

BOAS ESCOLHAS



A DRS DESEJA-LHE
FELIZ NATAL
e um Próspero Ano Novo



Destaque do mês

Campanha de Natal da DRS

BOAS ESCOLHAS



Imagem da campanha "Boas escolhas, boas festas"

A Direção Regional da Saúde divulga a campanha de comunicação "Boas escolhas, boas festas", uma iniciativa que visa estimular comportamentos saudáveis durante a época festiva. A campanha estará em vigor até o dia 6 de janeiro e foca-se na importância de adotar práticas que promovam o bem-estar físico e emocional.

O período natalício é conhecido pelas confraternizações, mesas recheadas e momentos de partilha. Contudo, também é uma época em que os excessos podem ter impacto significativo na saúde. A campanha "Boas escolhas, boas festas" pretende sensibilizar a população para a importância do equilíbrio, destacando escolhas que favoreçam uma vida mais saudável e um início de ano com mais vitalidade.

Um Compromisso com o Futuro.

Com esta campanha, a Direção Regional da Saúde convida todos a refletirem sobre as escolhas feitas durante o Natal e o impacto que estas podem ter a longo prazo. Adotar hábitos mais saudáveis é uma forma de cuidar não apenas de si, mas também de quem está ao seu redor, contribuindo para um ambiente familiar e comunitário mais equilibrado.

"Boas escolhas, boas festas" lembra-nos que celebrar a vida é também cuidar dela. Que este Natal seja uma oportunidade para praticar o autocuidado e começar o novo ano com saúde, energia e boas memórias. A DRS deseja a todos umas Boas Festas e um próspero ano novo.

Saiba mais [aqui](#).





Hora da Saúde e Proteção Civil 05/11/2024

Novembro Azul

Mês de sensibilização para a saúde do homem



#drs_madeira

Em todo o mundo, novembro pinta-se de azul, para assinalar o novembro Azul, Mês de Prevenção do Cancro da Próstata. Este é um mês para sensibilizar, consciencializar e destacar a saúde do homem, em particular, no que respeita à prevenção e ao diagnóstico precoce do cancro da próstata.

Atualmente, o cancro da próstata é o quarto mais frequente no mundo, e a segunda causa de morte mais frequente nos homens, de acordo com dados de 2022, do Global Cancer Observatory (Globocan).

Em Portugal, o cancro da próstata é o mais frequente no homem e na RAM, é o quarto tumor maligno mais frequente, com 132 casos reportados em 2022.

O cancro da próstata, é uma doença, por norma, silenciosa, de lenta evolução e assintomática na fase inicial (os sintomas podem demorar anos até se manifestarem).

Esteja atento a estes sinais de alarme:

- Incapacidade em urinar ou urinar em pequenas quantidades;
- Urinar mais frequentemente, especialmente durante a noite;
- Sentir dor pélvica ou ter incontinência urinária;
- Urina com sangue;
- Dor frequente na parte de baixo das costas, quadris e da parte alta dos músculos;
- Dor ao ejacular;
- Presença de sangue no sêmen.

O diagnóstico precoce é determinante:

Se tem mais de 50 anos ou suspeita ter algum problema na próstata, consulte um médico urologista ou o seu médico assistente.

Todos os homens com mais de 50 anos de idade devem fazer o rastreio anualmente, que consiste na realização de uma análise de sangue e toque retal (para detetar a existência de alguma irregularidade que possa indicar cancro).

Contudo, se houver história familiar significativa de cancro da próstata (pai, irmão, avô, tios), este rastreio deverá ser feito a partir dos 45 anos.

Embora hoje existam mais opções terapêuticas para tratar esta doença, quanto mais cedo for detetada, maior serão as hipóteses de sobrevivência, uma vez que o diagnóstico tardio está habitualmente associado a um pior prognóstico.

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

O diagnóstico precoce salva vidas. É fundamental para melhores resultados de tratamento.
Faça o seu Rastreio!





