

Destaque do mês

O contributo da Inteligência Artificial (IA) para uma vida melhor com a diabetes



Silvestre Abreu, Médico endocrinologista do Serviço Regional de Saúde da RAM

O Dia Mundial da Diabetes é assinalado pela Federação Internacional da Diabetes (IDF) desde 1991 a 14 de novembro. A campanha para 2024-26 tem como tema “Diabetes e Bem-Estar”. A diabetes é um grupo de doenças metabólicas caracterizado por níveis elevados de glucose no sangue. Os principais tipos de diabetes são a diabetes tipo 1, doença autoimune, em que há uma destruição das células produtoras de insulina, que representa menos de 10% de todos os casos de diabetes e o tratamento consiste na administração de insulina. A diabetes tipo 2, de longe a mais prevalente, está associada a estilos de vida promotores da obesidade, como o sedentarismo e a alimentação hipercalórica, sobretudo nas idades mais avançadas. Atualmente é considerada uma pandemia mundial, atingindo mais de 800 milhões de pessoas e em Portugal estima-se mais de 1 milhão. Temos ainda a diabetes gestacional, também em crescendo e outros tipos de diabetes, situações muito mais raras.

A diabetes é uma situação crónica que exige um controle adequado de modo a manter uma vida plena e saudável, que passa por uma alimentação cuidada, atividade física regular e medicação adequada, oral ou injetável.

A Inteligência Artificial (IA) tem um grande potencial para ajudar no controlo da diabetes tipo 1, disponibilizando ferramentas inovadoras para melhorar a gestão da doença, reduzir complicações e melhorar a qualidade de vida. Neste âmbito, insere-se a monitorização contínua da glicemia, integrada com sistemas de pâncreas artificial que permite uma automatização da administração da insulina com base nas leituras contínuas das glicemias. Isto já é uma realidade entre nós, continuando a ser aperfeiçoado pela IA de modo a proporcionar maior precisão, menor carga emocional e a intervenções mais rápidas, tornando-se mais acessível, eficiente e personalizado, até à descoberta da cura.

Na diabetes tipo 2, prevê-se num futuro muito próximo uma ajuda significativa da IA na prevenção e diagnóstico, ajudando nas orientações nutricionais e na promoção da atividade física, tendo em consideração as preferências pessoais, oferecendo suporte motivacional e criando lembretes personalizados que ajudem na adesão às mudanças nos estilos de vida. Poderá também ajudar à otimização do tratamento, recomendando ajustes na dosagem e no tipo de medicamento, com base no perfil individual e nos dados analisados. Todos estes aspetos têm como objetivo a promoção de maior autossuficiência da pessoa com diabetes, redução de custos e melhor qualidade de vida, promovendo um tratamento mais personalizado, proactivo e eficiente.





Hora da Saúde e Proteção Civil 01/10/2024

Campanha de Imunização Anti-VSR 2024/25 iniciou-se a 01/10 na RAM



#drs_madeira

O Vírus Sincial Respiratório (VSR) é uma causa frequente de infeção respiratória em crianças, em especial no início da vida. É um vírus respiratório muito comum e contagioso, que circula entre o outono e a primavera, causando bronquiolites e pneumonias, que resultam muitas vezes em hospitalizações.

A imunização com o anticorpo monoclonal anti-VSR nirsevimab, autorizada pela Agência Europeia do Medicamento em 2022, juntou-se às medidas de higiene e controlo ambiental para a prevenção desta infeção, sendo recomendada pela Organização Mundial da Saúde e fazendo já parte dos esquemas de imunização recomendados em vários países.

A implementação de uma estratégia de imunização contra o VSR na RAM, na época 2023-2024, foi inovadora no país e permitiu oferecer esta proteção a 1715 crianças, ao nascimento ou até os 8 meses, na sua primeira época de VSR. Confirmando a evidência disponível sobre a elevada efetividade desta imunização, na época 2023-2024, só no SESARAM, EPERAM, verificou-se uma redução de 55% no número de hospitalizações por infeção respiratória aguda a VSR, em crianças até os 12 meses de idade.

Representando um investimento anual do Governo Regional na ordem dos 400 mil euros, a Campanha de Imunização contra o VSR, para a época 2024-2025, é iniciada hoje na Região.

O objetivo é prevenir a doença grave e a hospitalização por VSR, em crianças que vão viver a sua primeira época VSR ou que apresentam risco acrescido para doença grave causada por este agente.

Assim, são alvo da imunização:

- * Crianças nascidas no período de 1 de outubro de 2024 a 31 de março de 2025, que fazem a imunização na maternidade, após o nascimento;

- * Crianças nascidas no período de 1 de abril a 30 de setembro de 2024, que serão convocadas para serem imunizadas nos Centros de Saúde da área de residência.

