

Destaque do mês

# A Direção Regional da Saúde da RAM



Bruna Gouveia, Diretora Regional da Saúde

A Direção Regional da Saúde, abreviadamente designada por DRS, é um serviço central da administração direta, na dependência da Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil da Região Autónoma da Madeira (RAM). Nascida durante a pandemia de COVID-19, em outubro de 2020, com origem no Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM e contando com 87 profissionais de múltiplas áreas, esta direção tem feito um caminho de consolidação na procura de crescente eficiência e impacto na saúde da nossa população.

Coordenando as relações nacionais e internacionais na área da saúde, a DRS está posicionada ao nível estratégico e elabora e promove a implementação das políticas de saúde regionais, como são exemplos, o Plano Regional de Saúde (PRS) 2021-2030 e as várias estratégias de saúde prioritárias. Atenta à vigilância epidemiológica e aos indicadores de saúde na nossa Região, a DRS dedica-se, em particular, à orientação das atividades de promoção da saúde e prevenção da doença. Neste

enquadramento, a promoção da literacia em saúde é prioridade para a DRS e fundamento para a dinamização de campanhas e ações de educação e sensibilização, em que se procura maior proximidade com a nossa população e o alinhamento com as suas necessidades de saúde. Com foco na qualidade em saúde, a DRS assume também um papel regulador e fiscalizador, regulamentando e monitorizando aspetos técnicos relevantes para o adequado funcionamento do sistema de saúde. Aqui destacam-se a emissão de normativos técnicos na área da saúde e o licenciamento de unidades privadas de saúde, de farmácias e dos vários agentes intervenientes no circuito dos medicamentos e produtos de saúde no contexto regional. Num domínio mais operacional, destaca-se o papel da DRS na promoção de fatores protetores e redução de fatores de risco ambientais para a saúde humana, com uma ação técnica especializada na comunidade, por exemplo, na área do controlo de vetores. No domínio dos

fatores de risco comportamentais, destacam-se as atividades de prevenção de comportamentos aditivos e dependências.

Relativamente ao futuro, comprometidos com uma abordagem multisectorial da saúde e com um processo de modernização e digitalização desta direção, projetou-se o desenvolvimento de um sistema de informação agregador dos dados geridos pela DRS, no âmbito das suas atribuições e competências, facilitando a abordagem analítica e a disponibilidade da informação relevante sobre a saúde da população e a prestação de cuidados de saúde, com precisão e em tempo real, permitindo a identificação de eventos críticos, emissão de alertas e, naturalmente, uma decisão baseada em evidência, mais rápida e oportuna. Permitirá ainda o incremento da investigação desenvolvida por esta direção nas suas várias áreas de atenção.

Perspetivado também o investimento na área da qualidade para o ano de 2024, como projeto estrutural, a DRS pretende reforçar a sua ação na implementação das políticas da qualidade no Sistema Regional de Saúde.

Subscrevendo a visão do PRS 2021-2030, a DRS pretende contribuir significativamente para uma Região Saudável, Segura, Sustentável e Inovadora, reforçando e ampliando a sua ação, de forma participativa, multinível e multisectorial. Neste desafio, procuraremos ser catalisador de um compromisso social dos vários intervenientes na sociedade, ao nível regional, local e individual, para a Saúde, com foco nas pessoas, no planeta, na prosperidade e na paz.



Hora da Saúde e Proteção Civil 01/01/2024

# 10 oportunidades e desafios para a promoção da saúde e bem-estar



Neste início de ano, a Direção Regional da Saúde (DRS) propõe-se a acompanhar a população no caminho da adoção de comportamentos de procura de saúde e bem-estar, essenciais para a qualidade de vida. Finalizando a campanha “Natal é Semear é Felicidade”, a DRS assinala dez oportunidades e desafios para a promoção da saúde e bem-estar, que cada pessoa pode adotar e incentivar em 2024.

São estes:

**REFLEXÃO** - Inicie o ano refletindo sobre as áreas mais importantes para si. Avalie como se sente em relação à sua vida pessoal (saúde e desenvolvimento pessoal), profissional (realização), relacional e qualidade de vida.

**METAS** - Estabeleça metas e objetivos realistas para as áreas que pretende modificar ou melhorar. Comprometa-se com ações que lhe permitam realizar esses propósitos.

**VALORIZAÇÃO E FOCO** - Valorize-se e

reserve tempo para si, pratique atividades agradáveis e relaxantes que lhe permitam focar-se e lidar melhor com os desafios da vida.

**ALIMENTAÇÃO E CONSUMOS** - Mantenha hábitos alimentares saudáveis e evite o consumo de álcool, tabaco ou outras substâncias psicoativas, que são nocivas para si e para os outros.

