



Carmo Faria
Nutricionista
Direção Regional da Saúde

Alimentação e Cancro

Num tempo em que o cancro continua entre as principais causas de morte, é urgente focarmo-nos no que está ao nosso alcance: o estilo de vida. Entre os fatores modificáveis, a alimentação destaca-se como um dos pilares mais consistentes da prevenção – não como “solução milagrosa”, mas como base sólida de saúde.

Defender uma alimentação preventiva é defender variedade, equilíbrio e qualidade. Significa privilegiar produtos hortícolas, fruta, cereais integrais e leguminosas, reduzindo carnes vermelhas e processadas, açúcares e gorduras saturadas. São escolhas diárias que influenciam diretamente o funcionamento do organismo.

Idealmente, vegetais e fruta devem ocupar metade do prato. Cinco porções por dia são uma meta realista e protetora. Espinafres, brócolos, tomate e beterraba fornecem antioxidantes e fibras que ajudam a combater a inflamação e a proteger as células. Estes compostos contribuem para neutralizar radicais livres e apoiar mecanismos de proteção celular.

Cereais integrais e leguminosas, ricos em fibras, promovem a saúde intestinal e uma microbiota equilibrada, hoje reconhecida como relevante na prevenção de várias doenças. Quanto às gorduras, importa apostar na qualidade: o azeite, rico em polifenóis, deve ser a principal fonte. Alimentos com ômega-3, como salmão, sardinha, nozes e sementes, reforçam a ação anti-inflamatória.

Por outro lado, carnes processadas, excesso de carne vermelha, açúcar, refrigerantes, ultraprocessados e álcool devem ser limitados. A forma de cozinhar também conta: evitar alimentos queimados, preferir cozinhar a vapor, estufados ou grelhados com pouca gordura, usar ervas aromáticas e manter uma boa hidratação.

Prevenir é investir, diariamente, em escolhas conscientes que protegem a saúde

EPISÓDIO 3
**EXAMES, STRESS
E EXCESSO:
A REALIDADE
DOS ESTUDANTES**



UMa Conversa | Exames, Stress e Excesso: A Realidade dos Estudantes

Episódio 3

O “UMa Conversa” é uma iniciativa da Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências, em parceria com o Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira e a Rádio JM.

Em períodos de avaliação, é frequente surgirem elevados níveis de stress entre os estudantes, associados à tentativa de dar resposta a múltiplas exigências académicas. O recurso ao consumo de café, álcool ou outras estratégias para “aguentar” mais horas é uma realidade para alguns jovens, levantando questões sobre o impacto destes comportamentos na saúde e no rendimento académico.

Neste episódio, a Prof.^a Ana Lúcia Faria analisa de que forma estes consumos podem influenciar o bem-estar físico e psicológico dos estudantes, clarificando riscos e apresentando alternativas mais saudáveis para lidar com o cansaço, a ansiedade e a pressão académica.

Ana Lúcia Faria é Psicóloga Clínica e da Saúde, Professora e Investigadora na Universidade da Madeira e Diretora do Mestrado em Psicologia Clínica, da Saúde e Bem-Estar.

A moderação está a cargo de Luísa Mendes, apresentadora e enfermeira especialista em saúde materna e obstétrica.

 RTP MADEIRA

Madeira Viva" da RTP Madeira, 21 de janeiro de 2026

"Prevenção das Dependências no Ensino Superior"

Joana Fernandes

Psicóloga Clínica e da Saúde da UCAD

Unidade Operacional de Intervenção em
Comportamentos Aditivos e Dependências, da DRS

Prevenção das dependências em contexto familiar

Com a Participação:

Idalina SampaioSocióloga da Unidade Operacional de Intervenção
em Comportamentos Aditivos e Dependências**Hora 10**

Marta Cília

Rubrica Saúde e Bem Estar

13 de janeiro de 2026



Direção Regional da Saúde reforça ações de sensibilização junto de crianças, jovens e famílias

A Direção Regional da Saúde (DRS), através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), desenvolveu ao longo do mês de janeiro um conjunto de ações de sensibilização no âmbito da prevenção dos comportamentos aditivos e dependências, dirigidas a crianças, jovens e famílias, em diferentes contextos educativos da Região Autónoma da Madeira.