- * Crianças com risco acrescido de doença grave por VSR, a entrar na 2ª época de circulação do vírus, até os 24 meses, que serão imunizadas na consulta de profilaxia do VSR do Hospital Dr. Nélcio Mendonça.

Mais informações podem ser obtidas nos serviços mencionados do SESARAM, EPERAM. Todavia, materiais de divulgação sobre a campanha estão a ser disseminados nos locais de imunização, através de parceiros e outros meios de comunicação social. O cartaz e flyer alusivos "Protegido para respirar bem: Imunização anti-VSR Época 2024-25" estão acessíveis no site da Direção Regional da Saúde.





#drs_madeira



Hora da Saúde e Proteção Civil 08/10/2024

Campanha de Vacinação Sazonal contra a Gripe e Covid-19: outono - inverno 2024/2025

Na RAM, a Campanha de Vacinação Sazonal de Vacinação contra Gripe e Covid-19: Outono-Inverno 2024-2025, iniciou-se a 18 de setembro e pretende proteger a população de Gripe e de Covid-19, no período do ano em que estas infeções virais agudas são mais comuns. A vacinação é a medida mais eficaz para prevenir doença grave, hospitalização e morte por infeção, pelo que é recomendada às pessoas mais vulneráveis e aos profissionais de saúde de serviços críticos.

Duas semanas após o início da campanha, foram 10 772 as pessoas vacinadas contra a Gripe (8 700 com a vacina de dose normal e 2 072 com a de dose elevada) e 2 503 as pessoas vacinadas contra a COVID-19. Na sua maioria, foram as pessoas que vivem com doenças crónicas, que mais procuraram a vacinação, correspondendo a 4 607 pessoas vacinadas contra a Gripe e 1 202 pessoas vacinadas contra a Covid-19.

Salienta-se que a vacinação sazonal contra a Gripe e contra a COVID-19, deve ocorrer preferencialmente até o inverno e é fortemente recomendada e gratuita na Região para vários grupos, designadamente:

- Pessoas com 50 anos e mais;
- Pessoas com doença crónica;
- Grávidas;
- Profissionais da área da saúde (públicos e privados) - farmácias, estudantes em estágio clínico, profissionais envolvidos no transporte de doentes;
- Profissionais da área social - prestadores de cuidados a pessoas dependentes;
- Profissionais do setor da educação de infância e pré-escolar - infantários, creches e equiparados;
- Profissionais de serviços críticos - proteção civil e bombeiros; funcionários do tribunal e conservatórias; forças e serviços de segurança do Estado.
- Outros cuidadores e;
- Pessoas institucionalizadas.

Relembramos que a vacinação gratuita ocorre em todos os Centros de Saúde da região, com e sem agendamento, pelo que a população-alvo deve informar no Centro de Saúde da sua área de residência. A campanha de sensibilização dirigida aos vários grupos-alvo, com a mensagem "VACINE-SE! Reforce as suas defesas contra a GRIPE e a COVID-19" está a ser promovida pela Direção Regional da Saúde, sendo veiculada nos meios digitais e ambientes físicos em unidades de saúde e diversas entidades parceiras.

Informe-se no seu Centro de Saúde.

Vaccine-se! Reforce as suas defesas contra a Gripe e Covid-19.





#drs_madeira

NÃO DEIXAR NINGUÉM PARA TRÁS

Hora da Saúde e Proteção Civil 15/10/2024

Dia Mundial da Alimentação “Direito à alimentação para uma vida e um futuro melhores. Não deixar ninguém para trás.”

A DRS associa-se ao Dia Mundial da Alimentação, 16 de outubro de 2024, realçando a importância de praticarmos uma alimentação equilibrada e sustentável, evitando o desperdício alimentar em prol da nossa saúde e da saúde do planeta.

O Dia Mundial da Alimentação celebra-se todos os anos, desde 1981, a 16 de outubro. Nesta data do ano de 1945, foi fundada, no Québec (Canadá), a organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO). Desde a sua criação, a FAO tem trabalhado para atenuar a pobreza e a fome, promovendo o desenvolvimento agrícola, uma melhor alimentação e a segurança alimentar. O tema do Dia Mundial da Alimentação neste ano de 2024 é “Direito à alimentação para uma vida e um futuro melhores. Não deixe ninguém para trás” e tem como objetivo sensibilizar o mundo inteiro para a necessidade de todos terem acesso a uma variedade de alimentos nutritivos, económicos, acessíveis, seguros e sustentáveis. É tempo de trabalharmos juntos para criarmos um futuro melhor e mais sustentável para todos.

