



QUE APROXIMAM



Destaque do mês

Campanha de Natal 2025 “Gestos que Aproximam”

A Direção Regional da Saúde (DRS) lançou a Campanha de Natal 2025 “Gestos que Aproximam”, uma iniciativa de sensibilização dedicada à promoção de comportamentos saudáveis, do bem-estar emocional e da solidariedade comunitária durante a quadra natalícia.

A campanha desenvolve-se através de conteúdos educativos, mensagens de proximidade e materiais audiovisuais, reforçando a importância dos gestos simples enquanto verdadeiros atos de promoção da saúde pública, acessíveis a toda a população da Região Autónoma da Madeira.

Um Natal mais saudável, equilibrado e humano

O Natal é tradicionalmente um tempo de união, partilha e convivência familiar. Contudo, é igualmente uma fase do ano em que se intensificam vários fatores de risco para a saúde física e mental, como o excesso alimentar, o consumo de álcool, o sedentarismo, o stress emocional, a sobrecarga familiar, o isolamento social e os acidentes domésticos.

A campanha “Gestos que Aproximam” surge como resposta positiva e preventiva a estes desafios, valorizando pequenos gestos do quotidiano – telefonar a alguém, escutar com atenção, cuidar de si, descansar, preparar refeições equilibradas ou apoiar quem se encontra mais isolado – enquanto contributos concretos para o bem-estar individual e coletivo.

Objetivo da campanha

Ao longo do mês de dezembro, a campanha marcará presença nos canais digitais da Direção Regional da Saúde, em ações de proximidade e em colaboração com profissionais de saúde e parceiros institucionais, transmitindo uma mensagem clara: cuidar da saúde e de quem nos rodeia também se faz através de gestos simples, conscientes e próximos.

A Direção Regional da Saúde convida todos os cidadãos a fazer parte desta campanha, porque neste Natal cuidar começa num gesto.

NOVEMBRO AZUL

Publicado a 01/11/2025

Novembro Azul 2025 – A prevenção é o primeiro passo

Durante o mês de novembro, a Direção Regional da Saúde dinamizou a campanha “Novembro Azul 2025 – A prevenção é o primeiro passo”, dedicada à promoção da saúde masculina e à prevenção do cancro da próstata. A iniciativa integrou conteúdos informativos e ações de sensibilização orientadas para o reforço da literacia em saúde e para a deteção precoce da doença.

A campanha enquadra-se no movimento internacional Novembro Azul e visou reduzir barreiras associadas à procura de cuidados de saúde, incentivando comportamentos preventivos e a realização dos rastreios recomendados à população masculina da Região Autónoma da Madeira.

A intervenção desenvolveu-se em três eixos operacionais complementares:

- **Educar** – disponibilização de informação baseada na evidência sobre prevenção, rastreio e fatores de risco;
- **Humanizar** – partilha de testemunhos reais, destacando a importância do diagnóstico precoce;
- **Mobilizar** – dinamização do Movimento Azul e de iniciativas comunitárias de proximidade.

No âmbito do eixo Educar, foram produzidos e divulgados conteúdos dirigidos ao reforço da literacia em saúde masculina, com destaque para:

- a série “Verdadeiro ou Falso”, centrada na clarificação de conceções incorretas sobre o rastreio, sintomas e exames;
- a série “Sabias que...?”, dedicada à divulgação de dados epidemiológicos, recomendações técnicas e mensagens educativas sobre deteção precoce, hábitos de vida saudáveis e critérios de elegibilidade.

Estas ações contribuíram para melhorar o acesso à informação e apoiar decisões informadas, reforçando a importância da prevenção e da vigilância ativa.

No eixo Humanizar, foi integrado o testemunho de Bruno Gouveia, cuja experiência permitiu enquadrar de forma próxima e realista o percurso associado ao diagnóstico, tratamento e acompanhamento clínico do cancro da próstata, reforçando a relevância do rastreio como medida preventiva essencial.



Mobilização comunitária

No eixo “Mobilizar”, foram desenvolvidas iniciativas destinadas a envolver cidadãos, instituições e entidades regionais na promoção da saúde masculina e na divulgação da mensagem central da campanha.

