docente

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

Publicado a 10/10/2025

Saúde Mental: Um pilar essencial do bem-estar

A saúde mental é intrínseca e fundamental para a vida de todas as pessoas. Ela influencia a forma como pensamos, sentimos e agimos. Sustenta a nossa capacidade de tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. A saúde mental é também um direito humano básico.

Tal como a saúde física, a saúde mental exige atenção contínua. Quando está preservada, permite-nos lidar com o stress do quotidiano, reconhecer as nossas capacidades, aprender, trabalhar e participar ativamente na comunidade. Ter saúde mental significa conseguir relacionar-se, funcionar, gerir desafios e prosperar.

Assinalado recentemente, o Dia Mundial da Saúde Mental reforça a importância de promover práticas que favoreçam o equilíbrio emocional ao longo de todo o ano. Nesse sentido, a Direção Regional da Saúde recorda algumas estratégias fundamentais para cuidar deste pilar da saúde:

- Lidar com o stress de forma saudável
- Praticar uma alimentação equilibrada
- Garantir um descanso adequado
- Fomentar relações e conexões positivas
- Evitar álcool, tabaco e substâncias psicoativas
- Manter-se fisicamente ativo
- Procurar ajuda sempre que necessário
- Contribuir para o bem-estar dos outros

Cuidar da saúde mental é investir na qualidade de vida. Pequenos gestos de atenção diária fazem a diferença e constroem bem-estar duradouro, individual e coletivo.



Madeira Viva" da RTP Madeira, 15 de outubro de 2025

A prevenção das dependências nos locais de trabalho

Dr. Nelson Carvalho

Psicólogo Clínico e da Saúde, Diretor da Unidade de Comportamentos Aditivos e
Dependências da DRS



Saúde Mental na Prevenção dos Comportamentos Aditivos e Dependências

Com a Participação:

Dr. Nelson Carvalho

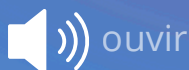
Psicólogo Clínico e da Saúde, Diretor da
Unidade de Comportamentos Aditivos e
Dependências da DRS

Hora 10

**Rubrica Saúde mental na
prevenção das
dependências**

28 de outubro de 2025

entre as 10h00 e as 11h00



**JM**

Publicado a 05/10/2025



José Maria Maia
Técnico Superior da UCAD/DRS

Vivemos distraídos: o peso do que deixamos escapar

Vivemos um tempo estranho. Falamos sobre tudo, opinamos sobre todos, mas raramente paramos para ouvir ou sentir de verdade. É como se a vida tivesse virado um grande ruído, um emaranhado de vozes, imagens e notificações que se sobrepõem sem nos dar espaço para respirar.

Corremos de um assunto para o outro, de um ecrã para o seguinte, e no meio desta pressa esquecemos de olhar para aquilo que está diante de nós. Quantas vezes passamos horas a deslizar o dedo no ecrã do telemóvel, atentos a vidas que não são as nossas, enquanto a nossa própria vida fica em pausa?

Preocupamo-nos com o que é tendência, comentamos polémicas passageiras, rimo-nos de vídeos de segundos, mas será que nos lembramos da última vez em que escutámos alguém sem pressa, sem olhar para o relógio? Será que ainda sabemos contemplar um pôr-do-sol sem sentir necessidade de o fotografar para provar que estivemos lá?

A verdade é dura: deixámos de valorizar o essencial. A simplicidade de uma conversa sem interrupções, o silêncio que nos ajuda a pensar, o toque que nos aproxima, a leitura que exige tempo. Tudo isso parece aborrecido num mundo que nos pede rapidez e novidade constante. Mas é justamente aí que reside o perigo: quando tudo é urgente, nada é realmente importante.

E, no entanto, bem lá no fundo, sabemos que precisamos de mais. Precisamos de momentos de pausa, de profundidade, de presença. Precisamos de desligar o ruído para voltar a sentir a vida com clareza. Talvez seja este o maior desafio do nosso tempo: reaprender a olhar para dentro, a cuidar de nós e dos outros, a dar atenção ao que não brilha nas redes sociais, mas enche-nos o coração.

