

EPISÓDIO 2
**SAÚDE MENTAL:
QUANDO E COMO
PEDIR AJUDA?**

LUÍSA MENDES

DORA PEREIRA

DIANA CASTANHA



Destaque do mês

UMa Conversa | Saúde Mental: quando e como pedir ajuda?

Episódio 2

O podcast UMa Conversa é uma iniciativa da Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), em parceria com o Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira e a Rádio JM, dedicada à promoção da literacia em saúde mental e à prevenção de comportamentos de risco.

A ansiedade, a depressão e o cansaço são realidades que muitos estudantes enfrentam, apesar de raramente serem abordadas de forma aberta. Neste segundo episódio, são desconstruídos mitos associados à saúde mental, refletido o impacto do contexto universitário no bem-estar psicológico e clarificados os momentos em que a procura de ajuda profissional é fundamental.

Com a perspectiva clínica da Prof.^a Dr.^a. Dora Pereira e o testemunho da estudante Diana Castanha, a conversa destaca a importância de pedir apoio sem estigma, reconhecer sinais de alerta e integrar o cuidado psicológico como parte do percurso académico. A moderação está a cargo de Luísa Mendes, apresentadora e enfermeira especialista em saúde materna e obstétrica.

Este episódio reforça o compromisso da Direção Regional da Saúde com a promoção do bem-estar psicológico, o acesso à informação credível e a normalização do cuidado em saúde mental, especialmente junto da população jovem.

UCAD promove formação e workshop sobre prevenção dos comportamentos aditivos

No mês de dezembro, a Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), promoveu duas iniciativas de caráter formativo e preventivo, dirigidas a diferentes públicos, no âmbito da promoção da saúde e da prevenção dos comportamentos aditivos.

No dia 22 de dezembro, realizou-se uma ação de formação subordinada ao tema “As substâncias psicoativas e as consequências do seu consumo na vida do indivíduo”, dirigida a um grupo de sete jovens de Enfermagem, integrados no Projeto Regional “Escolhas que Marcam”. A formação teve como objetivo sensibilizar os participantes para os efeitos do consumo de substâncias psicoativas, promovendo uma reflexão informada sobre as implicações destes comportamentos na saúde, no percurso pessoal e no contexto social.

No âmbito da colaboração entre a UCAD e o Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira, realizou-se, no dia 3 de dezembro, o workshop “Estou Online e Agora? Do jogo saudável ao problemático”, que contou com a participação de 12 pessoas. Esta iniciativa teve como finalidade promover a reflexão sobre os comportamentos associados ao jogo, distinguindo práticas saudáveis de situações de risco, bem como alertar para os impactos do uso excessivo dos jogos digitais e de apostas no bem-estar e na aprendizagem.

Estas ações enquadram-se na estratégia da Direção Regional da Saúde de reforçar a prevenção, a literacia em saúde e a capacitação dos cidadãos, através de intervenções ajustadas aos diferentes contextos e públicos, contribuindo para escolhas mais informadas e conscientes.





Publicado a 04/12/2025

Gestos que aproximam: Campanha de Natal 2025

Durante o mês de dezembro de 2025, a Direção Regional da Saúde (DRS) promoveu a Campanha de Natal “Gestos que Aproximam”, uma iniciativa de sensibilização em saúde pública dedicada à promoção de comportamentos saudáveis, do bem-estar emocional e da solidariedade comunitária na Região Autónoma da Madeira.