No dia 8 de janeiro de 2026, foi dinamizada uma ação de sensibilização no âmbito do projeto “Estou Online e Agora?”, subordinada ao tema “Impacto das tecnologias no desenvolvimento das crianças”, dirigida a alunos do 4.º ano da Escola Básica do Campanário. Esta iniciativa teve como objetivo promover uma utilização consciente, equilibrada e segura das tecnologias digitais desde idades precoces.

No seguimento desta ação, realizou-se, no dia 12 de janeiro de 2026, uma segunda sessão com o mesmo tema, dirigida aos pais e encarregados de educação, reforçando a importância do envolvimento familiar na prevenção de comportamentos de risco associados ao uso excessivo das tecnologias.

No dia 19 de janeiro de 2026, a UCAD dinamizou duas ações de sensibilização dirigidas a alunos do Instituto Profissional de Transportes e Logística da Madeira, centradas nas consequências do consumo de substâncias psicoativas nos jovens. Estas sessões tiveram como objetivo aumentar o conhecimento sobre os riscos associados ao consumo, promover a reflexão crítica e reforçar fatores de proteção em contexto escolar.

Já no dia 27 de janeiro de 2026, a Direção Regional da Saúde, através da UCAD, realizou uma ação de sensibilização sobre prevenção do consumo de substâncias psicoativas e das dependências sem substância, nomeadamente a utilização problemática da internet. A ação foi dirigida a alunos do 11.º ano do Curso Profissional de Técnico de Ação Educativa (TAE) da Escola Profissional Dr. Sérgio Teixeira, no concelho de Câmara de Lobos, e foi dinamizada pelo Dr. Nelson Carvalho, diretor da UCAD, no âmbito do módulo de Crescimento e Desenvolvimento na Adolescência.

Estas ações inserem-se na estratégia contínua da Direção Regional da Saúde de promoção da literacia em saúde, de prevenção precoce dos comportamentos aditivos e dependências e de reforço de estilos de vida saudáveis, contribuindo para a capacitação das comunidades educativas e para a redução de fatores de risco ao longo do ciclo de vida.



Ação de sensibilização no âmbito do projeto “Estou Online e Agora?” na Escola Básica do Campanário



Ação de sensibilização sobre prevenção do consumo de substâncias psicoativas e das dependências sem substância na Escola Profissional Dr. Sérgio Teixeira

Publicado a 23-01-2026

Alunos da Escola Secundária Francisco Franco visitam o Laboratório Regional de Saúde Pública

Na manhã de sexta-feira, 23 de janeiro, alunos do 12.º ano do Curso de Educação e Formação de Técnico de Controlo de Qualidade Alimentar, da Escola Secundária Francisco Franco, realizaram uma visita de estudo ao Laboratório Regional de Saúde Pública, no âmbito da unidade curricular de Análises Microbiológicas.

A iniciativa contou com a participação de 15 alunos e teve como principal objetivo proporcionar um contacto direto com a realidade laboratorial, permitindo a consolidação dos conteúdos teóricos lecionados em sala de aula. Durante a visita, os alunos tiveram a oportunidade de acompanhar, de forma prática e orientada, os procedimentos associados à realização de análises microbiológicas, compreendendo as diferentes etapas dos testes e os métodos utilizados.

Esta atividade permitiu aos estudantes observar o funcionamento do laboratório em contexto real, bem como aprofundar o conhecimento sobre o papel fundamental do Laboratório Regional de Saúde Pública na proteção da saúde pública e na garantia da segurança alimentar.

A Direção Regional da Saúde sublinha a importância destas visitas enquanto instrumentos de aproximação entre o meio educativo e os serviços de saúde, contribuindo para a formação técnica e científica dos alunos e para o reforço da literacia científica. Estas iniciativas refletem o compromisso da Direção Regional da Saúde com a valorização da formação técnica e com o estímulo do interesse dos jovens pelas áreas da saúde e da segurança alimentar.



Direção Regional da Saúde promove formação em Prevenção dos Comportamentos Aditivos e Dependências junto da CPCJ da Ribeira Brava

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), dinamizou durante o mês de janeiro de 2026 um ciclo de ações de formação no âmbito do Projeto de Prevenção dos Comportamentos Aditivos e Dependências, dirigido às Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) da Região Autónoma da Madeira.

Este projeto tem como principal objetivo promover a prevenção dos comportamentos aditivos e dependências (CAD), com e sem substância, reforçando as competências técnicas dos profissionais, das famílias e das próprias crianças e jovens, contribuindo para a prevenção de situações de risco e para a promoção de estilos de vida saudáveis.