Resistir à superficialidade não é fácil. Mas pode começar com pequenos gestos: deixar o telemóvel de lado durante uma refeição, ouvir alguém até ao fim sem interromper, caminhar sem pressa observando os detalhes do caminho. Esses gestos, simples e quase invisíveis, são atos de resistência num mundo que insiste em distrair-nos.

No fim, talvez o verdadeiro luxo não esteja em ter mais, mas em sentir mais. Prestar atenção. Estar presente. Viver de forma inteira, mesmo que isso signifique ficar de fora da avalanche de futilidades que todos os dias nos arrasta.



consultar

Publicado a 28/10/2025

Projeto “Estou Online e Agora?” promove literacia digital.

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências, tem desenvolvido diversas iniciativas no âmbito do projeto “Estou Online e Agora? Preparação para o Futuro”, com o objetivo de promover uma utilização segura, informada e equilibrada das tecnologias digitais.

No dia 22 de outubro, realizou-se o workshop “Estou Online e Agora? Desafios das Redes Sociais”, em colaboração com o Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira. A sessão, que contou com a participação de 12 pessoas, abordou o impacto das redes sociais na aprendizagem, na autoestima e no bem-estar emocional, incentivando uma reflexão crítica sobre os comportamentos digitais.

Posteriormente, no dia 28 de outubro, decorreu uma ação de sensibilização no Jardim de Infância Apresentação de Maria, na Calheta, dirigida a pais e encarregados de educação. Esta iniciativa alertou para os riscos associados à introdução precoce de ecrãs na primeira infância, destacando a importância dos limites saudáveis, da supervisão parental e das práticas promotoras de um desenvolvimento equilibrado.

Estas ações reforçam o compromisso da Direção Regional da Saúde em promover literacia digital, apoiar famílias, educadores e estudantes e contribuir para uma relação mais consciente, segura e saudável com a tecnologia entre as crianças e jovens da Região.





Publicado a 22-10-2025

Projeto (DES)Conectar: Capacitar para um uso digital mais seguro

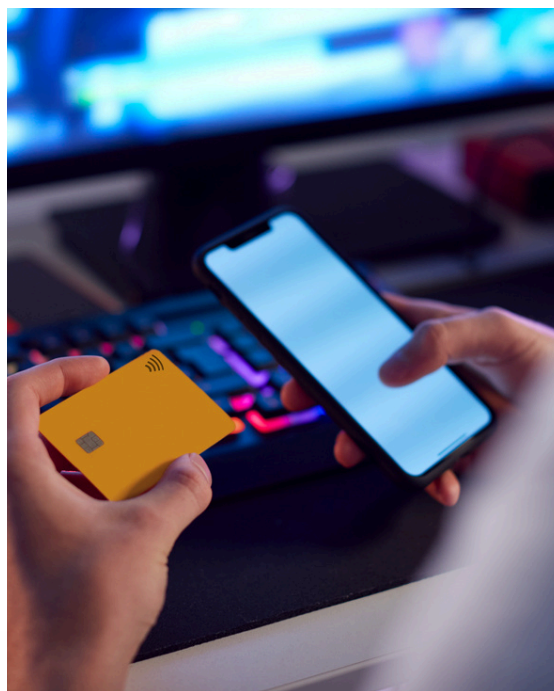
A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências, está a implementar o novo projeto (DES)Conectar, dedicado à promoção de um uso equilibrado e informado das tecnologias digitais entre crianças e jovens acolhidos.

O projeto assenta em duas fases complementares:

- Formação para equipas educativas e técnicas, reforçando competências de prevenção e intervenção no âmbito das dependências.
- Sessões dirigidas a crianças e jovens, promovendo literacia digital, comportamentos seguros e consciência sobre riscos como o uso precoce de ecrãs, gaming e gambling.

Até ao momento, foram realizadas duas das três ações previstas, envolvendo 12 profissionais das Casas de Acolhimento Abrigo Nossa Senhora de Fátima e Centro Social Paroquial da Santíssima Trindade da Tabua.