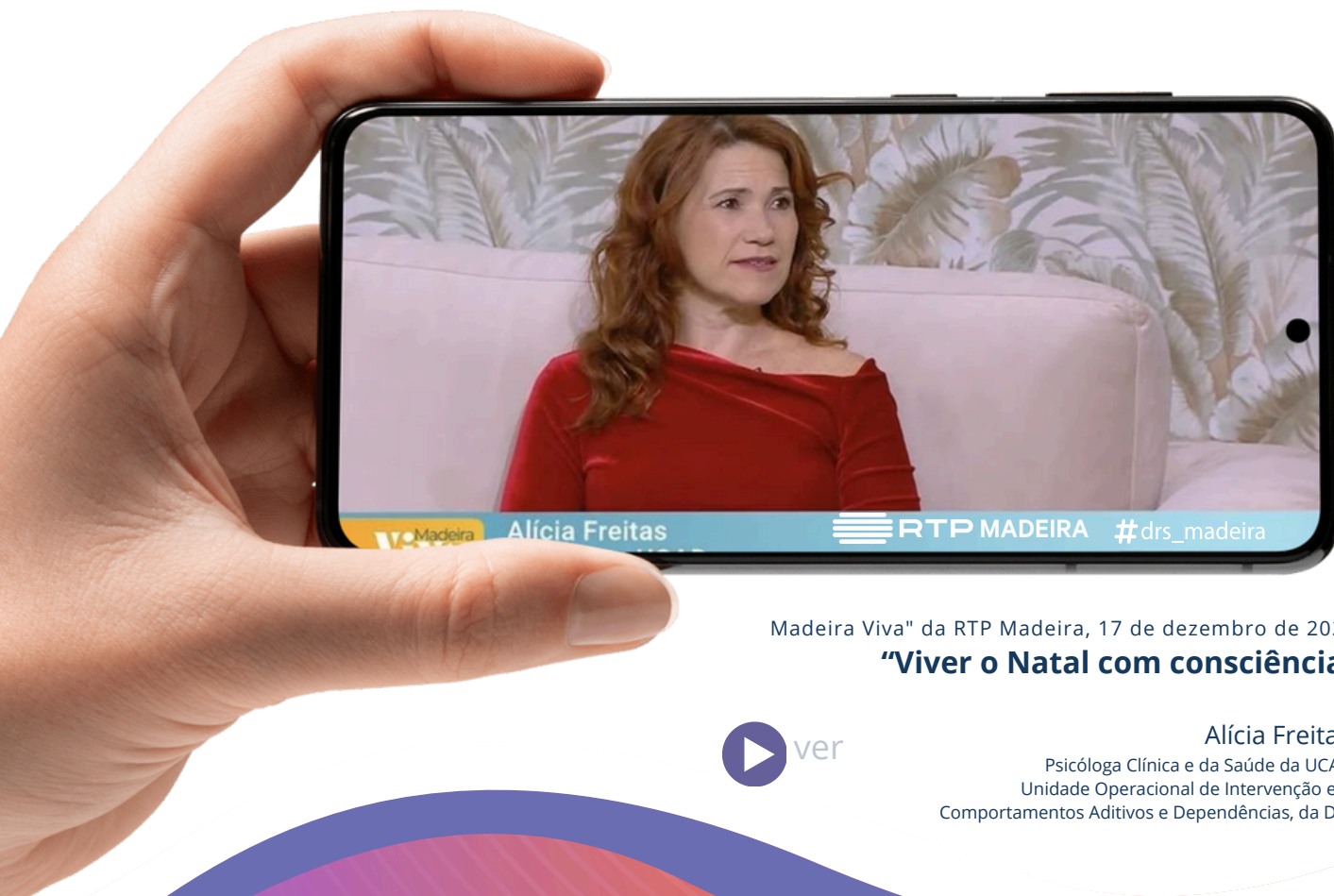
O período natalício, tradicionalmente associado à partilha e à convivência familiar, é também uma fase em que se intensificam alguns fatores de risco para a saúde física e mental, como excessos alimentares, consumo de álcool, stress emocional, isolamento social e acidentes domésticos. A campanha assumiu uma abordagem preventiva, valorizando pequenos gestos e escolhas do quotidiano como instrumentos eficazes de promoção da saúde individual e coletiva, com impacto que se prolonga para além da época festiva.

Através de conteúdos educativos, mensagens de proximidade e materiais audiovisuais, a Direção Regional da Saúde reforçou a importância de atitudes conscientes e acessíveis, como cuidar de si, descansar, manter uma alimentação equilibrada, adotar comportamentos seguros e apoiar pessoas em situação de maior vulnerabilidade, enquanto contributos concretos para a construção de percursos de vida mais saudáveis, baseados em escolhas consistentes ao longo do ano.