A primeira ação de formação decorreu no dia 15 de janeiro de 2026 e foi dirigida à equipa técnica da CPCJ da Ribeira Brava, dando início a um percurso formativo estruturado, com a duração total de 18 horas, distribuídas por várias sessões ao longo dos meses de janeiro e fevereiro.

A segunda sessão, realizada no dia 22 de janeiro de 2026, incidiu sobre os mitos associados às substâncias psicoativas e introduziu a temática das dependências sem substância, abordando problemáticas emergentes como o gaming, o gambling, o uso das redes sociais e a utilização problemática da internet, com enfoque na sua prevenção em contexto familiar e comunitário.

No dia 29 de janeiro de 2026, teve lugar a terceira e penúltima sessão deste ciclo formativo, centrada nos mitos associados às dependências sem substância. Nesta sessão, foi igualmente iniciado o processo de elaboração de um plano de prevenção, a ser aplicado pela equipa da CPCJ da Ribeira Brava junto da sua população-alvo, de acordo com as necessidades identificadas no território.

A última sessão está prevista para o início de fevereiro, concluindo um total de 18 horas de formação, e insere-se na estratégia contínua da Direção Regional da Saúde de capacitação dos profissionais, reforço da literacia em saúde e promoção de respostas preventivas eficazes no domínio dos comportamentos aditivos e dependências.



JM

Publicado a 18/01/2026



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



“Do ecrã ao colo”

Quantas vezes vemos no nosso dia a dia bebés no carrinho com o telemóvel na mão? Ou crianças pequenas a comerem enquanto deslizam o dedo pelo ecrã? Ou ainda pais exaustos que recorrem ao telemóvel como estratégia para acalmar, distrair ou ajudar a adormecer? Estas situações tornaram-se tão comuns que, muitas vezes, já não são questionadas. No entanto, é importante fazermos uma pausa para refletirmos sobre o impacto precoce dos ecrãs no desenvolvimento infantil e sobre o papel essencial que os adultos têm neste processo.

Os primeiros anos de vida são determinantes para o desenvolvimento neurológico, emocional e relacional da criança. O cérebro do bebé desenvolve-se através da interação com o outro (adultos ou outras crianças), do contacto visual, da linguagem, do toque e da exploração sensorial do mundo real. Quando o ecrã assume um papel central nestes momentos, substitui experiências que são essenciais à autorregulação emocional, à tolerância à frustração e à construção do vínculo. O uso frequente de ecrãs em idades precoces tem sido associado a dificuldades de atenção, atraso no desenvolvimento da linguagem, maior irritabilidade e menor capacidade de brincar de forma autónoma.

É importante sublinhar que o problema não é apenas o tempo de ecrã, mas sobretudo a forma e a função que este assume. Quando o telemóvel é usado constantemente para silenciar o choro, evitar birras ou preencher qualquer momento de espera, a criança não aprende a lidar com o desconforto, o tédio ou a frustração. Estas são competências fundamentais para a promoção de uma boa saúde mental e para a prevenir a dependência dos ecrãs, uma vez que este uso frequente dos ecrãs pode (de forma desadaptativa) ser usado para lidar com emoções desagradáveis.

Neste contexto, o modelo parental assume um papel crucial. As crianças aprendem mais pelo que observam do que pelo que lhes é dito. Pais que estão constantemente com o telemóvel, distraídos durante as refeições ou ausentes emocionalmente por estarem “presos” ao ecrã, transmitem implicitamente a mensagem de que o dispositivo é prioritário. Uma coerência entre o discurso e o comportamento é essencial: não é expectável que uma criança tenha uma relação equilibrada com a tecnologia se os adultos à sua volta não a têm.

A literacia digital surge, assim, como uma competência indispensável para as famílias. Não se trata de diabolizar a tecnologia, uma vez que tem inúmeras vantagens, mas de aprender a usá-la de forma consciente e adequada à idade e aos contextos. Definir limites claros, escolher conteúdos de qualidade, evitar ecrãs antes de dormir e preservar momentos de interação sem tecnologia são estratégias simples, mas altamente protetoras. Mais do que controlar, importa acompanhar, explicar e estar presente.

Investir numa relação saudável com os ecrãs desde os primeiros anos é uma estratégia fundamental de prevenção. Ao promovermos uma vinculação segura, uma autorregulação emocional e um pensamento crítico, estamos a proteger as crianças de hoje e os adultos de amanhã. A tecnologia faz parte da nossa vida, mas não pode substituir o olhar, a palavra e a presença — elementos insubstituíveis no desenvolvimento humano.