O projeto prossegue com a fase dirigida aos jovens, reforçando a missão da DRS na promoção do bem-estar digital e da prevenção dos comportamentos aditivos.



Publicado a 12-10-2025

Aumento das apostas online entre jovens na Região motiva alerta da UCAD **JM**

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), destaca um aumento significativo dos casos relacionados com o jogo online entre jovens madeirenses, acompanhando os dados recentemente divulgados a nível nacional.

Segundo o Diretor da UCAD, Nelson Carvalho, "tem havido um aumento e há uma maior atração para os jogos online", situação que se reflete também num crescimento da procura por apoio especializado, sobretudo entre jovens que apresentam comportamentos de risco.

O fácil acesso às plataformas digitais, a publicidade dirigida a públicos mais vulneráveis e horários pouco regulados contribuem para a adesão precoce ao 'gaming' e 'gambling'. A UCAD relembra que a falta de acompanhamento e de literacia digital aumenta a probabilidade de comportamentos aditivos.

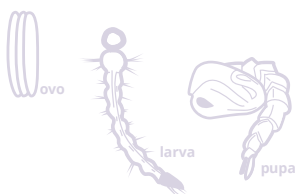
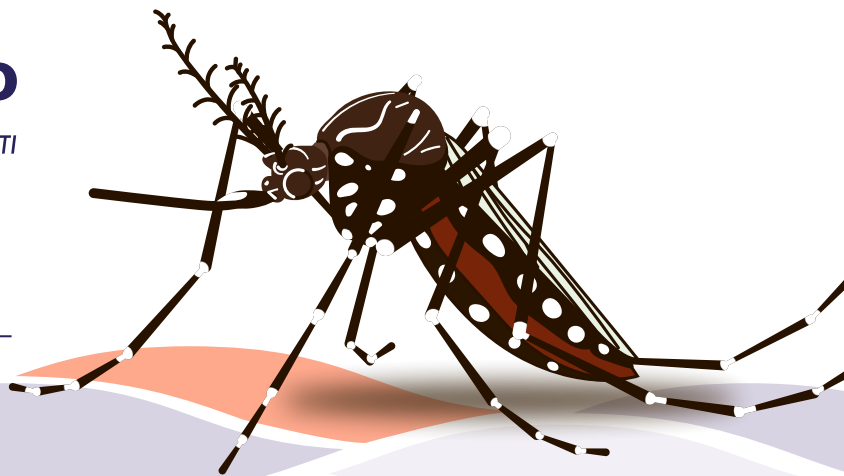
A Direção Regional da Saúde reforça, por isso, a importância da supervisão parental, da educação digital e da prevenção precoce para reduzir os riscos associados aos comportamentos aditivos sem substância entre crianças e jovens.



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



Publicado a 31-10-2025



Vigilância Entomológica: Região mantém monitorização ativa do *Aedes aegypti*

A Direção Regional da Saúde continua a acompanhar de forma sistemática a atividade do mosquito *Aedes aegypti* na Madeira e no Porto Santo, através de uma rede de 233 armadilhas instaladas nas duas ilhas. Na última semana, foram identificadas 65 armadilhas de ovos e 15 de mosquitos adultos positivas, valores que representam uma ligeira diminuição face às semanas anteriores. Não existem casos ativos de dengue na Região.

Segundo a Diretora Regional da Saúde, Bruna Gouveia, as zonas com maior atividade registada são a Zona Baixa do Funchal, o Paul do Mar e o Porto Santo. As condições meteorológicas - temperaturas elevadas e as primeiras chuvas - têm favorecido o aparecimento de pequenos depósitos de água, que funcionam como potenciais locais de desenvolvimento do mosquito.

A Direção Regional da Saúde reforça o apelo à população para contribuir para a redução destes focos, eliminando recipientes com água acumulada, limpando caleiras e sarjetas, e adotando medidas de proteção individual, como o uso de repelente e vestuário adequado.



No dia 10 de outubro, a Direção Regional da Saúde (DRS) realizou, no auditório do Serviço Regional de Proteção Civil, a ação de formação "PREVMosquito na Escola - Prevenção e Controlo do mosquito *Aedes aegypti*", dirigida aos Delegados de Segurança dos estabelecimentos de educação e ensino da Região.