**SONO E REPOUSO** - Adote rotinas de sono e repouso adequadas à sua idade e necessidades, de forma a conseguir responder eficazmente às exigências da vida.

**ATIVIDADE FÍSICA** - Pratique atividade física regular e saiba que todo o movimento conta. É um fator chave de proteção para o seu corpo e mente. Beneficia a saúde mental, contribui para manter o peso saudável e o bem-estar geral.

**TECNOLOGIA** - Faça uma utilização saudável e adequada da tecnologia e internet. Equilibre o seu tempo online com a vida real.

**VALORES** - Pratique a gratidão, a solidariedade e o perdão, são valores que contribuem para a sua saúde psicológica.

**RELAÇÕES** - Esteja atento aos outros e procure ajudar quem precisa ou quem esteja em sofrimento. Por vezes, uma palavra de atenção pode ser suficiente para melhorar a vida de alguém.

**EMOÇÕES** - Evite isolar-se, e se sentir que o seu bem-estar psicológico está em risco fale com um familiar, um amigo, ou um profissional de saúde sobre as suas emoções e preocupações. Este pode ser um primeiro passo para encontrar uma solução ou lidar melhor com os acontecimentos adversos.



Hora da Saúde e Proteção Civil 16/01/2024

# Campanha de Vacinação sazonal contra a Gripe e COVID - 19

Inverno 2023 - 2024.



No âmbito da campanha de vacinação sazonal contra a Gripe e a COVID - 19, com início a 25 de setembro de 2023, a Direção Regional da Saúde (DRS) atualizou os referenciais normativos e as recomendações inerentes à vacinação contra a Gripe e Covid-19, alargando a população alvo de vacinação gratuita à população entre os 50 e os 54 anos.

O alargamento da vacinação sazonal gratuita acontece na sequência de atividade gripal intensa verificada e da disponibilidade atual de vacinas. Nesta época mantêm-se os objetivos da campanha de vacinação gratuita contra a gripe, designadamente, a maior proteção das populações mais vulneráveis, com risco acrescido de doença grave e das suas complicações, assim como a mitigação do impacto da gripe no Sistema Regional de Saúde e na sociedade.

Na RAM, temos verificado um aumento da circulação dos vírus respiratórios, que abrangem os vírus da Gripe e da COVID-19,

acompanhando as temperaturas mais baixas que temos sentido, prevendo-se que esta tendência se mantenha nos próximos dias.

Nesta fase, desde 15 de janeiro, considerando a situação epidemiológica atual, é alargada a vacinação gratuita contra a Gripe e contra a COVID-19, no que respeita aos grupos etários alvo.

A vacinação contra a gripe é gratuita para:

- Pessoas com idade entre os 50 e os 54 anos (novo grupo);
- Pessoas com idade igual ou superior a 55 anos;
- Pessoas com doenças crónicas, imunodeprimidos ou com patologias específicas que determinam maior suscetibilidade a doença grave e às suas complicações;
- Grávidas;
- Profissionais da área da saúde e outros prestadores de cuidados (sector social, educação de infância e pré-escolar);
- Pessoas em contextos específicos (por exemplo, residentes em instituições, internados em Unidades

de Saúde, doentes apoiados por serviços domiciliários e profissionais de serviços críticos).

No que respeita à vacinação contra a COVID-19, passa a estar disponível para todos os grupos destacados anteriormente e também para as pessoas com idade entre os 18 e os 54 anos, que se queiram vacinar.

A DRS alerta que, neste momento, vacinar-se é ainda oportuno e recomendado, mesmo porque a época "gripal" prolonga-se até maio. Seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde, as vacinas contra a Gripe Sazonal disponíveis conferem proteção contra duas estirpes do vírus Influenza A (H1N1 e H3N2) e duas do Influenza B. A vacinação contra a COVID-19 é também sazonal, estando a vacina adaptada para proteger contra as variantes do SARS-CoV-2 que circulam atualmente.

Relembramos, que a vacinação é a melhor estratégia para prevenir estas doenças e reduzir a gravidade e a mortalidade associadas. Por isso, as pessoas que pertencem aos grupos de risco e que ainda não se vacinaram, devem fazê-lo com ou sem agendamento, dirigindo-se ao seu Centro de Saúde com a maior brevidade possível.

Para as pessoas não incluídas nos grupos-alvo da vacinação gratuita contra Gripe, encontra-se disponível nas farmácias comunitárias, mediante prescrição médica, com a participação de 37%. Realçamos a importância da adoção de outras medidas de prevenção das doenças respiratórias, como a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a desinfecção de superfícies, o arejamento de espaços, o distanciamento físico e o uso de máscara, quando as pessoas apresentam sintomas respiratórios.