Principais ações realizadas:

- **Movimento Azul** - ações presenciais em espaços públicos, com recolha de imagens e participação voluntária de cidadãos, reforçando a visibilidade da campanha.
- **Registos visuais da campanha** - produção de fotografias associadas a palavras-chave de prevenção, posteriormente divulgadas nos canais institucionais.
- **9.ª Edição da Corrida dos Homens** - participação da Diretora Regional da Saúde, Bruna Gouveia, numa iniciativa da Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional da Madeira, destinada a promover a atividade física como medida de prevenção e sensibilização para o cancro da próstata. A presença da DRS alinhou-se com os objetivos do Novembro Azul, sublinhando a importância do diagnóstico precoce e da mobilização comunitária.
- **Ações de proximidade** - contacto direto com a população, incentivando comportamentos preventivos e a adesão ao rastreio.

Estas iniciativas contribuíram para reforçar o envolvimento comunitário e consolidar a comunicação da mensagem central da campanha: a prevenção é o primeiro passo.





Esteja atento, faça o seu rastreio!

Rastreios do cancro

Rastreios visuais

Rastreio respiratório

Colo do Útero

Cólon e Reto

Mama

Retinopatia Diabética

Saúde Visual Infantil

DPOC



30-69anos
Sexo Feminino



50-74 anos
Sexo Feminino e Masculino



45-74 anos
Sexo Feminino



Todos os diabéticos
com idade igual ou superior a 12 anos



Crianças 4 anos



Todos os fumadores
com idade entre os 40 e os 74 anos

Convocatória



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



consultar



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil



Centro de Rastreios
Dr. Agostinho Cardoso



Coordenação Estratégica:

DRS
Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil

Coordenação Executiva
e Técnica:

SESARAM
Serviço de Saúde da RAM

Coordenação financeira:

RAM
Região Autónoma da Madeira

PROTEGIDO PARA RESPIRAR BEM



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

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.

Proteja o seu filho do VSR!

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.

CONTRA AS BRONQUILITES E PNEUMONIAS
IMUNIZAÇÃO ANTI-VSR
ÉPOCA 2025-26



consultar



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

SESARAM
Serviço de Saúde da RAM



ERPRCAD 2026-30

ESTRATÉGIA REGIONAL
PARA A PREVENÇÃO
E REDUÇÃO DOS COMPORTAMENTOS
ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS



**PLANO
REGIONAL
DE SAÚDE**
2021-2030

Publicado a 25/11/2025

Apresentação da Estratégia Regional para a Prevenção e Redução dos Comportamentos Aditivos 2026-2030

A Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil apresentou, a 25 de novembro de 2025, a Estratégia Regional para a Prevenção e Redução dos Comportamentos Aditivos 2026-2030 (ERPRCAD 2026-30), numa sessão realizada no auditório do Museu de Eletricidade da Madeira. Este documento orientador resulta do trabalho conjunto das quinze entidades que integram a Task Force Regional de Luta contra as Novas Substâncias Psicoativas e define as principais linhas de intervenção regional para os próximos quatro anos.

A sessão contou com a presença da secretária regional de Saúde e Proteção Civil, da diretora regional da Saúde, do diretor da UCAD e de representantes de diversas entidades dos setores da saúde, segurança, justiça e ação social. A ERPRCAD está alinhada com o Plano Regional de Saúde 2021-2030 e integra medidas dirigidas a comportamentos aditivos com e sem substância, reforçando a necessidade de uma intervenção ajustada a populações vulneráveis e de uma articulação interinstitucional eficaz. O modelo contempla ainda o desenvolvimento de sistemas de informação mais robustos e de um portal digital para monitorização regional.

Eixos estratégicos da ERPRCAD 2026-30:

- Conhecimento e vigilância
- Prevenção e intervenção precoce
- Dissuasão da toxicodependência
- Redução de riscos e minimização de danos
- Tratamento e reinserção
- Articulação intersetorial e governança



consultar
ERPRCAD

A Estratégia afirma o compromisso da Região Autónoma da Madeira em consolidar respostas integradas, promover a partilha de informação e garantir intervenções coerentes, coordenadas e adequadas às necessidades identificadas.



 **Apresentação completa**

Publicado a 12-11-2025

Dia Mundial da Pneumonia

Assinala-se, a 12 de novembro, o Dia Mundial da Pneumonia, iniciativa global dedicada à sensibilização para esta infeção respiratória aguda, evitável e tratável. Apesar dos avanços registados, a pneumonia permanece uma das principais causas de mortalidade infantil a nível mundial e representa um risco acrescido para adultos com doenças crónicas ou com fragilidade imunológica.

