

Destaque do mês

Escolhas Conscientes, Festas de Verão em Segurança

No verão, os ambientes festivos, como arraiais, festivais e outros eventos culturais são momentos importantes de diversão e convívio. No entanto, poderão constituir contextos de vulnerabilidade para a experimentação, uso ou abuso de substâncias psicoativas.

Nestes contextos, é frequente uma perceção reduzida do risco, o que pode levar a uma maior exposição ou adoção de comportamentos de risco. Neste sentido, a Direção Regional da Saúde (DRS) sugere as seguintes recomendações:

- Lembre-se que o álcool ou outras substâncias psicoativas são nocivas e prejudicam a sua saúde;
- Evite excessos e esteja atento/a aos sinais do seu corpo;
- Se ingerir bebidas alcoólicas, intercale com a ingestão de água e alimentos, de forma a minimizar os efeitos do álcool;
- Observe sempre o seu copo, mantendo-o sob o seu alcance. Não aceite bebidas que não saiba qual a sua origem;
- É importante sentir-se à vontade para dizer “não” a qualquer substância ou comportamento que o/a deixe desconfortável;
- O consumo combinado de diferentes substâncias (álcool, medicamentos, drogas ilícitas) pode ser perigoso, com efeitos imprevisíveis;
- Esteja atento às pessoas que o/a rodeiam. Se alguém estiver em risco ou a sentir-se indisposto/a, procure ajuda. A segurança de todos/as é responsabilidade de cada um/a;
- Nunca conduza sob o efeito de substâncias psicoativas. Planeie previamente a forma de regressar a casa em segurança. Tenha, por exemplo, um/a condutor/a designado/a ou utilize os transportes públicos.

Viver o verão com responsabilidade é garantir momentos seguros, saudáveis e memoráveis para todos/as.

Nesta época, é importante reforçar o papel preventivo junto da comunidade. Neste sentido, a DRS, através das suas equipas da UCAD e do projeto “#Vibe4UNoDrugs”, inserido na Campanha “+ Verão... Sem Drogas”, estarão em alguns ambientes festivos para promover a saúde e prevenir consumos. Contamos consigo!



Madeira Viva" da RTP Madeira, 04 de junho de 2025

Dia Mundial sem Tabaco

Nazaré Freitas

Animadora educativa e sociocultural da UCAD
Unidade Operacional de Intervenção em
Comportamentos Aditivos e Dependências, da DRS



ver

Dia Mundial Sem Tabaco

Com a Participação:

Rubina Nóbrega

Psicóloga Clínica e da Saúde da UCAD

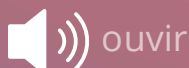
Hora 10

Marta Cília

Rubrica Saúde e Bem Estar

05 de junho de 2025

entre as 10h00 e as 11h00





Publicado a 05-06-2025

Comunicação dos resultados da Fase da pré-seleção | 18.ª Edição do PBPS

Já se encontra disponível para consulta, no site do PBPS, a lista dos Projetos Pré-selecionados, que passaram à fase da Avaliação Científica.

Poderá consultar a lista em [PBPS® - 18.ª Edição PBPS Sistema de Saúde: Antecipar Ações Face aos Cenários Futuros](#)

A Coordenação Prémio de Boas Práticas em Saúde



Publicado a 05-06-2025

“Nascer, Crescer e Ser Feliz”

A diretora regional da Saúde, Bruna Gouveia, integrou a mesa da sessão de abertura do 3º seminário “Nascer, Crescer e Ser Feliz” em representação da Senhora Secretária Regional da Saúde e Proteção Civil.

No cheiro do manjerico
e no calor das relações,
Santo António inspira saúde
e boas conexões.