A iniciativa integrou o Projeto Educação para a Segurança e Prevenção de Riscos (ESPR), coordenado pela Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia, no qual a DRS é entidade parceira.

A sessão contou com a participação de 55 Delegados de Segurança, que receberam informação atualizada sobre vigilância, prevenção e controlo do mosquito *Aedes aegypti*, incluindo:

- identificação e eliminação de potenciais criadouros;
- boas práticas de prevenção nos estabelecimentos de ensino;
- medidas de proteção individual e comunitária;
- importância da literacia em saúde e do papel das escolas na prevenção.

O objetivo desta ação é reforçar a capacidade de resposta das escolas, garantindo que os Delegados de Segurança possam disseminar a informação junto de alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos, bem como de toda a comunidade educativa.



Publicado a 30-10-2025

Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama - Reforço da importância do rastreio



A Direção Regional da Saúde assinalou, no passado dia 30 de outubro, o Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama, reforçando a importância do rastreio como medida essencial para a deteção precoce da doença. O cancro da mama continua a ser uma das principais causas de morbilidade e mortalidade entre as mulheres, e o diagnóstico atempado aumenta significativamente a eficácia do tratamento.

O Programa de Rastreio do Cancro da Mama da Região Autónoma da Madeira destina-se a todas as mulheres assintomáticas entre os 45 e os 74 anos, o que permite identificar alterações antes do aparecimento de sintomas.

A Direção Regional da Saúde apela à participação de todas as mulheres elegíveis, reforçando que o rastreio salva vidas e continua a ser uma das ferramentas mais eficazes na prevenção do cancro da mama.

Publicado a 18-10-2025

Menopausa: informação e cuidados para viver esta etapa com saúde



Assinalado a 18 de outubro, o Dia Mundial da Menopausa relembra a importância de informar, apoiar e promover a saúde das mulheres nesta fase natural do ciclo de vida. A menopausa marca o fim da menstruação e é precedida pela perimenopausa, um período de alterações hormonais que pode influenciar o bem-estar físico, emocional e social.

A Direção Regional da Saúde reforça que esta etapa não é uma doença, mas pode envolver sintomas que justificam maior atenção à saúde e ao estilo de vida. Alimentação equilibrada, atividade física regular, sono adequado, gestão emocional, prevenção de comportamentos de risco e manutenção de relações sociais positivas são pilares essenciais para atravessar esta fase com equilíbrio e qualidade de vida.

Para conhecer em detalhe os seis pilares fundamentais para viver a menopausa com saúde e confiança, consulte o artigo completo no site da DRS.



PROTEGIDO PARA RESPIRAR BEM

CONTRA AS BRONQUIOLITES E PNEUMONIAS

**IMUNIZAÇÃO
ANTI-VSR**
ÉPOCA 2025-26



consultar

Proteja o seu filho do VSR!

O vírus sincial 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.

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.



consultar

Campanha de Vacinação Sazonal 2025/2026: Proteja-se contra a gripe e a COVID-19

Está em curso a campanha sazonal de vacinação contra a gripe e a COVID-19 para o inverno 2025/2026. A vacinação é gratuita para todos os grupos recomendados e encontra-se disponível em todos os Centros de Saúde da Região Autónoma da Madeira.

Até ao dia 9 de novembro de 2025, já foram administradas mais de **30.000** vacinas contra a gripe e **7.000** vacinas contra a COVID-19.

Grupos prioritários:

- Pessoas com 60 ou mais anos
- Grávidas
- Pessoas com doenças crónicas
- Residentes em instituições
- Coabitantes e cuidadores de pessoas vulneráveis
- Profissionais da saúde, do setor social, de creches e de serviços críticos

Novos grupos abrangidos para a vacina da gripe:

- Profissionais de risco das áreas de veterinária e pecuária
- Crianças entre os 6 e os 24 meses de idade

Onde vacinar?

A vacinação é realizada de forma gratuita em todos os Centros de Saúde da RAM.

Para mais informações ou esclarecimentos, contacte o seu Centro de Saúde.