A Direção Regional da Saúde associa-se a esta data, reforçando a importância da vacinação como medida preventiva essencial. Na Região Autónoma da Madeira, o Plano Regional de Vacinação inclui imunização contra infeções por *Streptococcus pneumoniae* (Pn20 e Pn23), tendo sido administradas, até 11 de novembro de 2025:

- 9 606 vacinas em todas as faixas etárias
- 9 765 vacinas em grupos de risco

No âmbito da campanha sazonal de vacinação contra a gripe (época 2025/26) e da imunização anti-VSR, registam-se ainda:

- 38.000 vacinas contra a gripe administradas (23/09 a 26/11/2025)
- 73 crianças imunizadas contra o VSR (16/09 a 06/11/2025)

A prevenção da pneumonia inclui, adicionalmente, medidas como não fumar, manter uma alimentação equilibrada, praticar exercício regular, higienizar frequentemente as mãos, cumprir a etiqueta respiratória e assegurar a adequada ventilação dos espaços interiores.



Publicado a 19-11-2025

Dia Mundial da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC)

A 19 de novembro assinala-se o Dia Mundial da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), iniciativa promovida pela GOLD para reforçar a sensibilização para esta patologia respiratória evitável e tratável. Em 2025, o tema central é «Falta de ar? Pense em DPOC», destacando a importância do reconhecimento precoce dos sintomas.

A DPOC caracteriza-se por obstrução persistente das vias aéreas, manifestando-se sobretudo através de falta de ar, tosse crónica e produção de expectoração. O tabagismo continua a ser o principal fator de risco, embora a exposição a poluentes ambientais e a agentes ocupacionais também contribua para o desenvolvimento e progressão da doença.

O diagnóstico precoce é determinante para reduzir complicações e melhorar a qualidade de vida. A abordagem terapêutica integra a cessação tabágica, a prevenção de infeções respiratórias, a vacinação, o uso de medicação broncodilatadora e a adoção de estilos de vida saudáveis, incluindo atividade física regular.





RASTREIO
DPOC
Doença pulmonar
obstrutiva crónica



Publicado a 14/11/2025

Região Autónoma da Madeira lança Programa Regional de Rastreio da DPOC

A Região Autónoma da Madeira iniciou o Programa Regional de Rastreio da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), enquadrado na Estratégia Regional para as Doenças Respiratórias Crónicas e coordenado pelo SESARAM, EPERAM, com apoio técnico-científico da Fundação Portuguesa do Pulmão.

O programa dirige-se a cidadãos entre os 40 e os 74 anos com histórico de tabagismo, visando reforçar o diagnóstico precoce, reduzir complicações e melhorar o acompanhamento clínico. O exame primário é a espirometria de rastreio, realizada nos Cuidados de Saúde Primários e repetida a cada três anos, conforme definido no Manual do Programa.

A implementação assenta em quatro componentes essenciais:

- Identificação e convocatória estruturada da população-alvo
- Realização da espirometria, com validação técnica pela Fundação Portuguesa do Pulmão
- Confirmação diagnóstica e referenciação para Medicina Geral e Familiar ou Pneumologia
- Monitorização contínua, com reporte periódico à Direção Regional da Saúde



consultar

O diagnóstico definitivo exige prova de broncodilatação e avaliação padronizada da função respiratória, garantindo rigor clínico e uniformidade de procedimentos.

A Direção Regional da Saúde sublinha que este programa constitui um marco na prevenção e gestão da DPOC, permitindo identificar precocemente pessoas em risco e assegurar respostas clínicas mais eficazes, estruturadas e acessíveis à população.

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.



consultar

Publicado a 18-11-2025

Dia Europeu do Antibiótico e Semana Mundial da Sensibilização para a Resistência aos Antimicrobianos



consultar

A Direção Regional da Saúde associa-se às iniciativas nacionais e internacionais que assinalam o Dia Europeu do Antibiótico (18 de novembro) e a Semana Mundial da Sensibilização para a Resistência aos Antimicrobianos (18 a 24 de novembro), promovidas pela Organização Mundial da Saúde e parceiros. Estas iniciativas alertam para a importância do uso responsável dos antibióticos e para o papel central de cada pessoa na prevenção das infeções.

O uso inadequado destes medicamentos contribui para o aparecimento de bactérias resistentes, tornando as infeções mais difíceis de tratar e constituindo um risco significativo para a saúde pública. A resistência aos antimicrobianos representa um desafio transversal à saúde humana, animal e ambiental, enquadrando-se na abordagem integrada de Uma Só Saúde.