Publicado a 22/01/2026

Comissão Social do Imaculado alinha prioridades sociais para o mandato 2025-2029

A sede da Junta de Freguesia acolheu, esta quarta-feira, o VI Plenário da Comissão Social do Imaculado Coração de Maria, reunindo o executivo liderado por Pedro Araújo e um alargado conjunto de parceiros sociais, num momento de alinhamento estratégico. A reunião teve por objectivo reforçar a governação de proximidade, consolidar o trabalho desenvolvido no mandato anterior e definir prioridades claras de intervenção social para o ciclo 2025-2029, assumindo a Comissão como um verdadeiro instrumento de decisão em rede.

De acordo com nota enviada à imprensa, uma das prioridades é garantir que nenhuma situação de vulnerabilidade fica sem resposta adequada, através de um modelo assente no diagnóstico partilhado, na corresponsabilização institucional e na cooperação efectiva.

Ainda durante a reunião foi apresentado o enquadramento estratégico do mandato 2025-2029, destacando-se o eixo 'Imaculado +Social' como prioridade transversal da acção local, com foco no acompanhamento integrado de pessoas e famílias vulneráveis. "A prevenção do risco habitacional, o combate à violência doméstica, o apoio a seniores isolados, a cuidadores informais e pessoas com dependências, bem como a aposta clara na infância, juventude e escola são outros dos pilares fundamentais da estratégia social", indica.

O plenário capitalizou o legado do ciclo 2021-2025, onde projectos como a Comissão Social, a Universidade Sénior, a Casa Amiga Sénior, o curso EFA, os programas de apoio domiciliário, de ajudas técnicas e de proximidade social demonstraram resultados concretos.

Ficou ainda claro o compromisso de consolidar e escalar impacto destes projectos com base em dados, experiência acumulada e decisões informadas, evitando a dispersão de recursos e reforçando a eficácia das respostas existentes.

No plano operacional, foi reafirmado o circuito de intervenção social que permite a qualquer entidade sinalizar situações de vulnerabilidade, assegurando uma avaliação célere por uma entidade de referência e a mobilização de respostas complementares entre parceiros. A articulação será garantida pela Junta de Freguesia, num modelo que "privilegia a prevenção, a rapidez de actuação e o acompanhamento contínuo, reforçando a confiança da comunidade no sistema local de protecção social".

O VI Plenário contou com a presença de entidades das áreas da educação, saúde, emprego, cultura, apoio social e combate à pobreza, sublinhando a diversidade e robustez da rede social do Imaculado. O presidente da Junta, Pedro Araújo, reiterou "o compromisso de governar com proximidade, planear de forma estruturada, decidir em rede, reforçando uma visão partilhada de coesão social, dignidade humana e participação ativa da comunidade no futuro da freguesia".

Publicado a 27/01/2026

Sorteio definiu farmácia para instalação de Posto Farmacêutico Móvel na Serra de Água

Realizou-se, na manhã do dia 27 de janeiro de 2026, nas instalações da Direção Regional da Saúde (DRS), o sorteio para desempate das farmácias concorrentes ao concurso público para a instalação de um Posto Farmacêutico Móvel no concelho da Ribeira Brava, no âmbito do Aviso n.º 354/2025, da Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil.

O sorteio foi efetuado com recurso ao sistema de tómbola, tendo participado as seguintes farmácias: Farmácia São José, Farmácia dos Dragoeiros, Farmácia São Vicente, Farmácia Boaventura e Farmácia Ponta Delgada.

Este procedimento decorreu nos termos do regulamento aprovado pela Deliberação n.º 940/2014, do INFARMED – Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P., sendo a sua supervisão, na Região Autónoma da Madeira, da competência da Diretora Regional da Saúde.

Após a atribuição do direito de instalação, seguir-se-ão os trâmites legais e processuais necessários à abertura do Posto Farmacêutico Móvel ao público, assegurando a dispensa de medicamentos à população da freguesia da Serra de Água e reforçando o acesso a serviços farmacêuticos de proximidade.





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



DRS
Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil

SESARAM
Serviço de Saúde da RAM

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



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.





A nossa rede



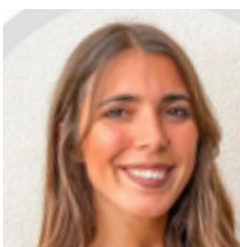
Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/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 © 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