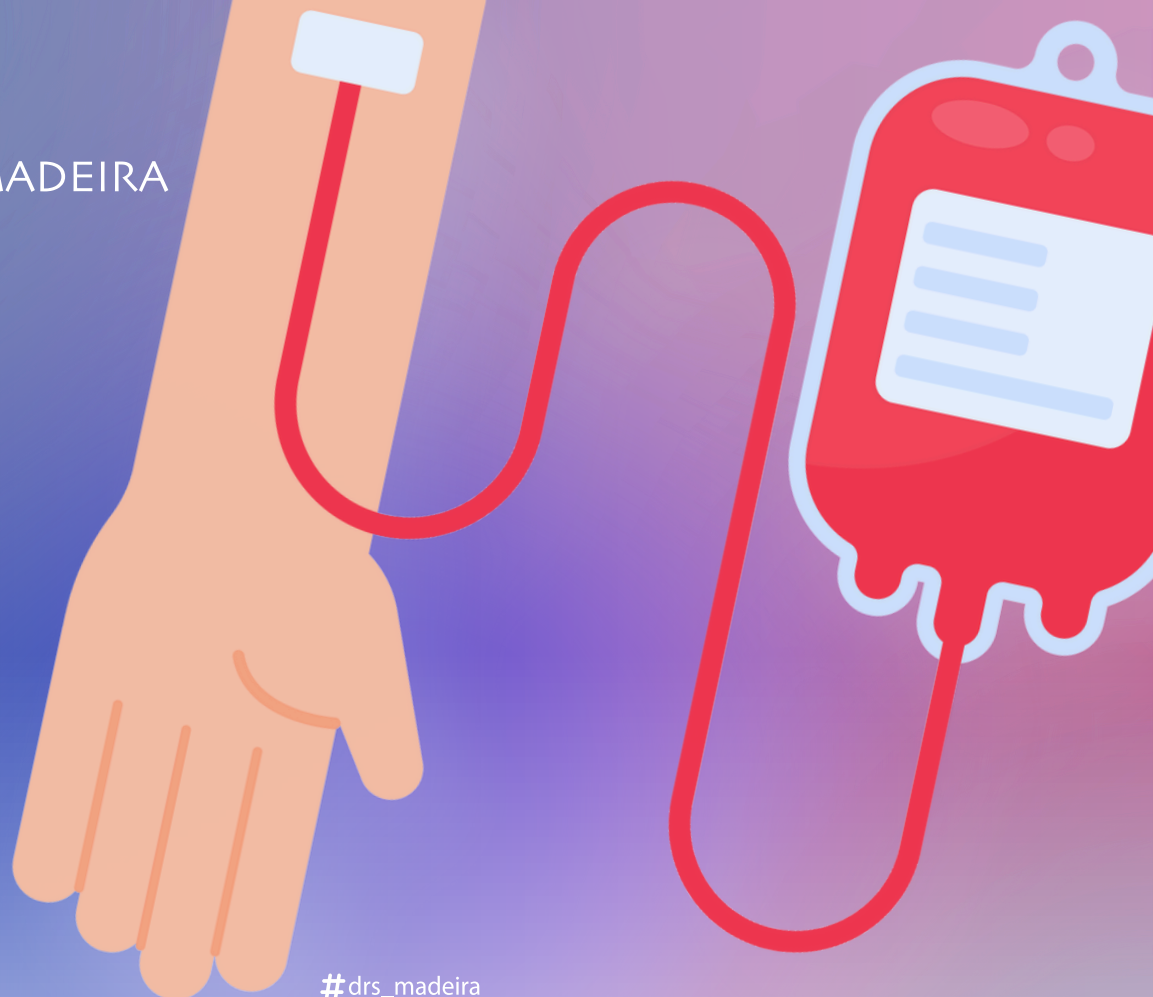
12 junho - Santo António

Atum na brasa a estalar,
semilhas prontas a acompanhar.
Quem cuida da sua saúde,
sabe bem como festejar!

23 junho - São João

São Pedro, velho pescador,
à beira-mar é festejado.
Com saúde e bom convívio,
o arraial é bem passado!

28 junho - São Pedro



#drs_madeira

Publicado a 14/06/2025

Dia Mundial do Dador de Sangue **Um ato silencioso que salva vidas**

Todos os dias, milhares de pessoas no nosso País e no Mundo dependem de uma doação de sangue feita de forma generosa e discreta.

No Dia Mundial do Dador de Sangue, a DRS homenageia todos aqueles que, de forma voluntária e altruísta, oferecem um pouco de si para salvar vidas. São gestos anónimos, mas de um valor imensurável. Pequenos atos que representam uma grande demonstração de solidariedade.

Em tempos em que às vezes nos sentimos distantes uns dos outros, doar sangue é uma maneira poderosa de nos conectarmos através da vida. Uma única doação pode fazer toda a diferença em cirurgias, partos complicados, acidentes ou tratamentos oncológicos. Pode ser a diferença entre a vida e a morte.

Por isso, hoje queremos agradecer a todos os dadores e dadoras de sangue. E deixamos um convite: se você puder, doe sangue. Porque um dia, a sua vida pode precisar da generosidade de alguém.



