

Destaque do mês

DRS cria gabinete com foco na qualidade em saúde



Elementos do Gabinete de Apoio à Gestão da Qualidade e Auditoria em Saúde (CQAS)

O Gabinete de Apoio à Gestão da Qualidade e Auditoria em Saúde (CQAS) é uma unidade da Direção Regional da Saúde (DRS) que funciona na dependência direta da Diretora Regional.

No âmbito das suas competências, o CQAS articula com todas as unidades orgânicas da DRS, tendo como principais atribuições: garantir a concretização das tarefas operacionais específicas da gestão da qualidade relacionadas com os requisitos de controlo geral de documentos e registos, auditorias internas, não conformidades, ações corretivas e ações de melhoria, reclamações e elogio; assegurar que a documentação de suporte à garantia da qualidade é identificada e mantida atualizada em cada serviço da DRS; participar nas auditorias da qualidade realizadas, colaborando na implementação de eventuais ações de melhoria decorrentes da realização das mesmas.

O CQAS é igualmente a estrutura de suporte à implementação operacional das políticas e objetivos da qualidade no Sistema Regional de Saúde, bem como procede à recolha, tratamento, divulgação de informação técnica e científica, na área de qualidade em saúde.

Tendo o Gabinete sido constituído em 2023, e sendo prioridade da DRS o investimento na área da Qualidade, o mesmo está a coordenar o processo de implementação de um Sistema Interno de Gestão da Qualidade na instituição e a promover a implementação das políticas da qualidade no Sistema Regional de Saúde, designadamente através da operacionalização da Estratégia Regional para a Segurança do Doente.



Hora da Saúde e Proteção Civil 06/08/2024

Medicamentos e viagens



#drs_madeira

Em casa mantenha os medicamentos:

- À temperatura inferior a 25°C;
- Em local fresco, seco e limpo;
- Fora do alcance das crianças.

Não os coloque em locais com maior propensão a variações de temperatura e humidade, como a cozinha ou a casa de banho.

No transporte, os medicamentos não devem ser expostos, durante longos períodos, a temperaturas elevadas, e devem manter-se sempre ao abrigo da luz solar.

— Medicamentos conservados no frigorífico (entre 2 a 8°C):

- Deverão ser transportados em sacos isotérmicos refrigerados (por ex. com acumuladores de frio), evitando a sua congelação.
- Todos os outros medicamentos:
- Deverão ser transportados, preferencialmente, em sacos isotérmicos.

— **No carro**, evite transportar medicamentos na bagageira ou no porta-luvas, onde a temperatura é superior ao habitáculo do veículo.

Em viagem, informe-se sobre:

- Medidas preventivas a adotar;
- Os cuidados necessários com os medicamentos em viagens.

Principais recomendações, se vai viajar:

- No caso de viagens para o estrangeiro deverá dirigir-se à consulta do viajante, de preferência, um mês antes, de forma a se informar antecipadamente, podendo ser necessário a toma de vacinas ou de outros medicamentos. Esta consulta está disponível no Serviço Regional de Saúde e nos serviços de saúde privados;
- Leve os medicamentos que habitualmente toma, nas embalagens originais, incluindo os folhetos informativos, em quantidade suficiente e tenha em atenção possíveis imprevistos;
- Leve a lista dos medicamentos que habitualmente toma, onde menciona:

- O nome comercial;
- Substância ativa;
- Dosagem;
- Forma farmacêutica (comprimido, xarope, supositório ou outro).

Assim como, as cópias das receitas médicas ou, uma declaração do médico, preferencialmente em inglês, que descreva os medicamentos e a necessidade da medicação.

Medicamentos recomendados:

- Analgésicos (para as dores);
- Antipiréticos (para a febre);
- Para as náuseas;
- Anti-histamínicos (para as alergias e picadas de insetos);
- Antidiarreicos.

É recomendado, ainda, que leve:

- Soluções para reidratação oral;
- Kit de primeiros socorros que contenha: antisséptico, pensos rápidos, compressas esterilizadas, ligaduras, tesoura e pinça;
- Produtos para proteção e pós solar.
- Leve os medicamentos na bagagem de mão, se viajar de avião.
- Mantenha os habituais intervalos das tomas dos medicamentos, mesmo se houver alteração de fuso horário.
- Ter em atenção que viagens que atravessam mais do que quatro fusos horários implicam alterações ao horário de toma dos medicamentos (aspeto particularmente sensível no caso da insulina), o que deverá ser discutido previamente com o médico.