Todos nós podemos aspirar a uma vida e um futuro melhor tomando algumas decisões individualmente que contribuem para a sustentabilidade alimentar, como:

- Escolher produtos locais e sazonais, reduzindo significativamente os custos energéticos, de tempo, embalagens e transportes associados à importação de produtos alimentares;
- Optar por alimentos frescos e não processados pois preservam os seus nutrientes originais e salvaguardam a natureza;

- Consumir mais alimentos vegetais em detrimento dos de origem animal. Preparar alguns pratos à base de leguminosas durante as refeições semanais;
- Planear as refeições semanais e fazer uma lista de compras;
- Optar por produtos alimentares a granel ou embalagens de tamanho familiar;
- Utilizar panela de pressão para diminuir o tempo de cozedura e o gasto energético;
- Preferir embalagens de materiais sustentáveis, evitando o plástico;
- Fazer escolhas alimentares saudáveis, lendo os rótulos dos alimentos;
- Aprender a identificar problemas de segurança alimentar e a manter os alimentos seguros.
- Repensar as escolhas alimentares, reduzir o desperdício de alimentos e reutilizar as sobras das refeições. Dê asas à sua criatividade;
- Criar uma horta e plantar ervas aromáticas. Um espaço disposto na vertical é uma excelente solução para cultivar e ter à disposição ervas aromáticas para temperar os seus cozinhados;
- Substituir refrigerantes e bebidas açucaradas por água ou sumos elaborados com cascas de frutas, que além de hidratarem, contribuem para a redução do desperdício alimentar;
- Adotar hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis.

“Além de ser importante refletir sobre o tipo de alimentos que escolhemos, importa também considerar como foram produzidos, como os preparamos e confeccionamos, e como podemos evitar o desperdício alimentar.”





#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 25/10/2024

OUTUBRO ROSA | mês de prevenção do cancro da mama

O movimento Outubro Rosa surgiu com o intuito de inspirar à mudança e mobilizar a sociedade para a luta contra o cancro da mama, associado ao mês de outubro.

Atualmente, assinala-se também com a intenção de prestar homenagem a todas as mulheres que lidam com o cancro da mama, sensibilizar e promover o diagnóstico precoce.

O cancro da mama é o tipo de cancro mais frequente no sexo feminino, e corresponde à segunda causa de morte por cancro, na mulher. No mundo é responsável por 1 em cada 4 casos anuais de cancro e na região europeia afeta 1 em cada 11 mulheres, constituindo a causa mais frequente de mortalidade na faixa etária entre os 35 aos 55 anos de idade, com uma incidência estimada de 604.900 casos em 2022.

Na Região Autónoma da Madeira (RAM) são diagnosticados, em média, cerca de 200 novos casos de cancro da mama por ano. Como resultado da deteção cada vez mais precoce e da evolução e melhoria no tratamento desta patologia, a sobrevivência após 5 anos é de cerca de 85%.

O impacto na nossa sociedade é relevante, não só por ser uma neoplasia frequente, mas também por afetar, na esfera individual e social, um órgão repleto de simbolismo, particularmente na feminilidade e na maternidade. Se no que respeita à prevenção, um estilo de vida saudável é o fator determinante, no diagnóstico precoce, o rastreio é essencial.

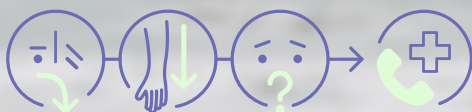
Salienta-se que, desde abril de 1999, a RAM tem em curso um Rastreio do Cancro da Mama, de base populacional. Este programa propõe-se detetar o cancro da mama em mulheres entre os 45 e os 74 anos, assintomáticas, sem fatores de risco relevantes, através de mamografia gratuita, em duas incidências a cada mama.

Sobre o rastreio, a DRS relembra às mulheres que, se têm entre 45 e os 74 anos de idade e forem contactadas para fazer o rastreio do cancro da mama, participem. O rastreio pode salvar vidas!

Esta Direção relembra ainda que, se no intervalo entre rastreios, a mulher apresentar alguma modificação mamária, deverá consultar o seu médico assistente e não aguardar pela mamografia de rastreio.

Porque este é o mês de sensibilização para esta problemática, a DRS convida a nossa população para aderir ao movimento "Outubro Rosa": adotar um estilo de vida saudável, fazer o seu rastreio e/ou passar esta mensagem!



**Face**
com desvio**Força**
reduzida
ou ausente
no braço**Fala**
dificuldade
na fala**Hora de
ligar**

#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 29/10/2024

Dia Mundial do AVC 2024

No dia 29 de outubro, celebra-se o Dia Mundial do Acidente Vascular Cerebral (AVC). Em Portugal, o AVC é a principal causa de morte e uma das principais causas de incapacidade no adulto. Sabe-se que, por cada hora que passa, 3 portugueses sofrem um AVC. Por ano, registam-se na Madeira 900 a 1000 novos casos de AVC. Apesar do AVC ser mais frequente acima dos 65 anos, pode acontecer em qualquer idade. Os Acidentes Vasculares Cerebrais ocorrem por alterações na circulação sanguínea cerebral que levam à morte dos neurónios e à perda de funções cerebrais. Existem dois tipos de AVC: o isquémico ("trombose"), causado por uma oclusão de um vaso com interrupção da circulação sanguínea; e o hemorrágico ("derrame") causado por uma hemorragia.