Este ano, o ECDC destaca o contributo dos profissionais de saúde com o mote “Da resistência à resiliência – os profissionais de saúde a liderar a mudança”, sublinhando a importância da prevenção de infeções, do diagnóstico adequado e da prescrição criteriosa. Paralelamente, a Organização Mundial da Saúde reforça o apelo global “Atue agora: proteja o presente, salve o futuro”, lembrando que esta ameaça crescente exige ação coordenada entre instituições, serviços de saúde e comunidade.

Publicado a 27-11-2025

Infeções agudas das vias respiratórias: informação essencial



consultar

As infeções respiratórias são frequentes nesta época do ano e resultam, sobretudo, de vírus transmitidos por gotículas expelidas ao falar, tossir ou espirrar. Podem afetar desde o nariz aos pulmões e manifestam-se com congestão nasal, tosse, febre, dor de garganta, dores musculares e fadiga. Nos casos que atingem as vias inferiores pode surgir falta de ar e maior dificuldade respiratória.

Idosos, pessoas com doenças crónicas, grávidas, imunossuprimidos e crianças apresentam maior risco de complicações. A gripe e a COVID-19 continuam a justificar especial atenção, sendo a vacinação a principal medida de prevenção.

Como prevenir:

- Ficar em casa se estiver doente
- Lavar frequentemente as mãos
- Cumprir etiqueta respiratória
- Arejar espaços interiores
- Evitar aglomerações e contacto com pessoas doentes
- Usar máscara em ambientes fechados ou pouco ventilados
- Vacinar-se contra a gripe e outras infeções respiratórias

A adoção de hábitos saudáveis – boa higiene do sono, atividade física, hidratação e alimentação equilibrada – reforça a proteção individual e contribui para reduzir a transmissão.

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 26 de novembro de 2025, já foram administradas mais de **38.000** vacinas contra a gripe e **8.900** 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
GRUPO 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 Região Autónoma da Madeira

Publicado a 28-11-2025

Campanha “Air Up: Escolhe o que Respiras”



A Direção Regional da Saúde, através da UCAD, desenvolveu a campanha “Air Up: Escolhe o que Respiras”, destinada a reforçar a literacia sobre os riscos associados ao tabaco e às novas formas de consumo de nicotina, incluindo vapes, cigarros eletrónicos e tabaco aquecido. A iniciativa dirige-se à população em geral, com enfoque nos jovens, promovendo escolhas conscientes e comportamentos preventivos.

A campanha combina conteúdos digitais, ações presenciais e materiais audiovisuais, procurando corrigir perceções erradas sobre a alegada segurança destes dispositivos e estimular o autocuidado. Envolve ainda escolas, instituições de ensino superior e associações juvenis, entre as quais a Associação de Jovens Madeirenses Conectados (AJMC), parceira na primeira iniciativa pública.

A mensagem central sublinha a importância de respirar com saúde, livre de dependências, incentivando estilos de vida mais saudáveis.



Publicado a 11-11-2025

Grupo de trabalho planeia medidas preventivas da sinistralidade rodoviária na Região

A Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD) promoveu a criação de um grupo de trabalho com o objetivo de planear e operacionalizar medidas preventivas de redução da sinistralidade rodoviária, associada ao consumo de álcool e de outras substâncias psicoativas ilícitas.

A primeira reunião teve como finalidade identificar as principais causas, grupos de risco e comportamentos mais frequentemente associados aos acidentes rodoviários ocorridos na Região Autónoma da Madeira. De acordo com o comunicado resultante do encontro, a sinistralidade rodoviária na RAM, sobretudo quando relacionada com o consumo de álcool e outras substâncias psicoativas, acarreta, para além de graves consequências para a saúde, impactos significativos de natureza financeira, familiar e social.

O grupo de trabalho integra representantes da Polícia de Segurança Pública (PSP), do Instituto de Mobilidade e Transportes IP-RAM (IMT), da Prevenção Rodoviária Portuguesa - Delegação da Madeira, da Associação de Motociclismo da Madeira (AMM), da Câmara Municipal do Funchal, da Associação de Municípios da Região Autónoma da Madeira (AMRAM) e da Guarda Nacional Republicana (GNR), para além da UCAD, dirigida pelo psicólogo Nelson Carvalho.