Este Verão, lembramos os cuidados que todos devem ter com os medicamentos e, especialmente às pessoas que vivem com doenças crónicas, que devem aproveitar as férias, sem esquecer da sua medicação habitual! Isto será importante para evitar a descompensação da sua doença e o agravamento do seu estado de saúde.





#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 13/08/2024

Sono em época de férias

O sono é uma necessidade fisiológica fundamental para a manutenção da nossa saúde e bem-estar. É essencial ao funcionamento do organismo e diminui o risco de problemas cardíacos, respiratórios e neurológicos. Enquanto dormimos, ocorrem múltiplas funções no nosso organismo, nomeadamente: descanso e recuperação, consolidação de memória, regulação do humor, rejuvenescimento do sistema imunológico, regulação do apetite e do metabolismo, regulação do ritmo circadiano.

O sono desempenha um papel crucial na saúde mental e emocional das pessoas. Em termos gerais, a falta de sono adequado pode aumentar o risco de problemas emocionais e psicológicos, tais como: ansiedade, depressão, irritabilidade e mau humor, problemas de memória e concentração, risco aumentado de transtornos psicológicos, sintomas físicos.

Neste sentido, a Direção Regional da Saúde (DRS) deixa algumas sugestões para melhorar a qualidade do sono em períodos de maior calor:

(1) Manter um horário de sono constante nas horas de acordar e deitar. Se dorme uma sesta depois de almoço não deve exceder os 15 a 20 minutos. Sestas no sofá, depois do jantar, são desaconselhadas;

- (2) Beber água durante o dia para repor o que é perdido com a transpiração corporal. Ter sempre por perto um copo ou uma garrafa com água;
- (3) Minimizar o consumo de bebidas estimulantes (com cafeína- colas, bebidas energéticas, café, chá preto, chá verde), bebidas alcoólicas e tabaco pois afetam negativamente a qualidade do sono;
- (4) Optar por refeições mais leves ao jantar. Refeições muito calóricas ou fartas, ricas em gorduras (em frituras ou molhos) ou picantes, diminuem a velocidade de esvaziamento gástrico afetando negativamente a qualidade do sono;
- (5) Praticar atividade física moderada ao início da manhã ou ao final da tarde. No início da noite optar por atividades relaxantes ou hobbies como leitura, ouvir música, meditar ou ainda um banho de água tépida;
- (6) Evitar, pelo menos uma hora antes de ir para a cama, o contacto com ecrãs dos dispositivos tecnológicos (telemóvel, tablets, televisão) pois estes interferem com o sono;
- (7) Usar roupas leves para dormir. Preferir lençóis de algodão ou linho, que permitem o controlo da temperatura corporal e favorecem a qualidade do sono;
- (8) À noite deixar as janelas abertas para que o ar circule e refresque o interior da casa, proporcionando conforto ambiental e, consequentemente, uma boa noite de sono.





AVISO LARANJA TEMPO QUENTE

PROTEJA-SE CONTRA O CALOR

ADOTE AS
RECOMENDAÇÕES
DA DRS

Imprensa Civil 16/08/2024

Adoção de medidas de proteção contra o calor por toda a população.

A Direção Regional da Saúde recomenda a adoção de medidas de proteção contra o calor por toda a população:

- Beber água ou sumos de fruta natural, mesmo quando não se tem sede, e evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Fazer refeições frias, leves e frequentes;
- Conservar e transportar os alimentos no frio. Não deixar à temperatura ambiente mais do que duas horas;
- Utilizar roupa larga, que cubra a maior parte do seu corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol, com proteção contra raios UV;
- Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas;
- Utilizar protetor solar com fator 30 ou mais e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos no mar ou piscina;
- Manter-se em ambientes frescos, pelo menos 2 a 3 horas por dia;
- No período de maior calor, feche portas e janelas, e ao entardecer deixe que o ar circule pela casa (mantendo redes mosquiteiras);
- Escolher as horas de menor calor para viagens mais longas de carro e não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;

- Evitar praticar atividade física ou desportos que exijam esforço físico nos períodos de maior calor;
- Se trabalhar no exterior durante períodos de calor, fazê-lo sempre acompanhado;
- Manter-se informado e atento às recomendações e alertas das autoridades de saúde e proteção civil.