Teresa Fernandes
Socióloga UCAD/DRS



Publicado a 15/06/2025

Apostas a dinheiro

O jogo das apostas é um fenómeno humano do qual é difícil determinar de forma rigorosa quando é que surgiu. Se no passado as pessoas apostavam as terras, o gado ou os alimentos, atualmente o que está em jogo é, maioritariamente, o dinheiro. Em Portugal, a popularidade dos jogos a dinheiro como a Raspadinha, o Euromilhões, o Placard e os Casinos Online é bastante significativa.

Quando falamos de apostas ou jogo a dinheiro referimo-nos a jogos de sorte e azar - jogo em que o resultado depende essencialmente da sorte. Neste tipo de jogo o jogador não consegue elaborar uma estratégia para vencer, é tudo aleatório. É sorte... ou azar.

É precisamente esta imprevisibilidade que torna os jogos tão cativantes, proporcionando momentos de diversão e entusiasmo. Ganhar uma aposta ativa a dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer, ativando um ciclo de recompensa que motiva o jogador a continuar a jogar na esperança de receber novas recompensas e novos ganhos.

Associado a esta característica da imprevisibilidade estão outras duas que seguram o jogador às apostas: o design das máquinas ou dos boletins meticulosamente planeados para serem coloridos, atraentes e estimulantes, bem como, o facto de se obter o resultado rapidamente, alimentando o desejo da gratificação imediata e incentivando os jogadores a continuar a tentar a sua sorte. Ou o seu azar.

O fascínio do jogo está também ligado à procura de adrenalina, ao desejo de aventura, à sensação de procurar os riscos, de evasão da realidade, talvez um refúgio num mundo colorido e de fantasia, uma sensação de poder, e de enriquecimento fácil. No entanto há sempre o outro lado da moeda - aquele em que o jogo deixa de ser diversão e se transforma num problema.

Neste sentido jogar de uma forma responsável é uma abordagem essencial para garantir que a diversão não se transforme numa fonte de problemas pessoais, familiares e laborais. O jogo responsável é um conjunto de boas práticas que garantem que o jogo continue a ser uma fonte de entretenimento e lazer, permitindo jogar de uma forma racional, sensata e informada. Cada jogador deverá ter conhecimento dos riscos associados, não só os riscos financeiros como os riscos emocionais, relacionais e psicológicos. Esta consciência prepara o jogador para lidar com acontecimentos que possam surgir e prevenir com antecedência sobre possíveis consequências.

Lembre-se:

- O risco de perder é real, por isso procure estabelecer limites de tempo que quer passar a jogar e de dinheiro que está disposto a gastar, e nunca aposte valores que farão falta no seu orçamento familiar.
- Não se deixe levar por impulsos. Informe-se sobre as probabilidades reais de ganhar.
- Tenha outros passatempos. O jogo não deve ser a única forma de ocupar os seus tempos livres.
- Não jogue para aliviar o stress ou problemas emocionais.
- Nunca tente recuperar o dinheiro perdido.
- Não peça dinheiro emprestado para apostar.
- Evite consumir álcool ou outras substâncias quando joga porque potenciam a impulsividade, comprometem a tomada de decisão, desinibem, forçam a perda de controlo e frequentemente funcionam como amplificador de sensações.
- Lembre-se que o jogo não deve ser visto como um investimento ou fonte de rendimento.



JM

Publicado a 18/06/2025

#Vibes4UNoDrugs leva prevenção às festas de São João da Calheta

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), desenvolve ações preventivas nos eventos noturnos de caráter recreativo, tais como festas, arraiais e festivais.

Este projeto, designado #Vibes4U NoDrugs, encontra-se neste momento a sensibilizar os frequentadores da Festas de São João da Calheta.

A base deste projeto consiste na abordagem da educação pelos pares, que envolve a disseminação de mensagens preventivas por jovens voluntários e jovens que frequentam o evento.

Os voluntários universitários receberam formação específica para esta atuação.

A iniciativa é fruto de colaborações estreitas com instituições como a Universidade da Madeira, a Escola Superior de Enfermagem São José Cluny e a Polícia de Segurança Pública (PSP).



Madeira Viva" da RTP Madeira, 19 de junho de 2025

Cyberbullying

Alicia Freitas

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



Publicado a 20-06-2025

Cuida de ti, estuda melhor. Prepara-te para os exames!