#drs_madeira



Hora da Saúde e Proteção Civil 12/11/2024

Dia Mundial da Diabetes | Promovendo o bem-estar

Este dia foi estabelecido em 1991 pela Federação Internacional da Diabetes (FID) com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS) em resposta às crescentes preocupações sobre a ameaça económica e à saúde representada pela diabetes, sendo reconhecida pela Organização das Nações Unidas através da Resolução 61/255 da Assembleia Geral, a 20 de dezembro de 2006.

Esta data, oferece uma oportunidade para ampliar a consciencialização sobre a diabetes como um problema relevante de saúde pública global e enfatizar a importância de implementar ações coletivas e individuais orientadas para melhorar a prevenção, o diagnóstico e a gestão da doença.

Fatos e Números

A Diabetes é uma doença crónica, complexa e multifatorial, e uma das doenças não transmissíveis mais comuns. Pessoas de todas as idades e quadrantes podem ser afetadas pela diabetes.

Em todo o mundo, são cerca de 537 milhões de pessoas que sofrem com a doença, e 6,7 milhões de mortes, segundo dados da FID de 2021.

Em Portugal, e segundo o relatório anual do Observatório Nacional da Diabetes (2023), em 2021 a prevalência estimada da Diabetes na população portuguesa com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos (7,8 milhões de indivíduos) foi de 14,1%, correspondendo a cerca de 1,1 milhões de portugueses neste grupo etário que tem Diabetes. Na RAM, segundo o último Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015), estimava uma prevalência de Diabetes de 10,9%.

Campanha Mundial

Para o triénio 2024-2026, a FID propôs como tema da sua campanha “Diabetes e Bem-estar”, enfatizando o movimento em direção à mudança no tratamento da diabetes que melhorará a vida diária e o bem-estar daqueles que vivem com a doença. Destaca os milhões de pessoas que diariamente vivem com diabetes e sofrem com o peso e as consequências da doença, realçando a importância de priorizar o seu bem-estar físico e mental.

Por outro lado, em 2024, a OMS propõe o tema “Quebrando Barreiras, Colmatando Lacunas”, sustentando o compromisso de reduzir o risco de diabetes e de garantir que todas as pessoas diagnosticadas com a doença tenham acesso a tratamento e cuidados equitativos, abrangentes, acessíveis e de qualidade.

Para uma vida melhor com Diabetes – reduzir o peso da doença

Viver com Diabetes tem impacto no bem-estar físico e mental de milhões de pessoas, e na esperança de vida. A diabetes pode ser tratada e as suas consequências evitadas ou retardadas com medicamentos, consultas médicas e exames regulares e tratamento para as complicações da doença.

Cerca de 70% dos casos da diabetes tipo 2 – doença do comportamento – resulta da obesidade e do sedentarismo. Hábitos alimentares pouco saudáveis e estilos de vida sedentários associados à urbanização são fatores comuns que contribuem para o desenvolvimento da diabetes tipo 2.

Assim, reconhece-se a necessidade de abordar os fatores de risco das doenças não transmissíveis, através de mudanças no estilo de vida e que tenham em conta as determinantes ambientais, culturais e socioeconómicas dos problemas de saúde.

Para prevenir e gerir a Diabetes Tipo 2, a DRS recomenda a adoção de um estilo de vida saudável, reduzindo o risco individual de diabetes:

- Peso adequado - Alcançar e manter um peso corporal saudável;
- Vida ativa - Manter-se fisicamente ativo com pelo menos 30 minutos de exercício moderado por dia;
- Alimentação saudável – Reforçar o consumo de frutas e legumes frescos, cereais integrais e leguminosas, evitando a ingestão de produtos com elevado teor de açúcares, sal e gorduras saturadas;
- Sem álcool e tabaco - Não fumar e limitar o consumo de bebidas alcoólicas.

A DRS associa-se ao Dia Mundial da Diabetes, convidando todas as pessoas a priorizar o seu bem-estar e a adotar um estilo de vida saudável.