Atenção às pessoas em situações que as tornam mais vulneráveis ao calor! Como as crianças, as grávidas, os idosos, as pessoas que vivem com doenças crónicas, e as pessoas com mobilidade reduzida:

- Assegurar a toma de medicação prescrita e permanência em ambiente fresco e arejado assim como a sua adequada hidratação e alimentação;
- Não expor, direta ou indiretamente, as crianças com menos de 6 meses ao sol.



#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 20/08/2024

Controlo do Aedes Aegypti: Comunicar e sensibilizar para a ação" é tema de workshop do Dia Mundial do Mosquito.

No âmbito das celebrações do Dia Mundial do Mosquito, assinalado hoje, a Direção Regional da Saúde (DRS) destaca a importância da sensibilização e da ação coletiva para o controlo do Mosquito Aedes aegypti, dinamizando uma série de workshops dedicados ao tópico, destinado a profissionais envolvidos no programa regional de vigilância e controlo do Aedes aegypti.

O primeiro workshop decorreu ontem, com o tema "Controlo do Aedes Aegypti: Comunicar e sensibilizar para a ação", no Núcleo de Apoio à Vigilância Entomológica (NAVE) da DRS, contando com a participação ativa de 10 profissionais.

A presença do mosquito Aedes aegypti na ilha da Madeira é conhecida desde 2005, tendo este sido responsável pela ocorrência de um surto de Dengue entre setembro de 2012 a março de 2013. Para além da Dengue, este mosquito é um potencial vetor de doenças como Zika, Chikungunya e Febre Amarela. A crescente mobilidade de pessoas e a existência de vários surtos destas doenças em todo mundo, incluindo na Europa, determina também o incremento do risco de casos importados de doença e aparecimento de surtos.

Perante o risco que este mosquito constitui para a saúde pública, além da vigilância das doenças transmitidas pelo mosquito efetuada pelas Autoridades de Saúde, a DRS desenvolve um programa regional de vigilância e controlo do Aedes aegypti.

No âmbito vigilância e controlo do Aedes aegypti, a DRS tem diariamente empenhada uma equipa de 23 profissionais das áreas da Saúde Ambiental, Engenharia Ambiental, Geografia e Comunicação. Ações preventivas são desenvolvidas em todos os concelhos da RAM, com a colaboração de vários parceiros, desde as autarquias a agentes dos sectores

do ambiente, economia e turismo. Entre várias atividades, os profissionais da DRS fazem a gestão e manutenção de uma rede de armadilhas destinadas a captura e observação de ovos e mosquitos, instalada por todos os municípios da região (cerca de 230 armadilhas); a contagem e identificação de ovos e mosquitos em laboratório; processamento de dados recolhidos, elaboração e divulgação de painéis entomológicos, através de diversas plataformas digitais (média de 50 painéis emitidos por semana); e as denominadas ações de porta-a-porta, nas quais se procura detetar e eliminar potenciais criadouros de mosquitos e sensibilizar a população para as medidas preventivas. E porque a ação de toda a comunidade é importante, a sensibilização da população para as medidas preventivas é uma prioridade e tem sido alvo de crescente atenção pela DRS, razão pela qual foi esta a temática do workshop realizado no âmbito do Dia Mundial do Mosquito.

Sobre o tema, a DRS destaca ainda que é durante os meses quentes e com ocorrência de alguma precipitação que o Aedes aegypti encontra as condições mais favoráveis ao seu desenvolvimento e proliferação. Travar a sua propagação é a melhor forma de reduzir a sua presença e o risco de surtos de doenças transmitidas por este vetor. Porque o Aedes aegypti é resistente aos inseticidas autorizados na União Europeia, a melhor forma de combate é a eliminação dos seus criadouros. Os principais criadouros são pequenas poças de água estagnada, que podem formar-se em objetos, como pratos de vasos, bebedouros de animais, pneus fora de uso, caleiras e sarjetas, ou elementos naturais, como plantas, pelo que deverão ser identificadas e eliminadas. Só com a ação de toda a comunidade será possível controlar o risco. A ação de todos é importante!





Hora da Saúde e Proteção Civil 27/08/2024

Saúde na transição para o ensino superior

A entrada no ensino superior pode trazer um misto de emoções associadas a um conjunto de mudanças, que requerem uma adaptação por parte de cada jovem e das suas famílias.