Publicado a 11-11-2025

Câmara do Funchal reúne escolas e finalistas para promover festas seguras e responsáveis

A Câmara Municipal do Funchal promoveu uma reunião de sensibilização dedicada à organização de festas e bailes de finalistas, em parceria com a Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), a Polícia de Segurança Pública (PSP) e a Autoridade Regional das Atividades Económicas (ARAE). A sessão envolveu diretores de escolas, comissões de finalistas, encarregados de educação e alunos, tendo como objetivo reforçar as normas de segurança e de legalidade aplicáveis a este tipo de eventos.

Durante a reunião, a vereadora Helena Leal destacou que “estas celebrações são um momento marcante e único na vida de qualquer estudante, mas também para as escolas e para as famílias e, como tal, queremos que decorram de forma segura e responsável”. Sublinhou ainda que “a segurança é uma responsabilidade partilhada entre organizadores, pais, escolas e entidades públicas”, acrescentando que, desde 2023, “tudo tem decorrido da melhor forma e sem incidentes registados”.

Foram igualmente lembradas as principais regras aplicáveis, nomeadamente a proibição da venda de álcool a menores, a necessidade de obtenção de licenças municipais e o cumprimento dos horários definidos. A vereadora reforçou a importância da colaboração entre todos os intervenientes, afirmando que “o caminho tem sido positivo, e estamos aqui reunidos (...) para evitar riscos acrescidos (...) garantir que os jovens se divertem com segurança e responsabilidade”.



dnoticiasopt





Madeira Viva" da RTP Madeira, 04 de junho de 2025
Desinformação como fator de risco nas dependências



Natacha Almeida
 Psicóloga Clínica e da Saúde da UCAD
 Unidade Operacional de Intervenção em
 Comportamentos Aditivos e Dependências, da DRS

Dia Nacional do Não Fumador

Com a Participação:

Rubina Nóbrega

Psicóloga Clínica e da Saúde da UCAD

Hora 10

Marta Cília

Rubrica Saúde e Bem Estar

21 de novembro de 2025



JM

Publicado a 11/11/2025

**Nelson Carvalho**

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



consultar

“Alerta para uso excessivo da internet”

O psicólogo Nelson Carvalho alertou para os comportamentos problemáticos entre os jovens associados ao uso excessivo da internet, videojogos e jogos de apostas, bem como ao consumo precoce de álcool, tabaco e drogas. Em declarações à comunicação social, sublinhou que o papel dos pais é determinante na prevenção destes comportamentos, considerando que muitos “têm medo de impor limites”.

O especialista destacou que “infelizmente, a utilização problemática da internet está a ter consequências em termos de saúde mental, não só para os jovens, mas também para os adultos e até para as crianças”, alertando para o impacto crescente do uso excessivo das tecnologias.

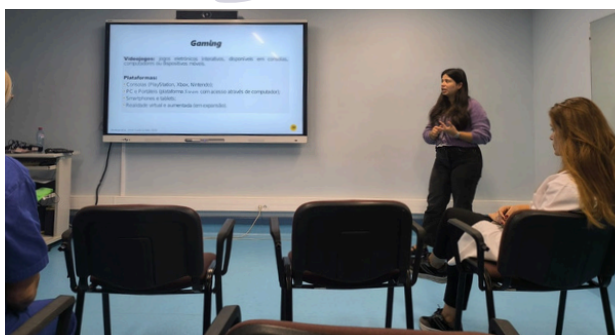
Relativamente ao consumo de álcool e drogas, Nelson Carvalho reforçou a necessidade de maior vigilância parental, referindo que “é importante que os pais estejam atentos às saídas à noite, aos sinais de alerta, às quantidades de dinheiro, aos amigos com quem andam. Muitas vezes os filhos mentem, e podem acabar no hospital em coma alcoólico”.

O psicólogo salientou ainda que muitos pais receiam ser vistos como “velhos ou rígidos”, o que contribui para atitudes mais permissivas, acrescentando que “acho que muitos pais têm medo de falhar, por isso acabam por ser mais permissivos”. Esta realidade é agravada pela pressão social, uma vez que “há uma pressão muito grande dos amigos, de outros pais e até dos próprios filhos”.

Segundo Nelson Carvalho, a resposta passa pelo equilíbrio, defendendo que “os filhos têm de perceber que há limites e regras. Isso aprende-se em casa. Se ultrapassarem esses limites, têm de existir consequências. Mas também é preciso reconhecer quando fazem as coisas bem”.