A campanha esteve presente nos diversos canais digitais da Direção Regional da Saúde. A sua implementação integrou a promoção da literacia em saúde, a prevenção de riscos e a valorização do bem-estar emocional, reforçando o papel ativo da comunidade na construção da saúde pública.

Com a campanha “Gestos que Aproximam”, a Direção Regional da Saúde sublinhou que a promoção da saúde também se faz através de atitudes simples, conscientes e próximas, que fortalecem os laços comunitários e contribuem para uma vivência mais equilibrada, saudável e humana.





Madeira Viva" da RTP Madeira, 17 de dezembro de 2025
"Viver o Natal com consciência"



Alicia Freitas

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

Época festiva tecno saudável: alerta às famílias

Com a Participação:

Nelson Carvalho

Diretor da Unidade Operacional de Intervenção em
 Comportamentos Aditivos e Dependências

Hora 10

Marta Cília

Rubrica Saúde e Bem Estar

30 de dezembro de 2025



JM

Publicado a 22/12/2025

**Alícia Freitas**

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



“Onde fica o verdadeiro sentido do Natal?”

Escrever sobre o Natal é tentar colocar em palavras a intensidade de sentimentos e vivências desta época, que tem sofrido alterações ao longo do tempo, transformando-se numa quadra de excessos, com muito investimento no brilho exterior, na correria desenfreada que gera grande pressão para corresponder às expectativas e obrigações de um Natal perfeito, dos anúncios e publicidades. Mas no meio de tudo isto, onde fica o verdadeiro sentido do Natal?

O Natal é antes de mais, a celebração do nascimento do Menino Jesus, com toda a história e mensagem que envolve. Mas, independentemente das crenças religiosas, o Natal pode ser um convite à reflexão para todos nós: “olharmos” para os valores que nos orientam e à forma como vivemos. Olhar para dentro é sempre um bom caminho para o crescimento interior e evolução pessoal. Esta época também nos convida a reconhecer a importância das pessoas especiais da nossa vida, da família, dos amigos e de outras pessoas significativas, que escolhemos com o coração.

Se eu pudesse dar vida a uma história sobre um Natal mais consciente, ela seria contada assim: era uma vez...um Natal que nascia silencioso no interior de cada um, movido fortemente pela proximidade humana, pelos afetos, empatia, humildade e amor. É preciso repensar o consumismo, evitar as compras por impulso, os gastos excessivos e diminuir os sentimentos de tristeza de quem não tem possibilidade financeira para acompanhar as exigências da época. Os presentes mais importantes seriam imateriais – reforçar os vínculos afetivos, dedicar tempo a alguém, lembrar dos idosos, de quem está solitário, organizar momentos para juntar famílias ou amigos. O que poderá ter mais valor no tempo do transmitir as tradições familiares que ligam as gerações? Uma oportunidade para adultos e crianças desligarem dos telemóveis e dos tablets, partilharem momentos de união, conhecerem as histórias da família, que não precisam de publicações no feed das redes sociais, mas que podem ser vividos com presença genuína.

No Natal há a tradição de organizar bem a casa, de arrumar armários, fazer as devidas limpezas e eliminar o que não precisamos. Estes hábitos estão também relacionados com uma necessidade emocional de rever o ano que está quase a terminar, agradecer e valorizar o que queremos manter, mas também perdoar e libertar o que já não faz sentido, nas diferentes áreas da nossa vida. Dessa forma, não apenas vivemos melhor esta época, como também garantimos um próximo ano mais feliz e harmonioso.

Emocionalmente, o Natal proporciona vivências intensas, por vezes, marcadas por acontecimentos desafiantes do ano (perdas, lutos, doença, desemprego, dificuldades socio económicas, etc) que fazem acentuar sentimentos de tristeza, saudade ou até mesmo revolta. É fundamental entender e respeitar estas emoções, sem pressão para viver de acordo com os padrões que a sociedade impõe, adotando formatos mais íntimos e tranquilos de vivenciar este mês.