Vários fatores de risco podem contribuir para este acontecimento:

- Colesterol LDL alto ("mau colesterol") e HDL baixo ("colesterol bom");
- Diabetes;
- Hipertensão arterial;
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Hábitos alcoólicos; e
- Sedentarismo.

A Direção Regional da Saúde salienta algumas medidas preventivas para minimizar este evento:

- Manter uma alimentação equilibrada e variada, rica em frutas, vegetais e legumes com restrição do sal e das gorduras adicionadas;
- Deixar de fumar e evitar os ambientes de fumadores;
- Manter uma atividade física regular (pelo menos 150 minutos/semana);

- Controlar o peso corporal e manter dentro dos valores saudáveis;
- Evitar a ingestão de todo o tipo de bebidas alcoólicas;
- Vigiar regularmente a sua tensão arterial. Manter um controlo efetivo da tensão arterial: a pressão sistólica (máxima) deve ser < 140 mm Hg e a pressão diastólica (mínima) < 90 mm Hg;
- Conhecer os seus níveis do colesterol (gordura no sangue) e da glicemia (açúcar no sangue);
- Fazer os exames de rotina e estar atento aos sinais de alerta.

Além da prevenção, o conhecimento dos sinais e sintomas de alerta do AVC fazem toda a diferença no tratamento e redução do impacto do AVC.

Esteja atento aos sinais ou sintomas indicadores de um AVC. Lembre-se dos 3 Fs:

FACE - Assimetria da face, desvio da boca ou "boca ao lado".

FORÇA - Perda de força num braço ou em metade do corpo.

FALA - Dificuldade em falar ou compreender o que lhe dizem.

Outros sintomas menos frequentes: Perda de visão, visão dupla, desequilíbrio ao caminhar, vertigens, cefaleias intensas, perda de consciência.

Um acidente vascular cerebral é uma emergência. Cada minuto conta. Ligue imediatamente para o 112 e informe que está perante um caso suspeito de AVC. Anote a altura em que os sintomas apareceram!



A nossa rede



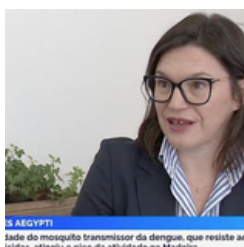
Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/direcao_regional_saude_madeira/



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



Os nossos boletins estatísticos

Vacinação Gripe

Boletim de Vacinação contra a Gripe

[consultar](#)

Vacinação COVID-19

Boletim de Vacinação contra a COVID-19

[consultar](#)

Imunização VSR

Boletim de Imunização contra VSR

[consultar](#)

Aedes aegypti

Boletim Entomológico da RAM

[consultar](#)

Doenças Vectoriais

Dashboard Vigilância Epidemiológica Doenças Vectoriais - Dengue

[consultar](#)

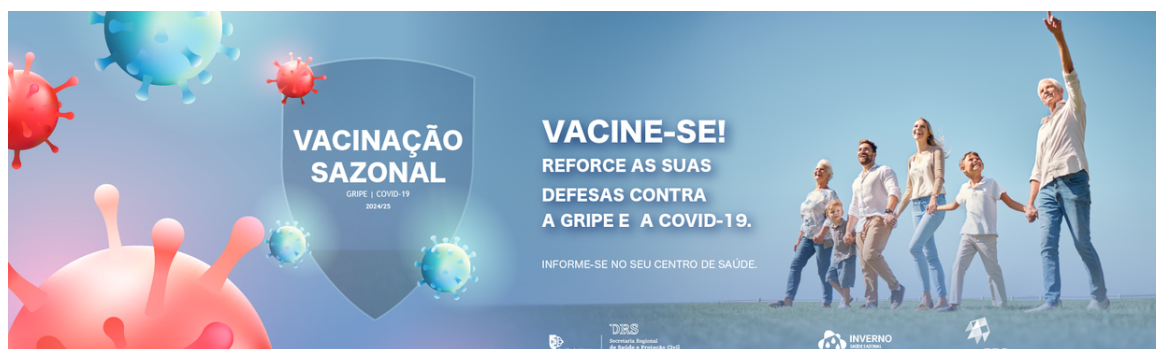


Campanhas em destaque



Para saber mais, clique [aqui](#)

Para saber mais, clique [aqui](#)



Para saber mais, clique [aqui](#)

Para saber mais, clique [aqui](#)



Para saber mais, clique [aqui](#)

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