No que respeita ao uso das tecnologias, alertou que “é um problema que tem vindo a agravar-se silenciosamente, porque é fácil de esconder”, associando-o a perturbações do sono e à perda de capacidades cognitivas. Referiu ainda riscos como o cyberbullying e a exposição a desconhecidos, afirmando que “muitos jovens falam com pessoas que não conhecem, partilham dados pessoais, e isso é perigoso”.

Por fim, chamou a atenção para a exposição precoce das crianças aos ecrãs, considerando preocupante a normalização deste comportamento: “vemos bebés com tablets, como se fossem uma ‘chucha virtual’ (...) as crianças precisam de brincar, tocar, sujar-se, desenvolver o contacto com a realidade”.



Publicado a 28-11-2025

O impacto das novas tecnologias: riscos e benefícios

Realizaram-se duas ações de sensibilização dirigidas à equipa do Centro de Saúde Dr. Rui Adriano de Freitas, subordinadas ao tema "O Impacto das Novas Tecnologias: Riscos e Benefícios". As sessões tiveram como objetivo alertar para os riscos associados ao uso excessivo dos ecrãs, gaming e gambling, abrangendo cerca de 40 profissionais de várias áreas.



Publicado a 19-11-2025

UCAD dinamiza sessão de sensibilização sobre os CAD

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), promoveu sessões de sensibilização sobre os Comportamentos Aditivos e Dependências, com particular enfoque no consumo de tabaco, dirigidas aos alunos do 9.º ano da Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol.

Estas sessões tiveram como objetivo reforçar a literacia em saúde junto da população escolar, sensibilizando os jovens para os riscos associados ao consumo de tabaco e outras substâncias, bem como para a importância da adoção de comportamentos preventivos e saudáveis desde a adolescência.



Publicado a 13-11-2025

"Estou online e agora? Desafios digitais e impacto na concentração"

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), promoveu a conferência "Estou online e agora? Desafios digitais e impacto na concentração", realizada na Escola B1C PE da Quinta Grande. A sessão contou com a participação das psicólogas Alicia Freitas e Cristina Alves e abordou os impactos do uso digital no comportamento e na capacidade de concentração.



Publicado a 21-11-2025

Conferência "Equilibra-te: Saúde Mental num mundo que nunca desliga"

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), promoveu a conferência "Equilibra-te: Saúde Mental num mundo que nunca desliga", na Escola Secundária Francisco Franco.

A sessão contou com a participação das psicólogas Alicia Freitas e Cristina Alves, que abordaram a importância da saúde mental e apresentaram estratégias de regulação emocional numa sociedade marcada por elevado ritmo e exigência.



Publicado a 28/11/2025

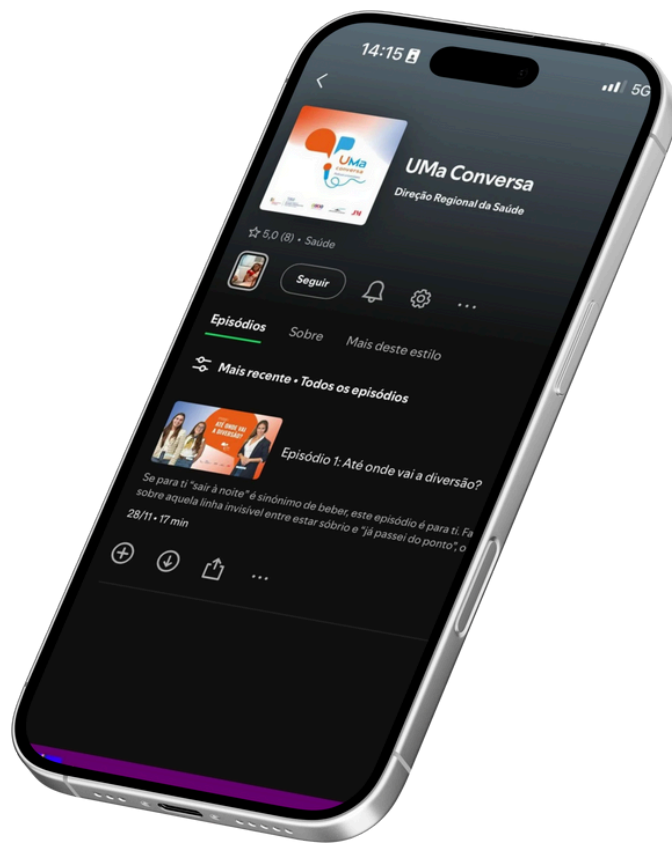
Lançamento do Podcast “UMA conversa”

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), lançou o podcast “UMA conversa”, uma iniciativa desenvolvida em parceria com o Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira e a Rádio JM. O projeto visa promover a literacia em saúde mental e contribuir para a prevenção dos comportamentos aditivos, através de conversas acessíveis, informadas e baseadas na evidência científica.