Era uma vez um Natal...vivido com consciência. Feito de gestos simples que aquecem o coração, celebrado com proximidade afetiva e vivido de forma especial, no seu verdadeiro sentido.

VIH/SIDA DESAFIOS, PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO

02-12-2025

Auditório da Reitoria
da Universidade da Madeira
Colégio dos Jesuítas



UNAIDS

consultar

Dia Mundial de Luta Contra a SIDA 2025

A Direção Regional da Saúde, através da Comissão Regional de Luta Contra a SIDA, assinalou o Dia Mundial de Luta Contra a SIDA 2025 com um evento dedicado à prevenção, ao diagnóstico precoce, e prevenção face ao VIH/SIDA, reunindo profissionais, parceiros institucionais, entidades comunitárias e cidadãos.

A iniciativa destacou a importância de uma resposta integrada e contínua, centrada na prevenção, na inclusão e no acesso equitativo aos cuidados de saúde. Abordando os dados epidemiológicos da RAM, foi igualmente sublinhada a relevância do diagnóstico precoce e dos desafios que persistem, num ano em que se assinalam 40 anos desde a identificação do primeiro caso de VIH em Portugal.

Ao longo do dia, momentos de reflexão, partilha e envolvimento comunitário reforçaram o lema internacional de 2025, “Repensar. Reconstruir. Reerguer.”, sublinhando a necessidade de prevenir novas infeções, combater o estigma e promover cuidados dignos e de qualidade para todas as pessoas.

A Direção Regional da Saúde reafirma o seu compromisso em continuar a trabalhar em articulação com a comunidade e os parceiros regionais, promovendo uma resposta informada, inclusiva e centrada nas pessoas.





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



30-69 anos
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



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil



SERVIÇO DE SAÚDE DA RAM



Instituto de Administração da Saúde

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 BRONQUIOLITES E PNEUMONIAS
IMUNIZAÇÃO ANTI-VSR
ÉPOCA 2025-26



consultar



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil



SERVIÇO DE SAÚDE DA RAM

Publicado a 15-12-2025

Recomendações em tempo de frio

Durante os períodos de frio, a Direção Regional da Saúde (DRS) recomenda a adoção de medidas simples para proteger a saúde e prevenir riscos associados às baixas temperaturas.

É importante utilizar vestuário adequado, preferencialmente em camadas, protegendo especialmente a cabeça, as mãos e os pés, bem como usar calçado confortável e antiderrapante. A hidratação da pele deve ser reforçada, com particular atenção às mãos, rosto e lábios.

A alimentação deve privilegiar sopas e bebidas quentes, evitando o consumo de bebidas alcoólicas e optando por refeições regulares ao longo do dia. A prática de atividade física deve ser mantida, de forma ajustada às condições climatéricas, evitando as horas de maior frio.

No domicílio, recomenda-se garantir uma boa ventilação dos espaços, evitar correntes de ar frio e utilizar os sistemas de aquecimento com segurança, desligando-os antes de se deitar ou sair de casa.

A adoção destas medidas contribui para a proteção da saúde individual e coletiva durante o inverno, em especial das pessoas mais vulneráveis.

Publicado a 16-12-2025

Infeções respiratórias: prevenção e cuidados na época de inverno

Durante os meses de inverno, as infeções agudas das vias respiratórias tornam-se mais frequentes, devido ao aumento da circulação de vírus e à maior permanência em espaços fechados. Estas infeções podem afetar diferentes partes do aparelho respiratório, desde o nariz e garganta até aos pulmões, manifestando-se com intensidade variável.

Na maioria dos casos, são causadas por vírus, como os responsáveis pela gripe ou pela COVID-19, e transmitem-se facilmente através do contacto direto, das mãos ou das gotículas libertadas ao falar, tossir ou espirrar. Os sintomas mais comuns incluem tosse, febre, congestão nasal, dores no corpo, dor de garganta e cansaço, podendo surgir também dificuldade respiratória em situações mais graves.