A vacinação é uma ferramenta eficaz e segura para prevenir doenças infecciosas. Vacine-se!



Hora da Saúde e Proteção Civil 23/01/2024

# Campanha de sensibilização sobre prevenção do cancro do colo do útero



A VACINA  
CONTRA O HPV  
É GRATUITA,  
SEGURA E  
EFICAZ.

## O rastreio através do teste para deteção de HPV

Na RAM, o programa de rastreio de cancro de colo do útero de base populacional é destinado às mulheres entre os 25 e os 60 anos. O rastreio é realizado através de um teste para deteção de HPV numa colheita cervico-vaginal, com uma periodicidade de 5 anos. O exame é realizado pelo médico de família ou assistente nos centros de saúde da área de residência, sendo a convocatória e a comunicação de resultados feitas por via telefónica. Mais informações são disponibilizadas pelo Centro de Rastreios da RAM (Centro Dr. Agostinho Cardoso, tel.: 291 149 020; email: [rccu@sesaram.pt](mailto:rccu@sesaram.pt)).

## Outros comportamentos preventivos do cancro do colo do útero

De entre os comportamentos preventivos do cancro, nesta campanha, destaca-se a importância de não fumar ou de deixar de fumar e de adotar comportamentos sexuais seguros, para redução do risco de transmissão do HPV.

Integrando as comemorações da Semana Europeia da prevenção do cancro do colo do útero, que decorre de 22 a 28 de janeiro, a Direção Regional da Saúde (DRS) dinamiza uma campanha de sensibilização sobre este assunto.

No âmbito desta campanha, a DRS reforça a sensibilização sobre as estratégias chave de prevenção do cancro do colo do útero, particularmente em 4 áreas: (1) a relação entre o cancro e o HPV, (2) a Vacinação contra o HPV, (3) o rastreio através do teste para deteção de HPV e (4) outros comportamentos preventivos do cancro do colo do útero.

## O cancro e o HPV

O cancro do colo do útero (CCU) é o quarto cancro mais comum nas mulheres. Em 2020 registaram-se em todo o mundo cerca de 600 000 novos casos e mais de 300 000 mulheres morreram devido a este

tipo de cancro. Em Portugal e na RAM, registaram-se em 2021, cerca de 4 óbitos por 100.000 habitantes. Sabemos que, em 99% dos casos, o CCU é causado por uma infeção persistente pelo vírus do papiloma humano (HPV), que afeta o colo do útero (a parte inferior do útero). Esta infeção por HPV é a infeção sexualmente transmissível mais comum em todo o mundo, que pode afetar a pele, a área genital e a garganta, evoluindo depois para causar o cancro.

## A Vacinação contra o HPV

A Vacinação contra o HPV integra o Plano Regional de Vacinação sendo administrada às raparigas desde 2008, e aos rapazes desde 2020, a partir dos 10 anos de idade. A vacina contra o HPV é gratuita, segura e eficaz.

Hora da Saúde e Proteção Civil 31/01/2024

# Dia Mundial do Cancro, 12 ações para reduzir o seu risco



O CANCRO PODE SER CONTROLADO E CURADO SE FOR DETETADO E TRATADO PRECOCEMENTE.

Assinala-se a 4 de fevereiro, o Dia Mundial do Cancro, uma iniciativa da União Internacional de Controlo do Cancro (UICC), criada em 2000, e que pretende capacitar, educar e consciencializar as pessoas na luta contra o cancro, para enfrentar um dos maiores desafios de saúde pública no século XXI.

Em todo o mundo, o cancro é a segunda causa de morte e é responsável por 10 milhões de mortes anualmente. Mais de 40% destas mortes poderiam ser evitáveis, uma vez que estão ligadas a fatores de risco modificáveis, como o tabagismo, o consumo de álcool, a alimentação inadequada e a reduzida atividade física.

É importante lembrar que, embora alguns fatores não possam ser modificados, cerca de um terço dos casos de cancro pode ser prevenido através da redução dos riscos

comportamentais e alimentares, e através da redução da exposição a outros agentes cancerígenos, como a poluição ambiental, os agentes cancerígenos profissionais e a radiação.