Para alguns estudantes a transição para o ensino superior implica alguns desafios e dificuldades acrescidas. Têm de lidar com o impacto de um contexto académico novo e mais exigente, com novos docentes, métodos de ensino e ritmos de estudo e avaliação, a integração em novos grupos de amigos, a mudança de casa e de cidade, sem a presença de familiares ou pessoas significativas (por vezes é o primeiro afastamento da família), a mudança de horários e rotinas, e de responsabilidades assumidas. Aos jovens que enfrentam esta transição, a Direção Regional da Saúde deixa algumas recomendações:

Alimentação| Opta por ter um estilo de vida saudável. Faz refeições variadas no dia-a-dia, reduz o teor de sal, gordura e açúcar e reforça o consumo, de fibras, vegetais, fruta e água. Toma sempre o pequeno-almoço. Planear é muito importante para evitar soluções rápidas e menos saudáveis;

Sono e repouso| Mantém bons hábitos de sono, procurando dormir entre 7 a 9 horas por noite;

Lazer e atividade física| Procura ter momentos de lazer e de atividade física (individual ou coletiva) regulares;

Hábitos de estudo| Organiza bem o teu dia e encontra o teu ritmo de estudo. Não te esqueças de fazer pequenas pausas com frequência;

Define objetivos| Evita criar expectativas irrealistas e tem consciência que algumas coisas podem não correr de acordo com o esperado. Lidar com dificuldades faz parte do processo de aprendizagem,

por isso é importante manter-se motivado e comprometido com os objetivos;

Esclarece as tuas dúvidas| É normal haver incerteza e preocupações. Expõe as tuas dúvidas e esclarece-as com pessoas da tua confiança;

Rede social de apoio| Mantém contactos regulares com os teus familiares e amigos. A tecnologia minimiza a distância e ajuda a manter os laços;

Consumo de SPA| Evita o consumo de álcool, tabaco e outras substâncias psicoativas ilícitas (SPA). Podem levar a comportamentos de risco e prejudicar o teu desempenho académico e a tua saúde física e mental;

Afetividade e Comportamento sexual| Nas relações afetivas e sexuais prioriza a comunicação, o consentimento e proteção. Para prevenção de doenças, usa sempre o preservativo.

Vigilância de saúde - Se tens algum problema de saúde, prepara esta fase de mudanças, garantindo que manténs o seguimento regular e não interrompes o teu tratamento;

Linha de apoio saúde| Se precisares de apoio ou encaminhamento dos serviços de saúde, não te esqueças que o SESARAM, EPERAM tem uma consulta disponível para Universitários no Centro de Saúde do Bom Jesus e podes aceder a este serviço mesmo à distância, por via telefónica: 291 208 700, Linha nº 4 – Área de Atendimento ao Jovem;

Apoio psicológico| Os estabelecimentos de ensino superior disponibilizam um gabinete / consulta de apoio psicológico. Informa-te!

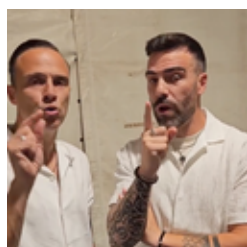
A todos os jovens que estão agora a experienciar a transição para o Ensino Superior, a DRS apela a que cuidem da sua saúde e deseja os maiores sucessos!

A todos, parabéns e muitas felicidades!



A nossa rede

f Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira
o /direcao_regional_saude_madeira/
g <http://www.madeira.gov.pt/drs/>



Os nossos boletins estatísticos

Aedes aegypti

Boletim Entomológico da RAM

[consultar](#)

Doenças Vectoriais

Dashboard Vigilância Epidemiológica Doenças Vectoriais - Dengue

[consultar](#)

PRV 2023

Relatório do Plano Regional de Vacinação 2023 (PRV)

[consultar](#)

PRV e extra PRV 2023

Síntese de Inoculações de Vacinas 2023 (PRV e extra PRV)

[consultar](#)

Indicadores PRS 2024

Dashboards Indicadores PRS

[consultar](#)



Campanhas em destaque



VERÃO

SAÚDE SAZONAL
PLANO DE CONTINGÊNCIA

Para saber mais, clique [aqui](#).



Para saber mais, clique [aqui](#).

PRE Mosquito
Prevenir Reconhecer Eliminar

**Eliminar o mosquito
Aedes aegypti
e prevenir a Dengue
depende de todos
Nós!**



Para saber mais, clique [aqui](#).

SAÚDE
INSPIRE



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 **DRS** MADEIRA