O podcast contará, mensalmente, com a participação de convidados de diferentes áreas, que abordarão temas relacionados com a saúde psicológica, os comportamentos de risco e a adoção de hábitos saudáveis.

O primeiro episódio centra-se na relação entre o consumo de álcool e os contextos recreativos, refletindo sobre a perceção associada a “sair à noite”, os fatores que influenciam o consumo, a pressão social e o impacto destes comportamentos na saúde, no bem-estar e nas relações interpessoais. Participam na conversa as estudantes de Psicologia Sara Sousa, vice-presidente da Associação de Jovens Madeirenses Conectados, e Ana Beatriz Faria, voluntária da Cruz Vermelha Portuguesa, com moderação de Luísa Mendes, apresentadora e enfermeira especialista em saúde materna e obstétrica.

O projeto “UMA conversa” pretende afirmar-se como um espaço regular de reflexão e diálogo, dirigido sobretudo ao público jovem, promovendo escolhas informadas, responsáveis e favoráveis à saúde mental.



Em novembro, a DRS assinalou:



01 - Pão por Deus
"Frutos Secos e o Pão por Deus"



05 - Dia de consciencialização do stress
"Como posso lidar com o stress?"



08 - Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudável
"Conceitos Práticos de Higiene Alimentar"



12 - Dia Mundial da Pneumonia
"Cuide da saúde dos seus pulmões"



14 - Dia Mundial da Diabetes
"Diabetes em todas as fases da vida"



17 - Dia Nacional do Não Fumador
"Cada dia, uma oportunidade para investir na saúde"



18 - Dia Europeu do Antibiótico
"Da resistência à resiliência – os profissionais de saúde a liderar a mudança"



18-24 - Semana Mundial da Sensibilização para a Resistência aos Antimicrobianos
"Da resistência à resiliência – os profissionais de saúde a liderar a mudança"



19 - Dia Mundial da DPOC
"Falta de ar? Pense em DPOC"



25 - Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres
"Acabar com a violência digital contra todas as mulheres e raparigas"

Publicado a 14/11/2025

Dia Mundial da Diabetes: prevenção e cuidados em todas as fases da vida

No dia 14 de novembro assinala-se o Dia Mundial da Diabetes, que em 2025 tem como tema "Diabetes em todas as fases da vida". A Direção Regional da Saúde (DRS) associou-se a esta data, reforçando que a diabetes pode afetar pessoas em qualquer etapa da vida – desde a infância, passando pela idade ativa, até à idade adulta mais avançada.

A DRS sublinha que a adoção de um estilo de vida saudável é fundamental na prevenção da diabetes e deve ser promovida desde a infância, fase determinante para a formação de hábitos que tendem a manter-se ao longo da vida. A promoção precoce de comportamentos saudáveis contribui significativamente para a redução do risco de desenvolvimento da doença.

Entre as principais recomendações destacam-se:

- Manter uma alimentação equilibrada e praticar atividade física regularmente;
- Tomar sempre o pequeno-almoço;
- Controlar e manter o peso corporal em níveis saudáveis;
- Fracionar as refeições ao longo do dia e evitar longos períodos de jejum;
- Aumentar o consumo de legumes, fruta fresca, cereais integrais e alimentos ricos em fibra;
- Preferir produtos lácteos com baixo teor de gordura e sem adição de açúcar;
- Beber água em quantidade adequada;
- Reduzir o consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.



A nossa rede



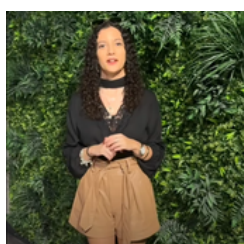
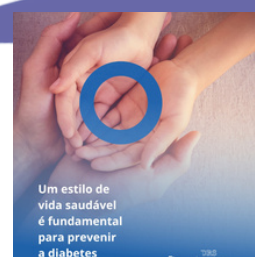
Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/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