Embora possam afetar pessoas de todas as idades, o risco de complicações é maior em crianças, pessoas idosas, grávidas e pessoas com doenças crónicas ou com o sistema imunitário fragilizado. Nestes grupos, as infeções respiratórias podem evoluir de forma mais grave, exigindo uma vigilância acrescida e, em alguns casos, acompanhamento clínico atempado.

A adoção de medidas simples de prevenção continua a ser fundamental para reduzir a transmissão. Lavar as mãos regularmente, cumprir a etiqueta respiratória, arejar os espaços interiores e evitar contactos próximos quando surgem sintomas são comportamentos eficazes na proteção individual e coletiva.

A vacinação contra a gripe e outras infeções respiratórias mantém-se como uma das formas mais eficazes de proteção, especialmente para os grupos mais vulneráveis. Associada a estilos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada, hidratação adequada, descanso e atividade física regular, contribui para reforçar as defesas do organismo.

Cuidar da saúde respiratória durante o inverno é um passo essencial para prevenir complicações, proteger os mais vulneráveis e promover o bem-estar da comunidade.



Em dezembro, a DRS assinalou:



02 - Dia Mundial de Luta contra a SIDA
"Repensar. Reconstruir. Reerguer"



31 - Fim do ano
"Gestos que aproximam de percursos de vida mais saudáveis"



01-25 - Natal
"Gestos que aproximam"

VACINAÇÃO

SAZONAL

GRIFE e COVID-19
2025/26

Publicado a 14/11/2025

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 46.000 vacinas contra a gripe e 10.000 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



[consultar](#)

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 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.



consultar

Sarampo: manter a vigilância é essencial

O sarampo é uma doença viral altamente contagiosa que pode apresentar complicações graves, sobretudo em crianças pequenas, pessoas não vacinadas e indivíduos com o sistema imunitário fragilizado. Apesar de Portugal ter alcançado a eliminação do sarampo em 2015, o risco de ocorrência de surtos mantém-se, associado à importação de casos e à existência de pessoas suscetíveis que não completaram o esquema vacinal.

O vírus do sarampo transmite-se facilmente por contacto direto com gotículas infecciosas libertadas quando a pessoa infetada tosse, espirra ou fala, podendo também permanecer suspenso no ar em ambientes fechados. Esta elevada capacidade de transmissão torna o sarampo uma das doenças infecciosas mais contagiosas conhecidas.

Os sintomas iniciais incluem febre elevada, tosse, corrimento nasal e conjuntivite, surgindo posteriormente o exantema característico, com manchas vermelhas que aparecem primeiro na face e se disseminam progressivamente para o tronco e membros. Em alguns casos, podem ocorrer complicações como infeções respiratórias, otites, encefalite ou outras manifestações graves que exigem acompanhamento médico.

A vacinação é a medida mais eficaz para prevenir o sarampo e evitar a sua reintrodução na comunidade. A vacina contra o sarampo, papeira e rubéola (VASPR) integra o Programa Nacional de Vacinação e é gratuita nos Centros de Saúde. O esquema vacinal recomendado prevê a administração de duas doses na infância: a primeira aos 12 meses de idade e a segunda aos 5 anos.

Os adultos nascidos em 1970 ou depois que nunca tiveram sarampo ou não possuem registo de vacinação devem ser vacinados com, pelo menos, uma dose da vacina. Os profissionais de saúde devem assegurar a vacinação completa com duas doses, de forma a garantir proteção individual e reduzir o risco de transmissão em contextos assistenciais.

A Direção Regional da Saúde reforça a importância de verificar o boletim de vacinas e manter o esquema vacinal atualizado. A elevada cobertura vacinal é fundamental para proteger a saúde individual e coletiva, prevenir surtos e garantir a continuidade da eliminação do sarampo na Região Autónoma da Madeira.



A nossa rede

f Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira

o /direcao_regional_saude_madeira/

globe <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 © 2026
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