A Direção Regional da Saúde reforça que a vacinação continua a ser a medida mais eficaz para reduzir o risco de complicações graves associadas à gripe e à COVID-19, sobretudo nas pessoas mais vulneráveis.



VACINAÇÃO
SAZONAL GRIPE e COVID-19 2025/26

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!

Eu vacinei-me.
Para estarmos todos mais protegidos.

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

SESARAM
Serviço de Saúde da RAM Madeira

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





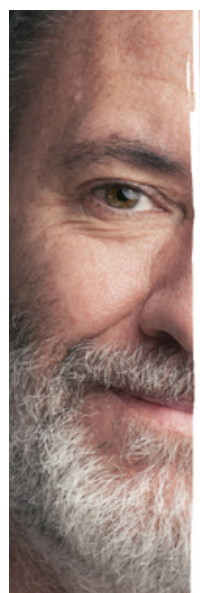
Publicado a 16-10-2025

Dia Mundial da Alimentação 2025

Assinalou-se a 16 de outubro o Dia Mundial da Alimentação, este ano sob o tema “De mãos dadas por alimentos melhores e um futuro melhor”. A data, instituída pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, reforça a importância de escolhas alimentares equilibradas na prevenção da desnutrição e das doenças crónicas.

A Direção Regional da Saúde destaca alguns princípios essenciais recomendados pela Organização Mundial da Saúde, entre eles o consumo diário de frutas e vegetais, a limitação de açúcares e sal, a preferência por alimentos frescos e variados e a promoção de ambientes alimentares positivos, especialmente junto das crianças.

Consulte o artigo completo no site da DRS para conhecer todas as recomendações.



**CADA
MINUTO
CONTA**
O AVC AGE
RÁPIDO.
**TAMBÉM
DEVERIAS.**

Publicado a 29-10-2025

Prevenção que salva vidas

O Dia Mundial do AVC assinala-se a 29 de outubro e relembra a importância da prevenção e do reconhecimento precoce dos sinais de alerta. O AVC é uma emergência médica e continua a ser uma das principais causas de mortalidade e incapacidade a nível mundial.

A Direção Regional da Saúde reforça que a adoção de estilos de vida saudáveis – alimentação equilibrada, atividade física regular, controlo da tensão arterial, cessação tabágica e redução do consumo de álcool – é fundamental para diminuir o risco deste evento clínico.

Reconhecer rapidamente os sinais de alarme pode salvar vidas:

- Fraqueza num braço
- Assimetria facial
- Dificuldade na fala

Perante estes sintomas, deve contactar de imediato o 112.

Consulte o artigo completo no site da DRS.



Em outubro, a DRS assinalou:



01 - Dia Internacional do idoso
“Celebrar a vida”.



09 - Dia Mundial da Visão
“Ame os seus olhos”.



10 - Dia Mundial da Saúde Mental
“Dicas para uma boa saúde mental”.



15 - Dia Mundial da Lavagem das Mãos
“Sabia que a lavagem das mãos é uma das medidas mais eficazes e acessíveis na prevenção de inúmeras doenças e infeções”.



16 - Dia Mundial da Alimentação

"De mãos dadas por alimentos melhores e um futuro melhor".



18 - Dia Mundial da Menopausa

"Medicina do estilo de vida".



20 - Dia Mundial da Osteoporose

"Mexa-se pelos seus ossos".



21 - Dia Internacional da Maçã

"Natural, suculenta e cheia de benefícios. A maçã merece ser celebrada".



29 - Dia Mundial do Acidente Vascular Cerebral (AVC)

"Cada minuto conta. O AVC reage rápido. Também deverias".



30 - Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama

"O rastreio salva vidas. Faça o seu".



4 de outubro | Arraial Académico da UMa



A nossa rede



Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/direcao_regional_saude_madeira/



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



Os nossos boletins estatísticos



Boletim de Vacinação
contra a Gripe

[consultar](#)



Boletim de Vacinação
contra a COVID-19

[consultar](#)



Boletim de Imunização
contra VSR

[consultar](#)



Boletim
Entomológico da
RAM

[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