- Planear os estudos, incluindo os momentos de pausa e os momentos de lazer.
- Fazer um intervalo de 5 a 10 minutos a cada 2 horas de estudo.
- Dormir 7 a 8 horas por noite.
- Fazer uma sesta de 10-15 minutos após o almoço.
- Cumprir o horário normal das refeições e manter uma alimentação saudável.
- Beber água regularmente.
- Evitar uma refeição pesada antes do exame.
- Não ingerir álcool nem substâncias tóxicas para o organismo.
- Praticar exercício físico (caminhada, yoga, alongamentos...) contribui para o bem-estar e concentração e reduz o stress e a ansiedade.
- Beber chá ou mascar pastilha elástica para aumentar momentaneamente o rendimento intelectual.



RTP MADEIRA



Programa "Madeira Viva" RTP Madeira
23 de junho de 2025

Prevenção dos CAD em contexto recreativo noturno

Nelson Carvalho

Psicólogo Clínico e da Saúde e diretor da UCAD
Unidade Operacional de Intervenção em
Comportamentos Aditivos e Dependências, da DRS,

Publicado a 25-06-2025 **dnoticias**pt

Pedro Abrunhosa faz apelo contra o consumo de drogas

O cantor e compositor português Pedro Abrunhosa associou-se ao projecto #Vibes4U NoDrugs, promovido pela Direcção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências. O #Vibes4UNoDrugs desenvolve acções preventivas nos eventos de carácter recreativo, tais como festas, arraiais e festivais durante o período de Verão na Região Autónoma da Madeira.

A base deste projecto consiste na abordagem da educação de pares, que envolve a disseminação de mensagens preventivas de jovens universitários voluntários, oriundos da Universidade da Madeira e da Escola Superior de Enfermagem São José Cluny, a jovens que frequentam os eventos, com o intuito de reduzir risco e minimizar os danos associados ao consumo de álcool e de outras substâncias psicoactivas, nomeadamente sinistralidade rodoviária, violência, quedas, comportamentos sexuais de risco.

A iniciativa é fruto de colaborações estreitas com instituições como a Universidade da Madeira, a Escola Superior de Enfermagem São José Cluny e a Polícia de Segurança Pública (PSP), que também participa através da sensibilização e consciencialização dos problemas ligados ao álcool através da realização de testes voluntários de alcoolemia, vulgo teste do balão.

Mensagem de Pedro Abrunhosa



No dia 26 de junho, a diretora regional da Saúde, Bruna Gouveia, esteve presente na Cerimónia de Assinatura do Protocolo de Cooperação entre a Secretaria Regional de Saúde e Protecção Civil e os Governos Regionais dos Açores, Canárias e Cabo Verde, no domínio da Saúde Mental e dos Comportamentos Aditivos e Dependências.





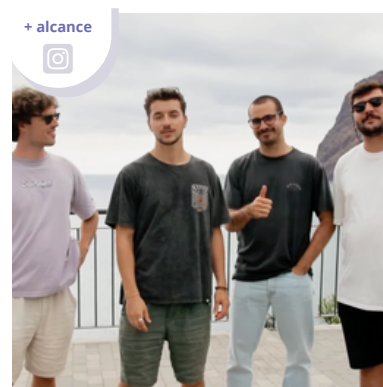
A nossa rede



Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/direcao_regional_saude_madeira/

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

Boletim em destaque

Aedes aegyptiBoletim
Entomológico da
RAM[consultar](#)**PRE✓Mosquito**
PREVENÇÃO E CONTROLO DO AEDES AEGYPTI

#drs_madeira





Em junho, a DRS assinalou:



01 - Dia Mundial da Criança 2025

Ouvir o futuro, defender os direitos das crianças.



05 - Dia Mundial do Ambiente 2025

Todos podemos fazer a diferença ao reduzir os plásticos de utilização única e evitar produtos com embalagens desnecessárias.



10 - Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas

É o dia de comemorar Portugal, incluir a história, a cultura e a língua portuguesas, bem como as conquistas da nação.



12 - Festas Santo António

A DRS destaca a importância de fortalecer vínculos baseados no cuidado e no afeto, pois relações saudáveis contribuem para o bem-estar físico e emocional.



14 - Dia Mundial do Dador de Sangue

Um ato silencioso que salva vidas. Todos os dias, milhares de pessoas no nosso País e no Mundo dependem de uma doação de sangue feita de forma generosa e discreta.



18 - Dia do Médico

Neste Dia do Médico, homenageamos todos estes profissionais.



23 - Festas do São João

Nas festividades do São João, a DRS recomenda moderação nos convívios.



26 - Dia Internacional de Luta contra o Abuso e o Tráfico Ilícito de drogas

A campanha apela a #InvestirNaPrevenção.



28 - Festas São Pedro 2025

Mantenha viva a tradição e celebre com responsabilidade!