A DRS destaca 12 ações adaptadas do Código Europeu Contra o Cancro, que incidem nas medidas que as pessoas podem tomar individualmente para contribuir para a prevenção do cancro:

1. Não Fume. Não use qualquer forma de tabaco;
2. Faça da sua casa um lugar livre de fumo;
3. Mantenha um peso saudável;
4. Mantenha-se fisicamente ativo. Ande mais, reduza o tempo que passa sentado(a);
5. Faça uma alimentação saudável, rica em fibras, vegetais, frutas e leguminosas (ex. feijão, lentilhas);
6. Limite o consumo de carnes vermelhas e carnes processadas;

7. Beba água! Evite o consumo de bebidas açucaradas;
8. Limite o consumo de álcool;
9. Evite a exposição excessiva ao sol. Use protetor solar;
10. Se puder, amamente o seu bebé. A amamentação reduz o cancro da mama;
11. As infeções por vírus como o da hepatite B e C, o vírus do papiloma humano (HPV) e o vírus da imunodeficiência humana (HIV) também podem causar cancro. Assegure-se que os seus filhos estão vacinados contra: a Hepatite B (recém-nascido) e contra o Vírus do papiloma humano (HPV) (raparigas e rapazes)
12. Faça o seu rastreio. Participe nos programas de rastreio para o cancro colorretal, cancro da mama e Cancro do colo do útero. O cancro pode ser controlado e curado se for detetado e tratado precocemente.





# A nossa rede

- [Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira](#)
- [/direcao\\_regional\\_saude\\_madeira/](#)
- <http://www.madeira.gov.pt/drs/>

**Dia Internacional do Riso**

**Benefícios do riso:**

- Reduz o stress e ansiedade;
- Melhora o humor;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora a função cognitiva;
- Melhora a saúde do coração;
- Promove o aumento da oxigenação;
- Fortalece o sistema imunitário;
- Promove o relaxamento muscular;
- Estimula a criatividade;
- Aumenta a satisfação pessoal;
- Facilita e reforça os laços sociais.

EDUCAÇÃO  
PAZ  
SAÚDE

DRS  
Região Autónoma da Madeira  
Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil  
Direção Regional de Saúde

**DIA INTERNACIONAL DA EDUCAÇÃO**

EDUCAÇÃO  
PAZ  
SAÚDE

**Gripe COVID-19**

**SINAIS E SINTOMAS FREQUENTES**

- Febre
- Tosse e espirros
- Perda ou alteração do olfato ou paladar
- Nariz entupido ou a pingar
- Cansaço
- Dores musculares e articulares

**QUÊ POSSO FAZER?**

Reposar  
Beber muitas líquidos à preferência.  
Comer sopas e frutas  
Ajudar a temperatura ao ler  
Tomar medicamentos tal e como indicado, em dose e idade e no prazo.  
Usar uma facelógica para congestão nasal.  
Não subestimar estes sintomas.

**TRANSMISSÃO**

**PREVENÇÃO**

**ESTEJA INFORMADA, FAÇA O RASTREIO E VACINE-SE. PODEMOS ACABAR COM O HPV.**

**ETIQUETA RESPIRATÓRIA**

**HPV SIGNIFICA VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO**

**OS VÍRUS ANDAM AL PROTEJA-SE!**

**PÚBLICO-ALVO:**  
HO MENES E MULHERES COM PRIMEIRA CONTACTAÇÃO SEXUAL E PRIMEIROS SEXOS DE RISCO DE SAÍDA, SEXUAL, CASUAIS E CASUAIS CASUAIS / PRIMEIROS CASUAIS / PESSOAS NOTIFICADAS CASUAIS

**TODOS OS GRUPOS ANTERIORES + PESSOAS COM IDADE ENTRE OS 18 E OS 49 ANOS**

A vacinação é gratuita, dirija-se ao seu Centro de Saúde.

**PREVISÃO DE EVENTOS NATURAIS COM IMPACTO**

**TRANSPORTE DE PARTÍCULAS NATURAIS COM ORIGEM EM REGIÕES ÁRIDAS**

O vírus do sarampo é muito contagioso e pode tornar-se numa doença grave.

**Vacine-se.**

**+ alcance**

**Gripe**

**O que é ?**

A gripe é uma doença provocada pelo vírus influenza, que pode ser de vários tipos (tipo A e B). Os sintomas são semelhantes, mas podem ser mais evidentes dependendo dos subtipos de vírus e das populações que atingem.

**+ alcance**

**TODOS OS RAPAZES AOS 10 ANOS SÃO VACINADOS CONTRA INFEÇÕES POR VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO (HPV)**

## Os nossos boletins estatísticos

**Vacinação Gripe**

Boletim de Vacinação contra a Gripe

[consultar](#)

**Vacinação COVID-19**

Boletim de Vacinação contra a COVID-19

[consultar](#)

**Vacinação VSR**

Boletim de Imunização contra VSR

[consultar](#)

**Gripe e outros vírus respiratórios**

Vigilância Epidemiológica

[consultar](#)

**Aedes aegypti**

Boletim Entomológico da RAM

[consultar](#)

Copyright © 2024  
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  MADEIRA