Hora da Saúde e Proteção Civil 19/11/2024

Dia Mundial da DPOC – Conheça a sua função pulmonar



#drs_madeira

O Dia Mundial da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) é celebrado a 20 de novembro e procura alertar para o perigo desta doença respiratória, cujos sintomas são muitas vezes desvalorizados e confundidos com um estado natural de envelhecimento.

A DPOC é atualmente uma das principais causas de morte em todo o mundo e é altamente prevalente na população em geral, particularmente em países com poucos recursos. É estimado que três milhões de pessoas morrem anualmente em todo o mundo devido à DPOC.

Este número tende a aumentar devido ao envelhecimento da população e à exposição contínua a fatores de risco, como o fumo do tabaco, outras partículas e gases tóxicos inalados. A DPOC resulta de uma combinação de fatores de risco ambientais e genéticos, que ocorrem ao longo da vida, começando no útero e continuando durante a infância e a adolescência.

Em Portugal e na Região Autónoma da Madeira (RAM), no ano de 2022, as doenças do aparelho respiratório foram a terceira causa de morte. Na RAM o número de óbitos por doença do aparelho respiratório foi de 435 óbitos correspondendo a 14.1% das causas de morte, nesse mesmo ano.

A Direção Regional da Saúde sensibiliza para o fato da DPOC ser uma doença crónica e progressiva, mas evitável e tratável que se caracteriza por falta de ar, produção crónica de expectoração e tosse e sensação de aperto torácico.

Em 2024, o tema do Dia Mundial da DPOC é "Conheça a sua função pulmonar", e tem por objetivo chamar a atenção para a importância da medição da função pulmonar, pela técnica da espirometria.

As pessoas com 40 ou mais anos, fumadores ou expostos a fumos ou pó lesivos para aparelho respiratório, que apresentem tosse com expectoração e dispneia (dificuldade em respirar/cansaço), devem consultar o seu médico assistente ou um pneumologista para a realização de uma espirometria para despiste desta patologia.

A espirometria é uma ferramenta essencial para o diagnóstico da DPOC, e uma rede de espirometrias está a ser estabelecida na RAM, para a implementação de um rastreio organizado da DPOC dirigido a fumadores e ex-fumadores.



Hora da Saúde e Proteção Civil 26/11/2024

Ambientes promotores de saúde para a prevenção da violência contra as mulheres



#drs_madeira



Ambientes promotores de saúde, em contextos offline e online, oferecem um contributo essencial para a segurança, proteção e prevenção da violência contra as mulheres.

A violência contra mulheres não tem fronteiras. Constitui a violação mais grave, frequente e generalizada dos direitos humanos das mulheres no mundo e uma forma de discriminação com impacto não apenas nas vítimas, mas na sociedade no seu conjunto, com significativas implicações para a sua saúde física e mental ao longo da vida.

Afeta mulheres de todas as idades, classes sociais e níveis de escolaridade, não existindo um único âmbito nas suas vidas que não esteja exposto à ameaça ou à realização de atos de violência, da esfera privada à esfera pública, incluindo o contexto de trabalho e os espaços online.

A violência contra as mulheres, particularmente a violência do parceiro íntimo e a violência sexual, é um problema de saúde pública, podendo afetar negativamente a saúde física, mental, sexual e reprodutiva das mulheres. Está associada ao aumento do risco de lesões, depressão, perturbações de ansiedade, gravidez não planeada, infeções sexualmente transmissíveis, HIV e muitos outros problemas de saúde.

A nível mundial, cerca de 1 em cada 3 mulheres foi vítima de violência física e/ou sexual cometida por um parceiro íntimo, de violência sexual sem parceiro, ou de ambas pelo menos uma vez na vida.

Todos os anos é assinalado o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, no dia 25 de novembro, uma data instituída pela Resolução 52/134 da Organização das Nações Unidas (ONU) que pretende alertar para a violência física, psicológica, sexual e social que atinge as mulheres.