Campanhas em destaque

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Esteja atento, faça o seu rastreio!

Rastreios do cancro

Colo do Útero

Cólon e Reto

Mama

Rastreios visuais

Retinopatia Diabética

Saúde Visual Infantil

25-60 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

Convocatória

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

Coordenação Estratégica

Coordenação Operativa e Tática

Coordenação Financeira

Para saber mais, clique [aqui](#)



Para saber mais, clique [aqui](#)



Para saber mais, clique [aqui](#)

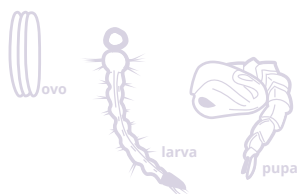
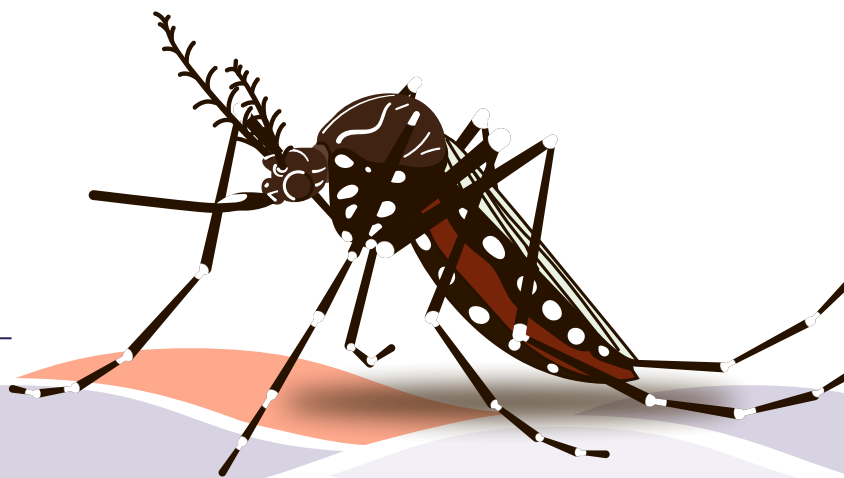


PRE✓Mosquito

PREVENÇÃO E CONTROLO DO Aedes Aegypti

PREVENIR

as picadas



RECONHECER

O *Aedes Aegypti*

ELIMINAR

os criadouros



✓ **ENCER O MOSQUITO...**
A SUA AÇÃO É IMPORTANTE



BEBA MUITA ÁGUA MESMO SEM SEDE, EVITE BEBIDAS COM ÁLCOOL E BEBIDAS COM CAFEÍNA



APLIQUE PROTETOR SOLAR COM FPS $\geq$ 30



USE ROUPAS LEVES, LARGAS E DE CORES CLARAS, CHAPÉU DE ABAS LARGAS E ÓCULOS DE SOL



EVITE SAIR À RUA NAS HORAS MAIS QUENTES DO DIA



Medidas para proteção ou redução dos sintomas das alergias:

- Evitar o fumo do tabaco, ativo e passivo - aumenta o risco para o aparecimento da asma e outras doenças alérgicas;
- Consultar os boletins polínicos disponíveis todo o ano no site da em site www.spaic.pt (site oficial da SPAIC, Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica), e na primavera também em alguns meios de comunicação social, para saber as concentrações dos pólenes no ar ambiente (baixas/moderadas/elevadas);
- Evitar áreas de elevada concentração de pólenes;
- Limitar as atividades ao ar livre, tais como a prática de desportos, campismo, caça ou pesca e passeios no jardim; em particular de manhã muito cedo quando se regista uma maior libertação de pólenes;
- Evitar caminhar em grandes espaços relvados ou cortar relva na primavera;
- Manter portas e janelas fechadas quando as concentrações de pólenes forem elevadas ou em dias de vento forte, ou quentes e secos;
- Sempre que viajar de carro usar filtros de partículas e mantenha as janelas fechadas;
- Usar capacete integral, para os motociclistas;
- Usar óculos escuros fora de casa para proteger os olhos, reduzir as queixas oculares e evitar conjuntivite;
- Programar as suas férias elegendo locais de baixas contagens polínicas (ex. neve, praia, ...), de forma a evitar o contacto com um pólen específico a que seja alérgico;
- Fazer a medicação prescrita, será a forma mais eficaz de combater os sintomas de alergia. Para um diagnóstico e prescrição do tratamento mais adequado, deve consultar um médico especialista em Imunoalergologia.

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