A DRS, como entidade parceira do III Plano Regional Contra a Violência Doméstica (PRCVD), associa-se e apoia a "Campanha Regional Click na Mudança Contra a Violência Doméstica 2024" promovida pela Secretaria Regional da Inclusão, Trabalho e Juventude através do Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM, uma iniciativa abrangente, que sensibiliza e convida toda a população madeirense a refletir e adotar atitudes e práticas que potenciem o desenvolvimento de relações saudáveis e positivas, combatendo a normalização da violência doméstica, em particular junto dos mais jovens.

Junte-se a nós na construção de ambientes promotores de saúde!

Saiba mais: <https://violenciadomestica.madeira.gov.pt/>



08 de novembro | Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis

Snacks saudáveis para levar para o trabalho

Subjacente à comemoração do dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis, sinalizado a 08 de novembro, está a pretensão de encorajar a prática de uma alimentação saudável nas crianças, com vista a travar o crescimento da obesidade infantil na Europa, verificado ao longo das últimas décadas. É de extrema importância incluir as crianças no processo de preparação dos alimentos e na participação de algumas técnicas culinárias, para que estas se inteirem destes processos e, desenvolvam maior consciência alimentar em prol de uma alimentação saudável.

A Direção Regional da Saúde sugere um conjunto de receitas para lanches saudáveis que podem ser elaborados em momentos de partilha familiar e degustados em diferentes ambientes, quer de trabalho quer de lazer.

BOLINHAS ENERGÉTICAS

INGREDIENTES

- ½ chávena de tâmara (cerca de 10)
- ½ chávena de amêndoas laminadas
- ½ colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de cacau

PREPARAÇÃO

- Descaroce as tâmaras e coloque-as num processador.
- Adicione os restantes ingredientes.
- Triture até se formar uma pasta. Com as mãos forme pequenas bolinhas.
- Reserve no frigorífico para endurecer. Sirva as bolinhas energéticas.

OVERNIGHTS OATS

INGREDIENTES

- 60g de leite ou bebida vegetal sem açúcar
- 30g de iogurte natural sem açúcar
- 30g de flocos de aveia
- 10 g de sementes de chia
- A gosto mel
- A gosto fruta como topping

PREPARAÇÃO

- Numa tigela adicione o leite ou a bebida vegetal, o iogurte e o mel. Misturar todo até ficar homogéneo.
- Adicione os flocos de aveia e as sementes de chia.
- Mexa bem para que as sementes não aglomerem e deixe descansar por 5 minutos.
- Volte a mexer para que as sementes não aglomerem.
- Tape o recipiente e coloque no frigorífico durante 6 a 12 horas.
- Adicione fruta a gosto no topo
- Sirva as overnights oats.



PUDIM DE CHIA

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de sementes de chia.
- 1 iogurte natural não açucarado.
- 150 ml de leite ou bebida vegetal sem açúcar.
- 1 colher de chá de mel (opcional).
- A gosto fruta como topping.

PREPARAÇÃO

- Misturar todos os ingredientes numa tigela.
- Reservar no frigorífico por 30 minutos a 1 hora.
- Voltar a misturar tudo.
- Separar em frásquinhos.
- Reservar no frigorífico durante 3 horas no mínimo.
- Adicione fruta a gosto no topo.
- Sirva o pudim de chia.

WAFFLES DE AVEIA E BANANA

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite
- ¼ de colher de chá de aroma de baunilha
- 1 ½ colher de chá de fermento em pó
- ¾ chávena de leite ou bebida láctea sem açúcar
- 1 ¼ chávena de farinha de aveia
- ½ banana madura
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Esmague a banana com um garfo.
- Misture todos os ingredientes num liquidificador e triture.
- Coloque a máquina dos waffles a aquecer
- E alternativa se não tiver máquina de waffles utilize uma frigideira antiaderente e faça panquecas.
- Quando estiver bem quente unte as placas com uma gordura à sua escolha
- Coloque a massa na máquina de waffles
- Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos ou até ficarem dourados
- Sirva os waffles com banana a gosto.



SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA

INGREDIENTES

- 3 pedras de gelo picadas
- ½ chávena de leite frio ou bebida vegetal sem açúcar fria
- ¼ de um copo de morangos picados frescos ou congelados
- 1 banana em rodelas

PREPARAÇÃO

- Triture todos os ingredientes num liquidificador
- Sirva o smoothie



PALITOS DE CENOURA COM HÚMUS

INGREDIENTES

- 100 g. de grão de bico
- 2 cenouras cortadas em palitos
- 15 g. de Azeite
- 10 ml. de Água
- Sal q.b.
- Cominhos q.b.
- Açafrão q.b.
- Pimentão doce q.b.

PREPARAÇÃO

- Coloque todos os ingredientes - expeto a cenoura - num processador e triture até obter uma pasta cremosa.
- Sirva o húmus com os palitos de cenoura.



ESPETADAS DE FRUTA E QUEIJO

INGREDIENTES

- 4 bolinhas de queijo fresco mozzarella
- 6 pedaços de fruta (mínimo de 3 variedades) ou tomate cherry

PREPARAÇÃO

- Lave e corte a fruta em pedaços de tamanho semelhante.
- Para cada espetada, espete no palito 2 bolinhas de queijo mozzarella e alternadamente com 3 pedaços de fruta ou tomate cherry.
- Sirva as espetadas de fruta e queijo.



A nossa rede



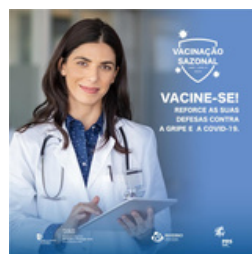
Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/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](#)

Vigilância vírus respiratórios

Vigilância Epidemiológica da Gripe e outros vírus respiratórios 2024/2025
[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](#)





Medidas para tempo frio

Em tempo de frio, a DRS recomenda:

Vestuário:

Use várias peças de roupa em camadas, de algodão ou de lã;
Proteja do frio a cabeça, mãos e pés;
Use calçado confortável e antiderrapante.

Proteja a pele:

Mantenha a pele hidratada, em particular mãos, pés, rosto e lábios;
Use um creme hidratante para a pele e lábios.

Alimentação:

Prefira sopas e bebidas quentes;
Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
Faça refeições mais frequentes ao longo do dia;
Opte por bebidas sem adição de açúcar.

Atividade Física:

Mantenha-se ativo;
Faça pequenos movimentos com os dedos, mãos, braços, pés e pernas;
Proteja as extremidades do corpo;
Evite as horas do dia de frio mais intenso (manhã cedo ou pelo final do dia).

Habitação

Promova uma boa circulação de ar nas divisões da casa, evitando as correntes de ar frio;
Evite permanecer muito perto de fontes de calor;
Apague ou desligue os sistemas de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, evite incêndios ou intoxicações.



Está a decorrer a campanha de vacinação sazonal contra a Gripe e COVID-19. Vacine-se!

Teve início no dia 18 de setembro de 2024, a campanha sazonal de vacinação contra a gripe e covid-19 2024/2025, para todos os grupos alvo. A vacinação é a forma mais eficaz de prevenção.

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

- Pessoas com 50 anos e mais;
- Pessoas com doença crónica;
- Grávidas;
- Profissionais da área da saúde, social, creches e serviços críticos;
- Outros cuidadores;
- Pessoas institucionalizadas.

A administração gratuita da vacina contra a gripe e covid-19 é realizada nos Centros de Saúde da RAM.

Os procedimentos para a vacinação da população-alvo da campanha, incluindo os horários e as áreas dedicadas, são definidos e divulgados à população localmente, pelos Centros de Saúde Respetivos.

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.

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



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