

Destaque do mês

Laboratório Regional de Saúde Pública



Elementos do Laboratório Regional de Saúde Pública (LRSP)

O Laboratório Regional de Saúde Pública (LRSP) é uma unidade da Direção Regional da Saúde, na dependência do Departamento de Planeamento Estratégico e Saúde Global (DPESC). O LRSP assegura o apoio técnico e analítico às atividades desenvolvidas pela Direção Regional da Saúde no contexto da vigilância sanitária, competências de investigação e no circuito de cooperação com outras entidades e sectores públicos e privados. Realizamos análises microbiológicas e físico-químicas, com a determinação de indicadores de contaminação e potencial impacto na saúde das populações em águas de

consumo humano, balneares, piscinas, rega, nascentes e areias. Sendo ponto fulcral a Qualidade no Laboratório, todas as análises são realizadas segundo a legislação em vigor e a satisfação permanente das necessidades e expectativas dos clientes e requisitantes. É prática corrente a participação em programa de controlo de qualidade externo, que consiste em um conjunto de ações que visam garantir a reprodução e a exatidão dos resultados das análises laboratoriais, empregando a verificação dos parâmetros que continuamente intervêm no processo. Este controlo é constante e permanente em todas as atividades

laboratoriais, de forma a que seja possível avaliar o desempenho do mesmo e consequentemente garantir resultados confiáveis e seguros.

Foi 1853 o número total de análises efetuadas no LRSP durante o ano de 2023, distribuídas nas seguintes matrizes: consumo humano 630; piscinas 245; balneares 501; areias 109 e outras matrizes como rega e nascentes 49 análises. A pesquisa de *Legionella* fez um total de 319 análises.



Hora da Saúde e Proteção Civil 04/06/2024

Dia Mundial do Ambiente



No Dia Mundial do Ambiente, que se assinala a 5 de junho, a Direção Regional da Saúde (DRS) reforça a importância ambiental na estratégia de controlo do mosquito *Aedes Aegypti*.

Sendo as ações de sensibilização porta-a porta, uma atividade regular da equipa de técnicos de saúde ambiental da DRS, em resposta à identificação de maior atividade do mosquito *Aedes Aegypti*, pretende-se assinalar o Dia Mundial do Ambiente com uma ação de prevenção e sensibilização na comunidade. A ação decorrerá nos Jardins de Santa Luzia e áreas circundantes entre as 10h e as 12h, sendo dirigida a toda a população.

Desafiando a comunidade a ser Agente de Saúde Pública, a DRS sensibiliza para os seguintes cuidados relacionados com o mosquito *Aedes Aegypti*:

- Prevenir as Picadas

Usar roupa que cubra a maior parte do corpo;
Aplicar repelente na pele exposta;
Colocar redes mosquiteiras nas portas e janelas.

- Reconhecer o *Aedes aegypti*

O mosquito adulto é pequeno (0,5cm a 1cm), de cor preta, com riscas brancas espalhadas pelo corpo, incluindo nas patas.

Voa baixo e pica durante o dia, em especial ao amanhecer e ao anoitecer.

A fêmea alimenta-se de sangue para a maturação dos ovos que são depositados em pequenas coleções de água, onde se desenvolvem as suas larvas e posteriormente as pupas.

- Eliminar os Criadouros

Retirar recipientes que possam acumular água, como jarras, pratos dos vasos de flores, piscinas pequenas, lixo, pneus e outros pequenos coletores.

Lavar caleiras, jarras e bebedouros de animais frequentemente.

Desentupir e lavar sarjetas que acumulem água.

Hora da Saúde e Proteção Civil 11/06/2024

DRS realiza ações de sensibilização sobre segurança alimentar



DRS
Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



#drs_madeira

No dia 7 de junho de 2024, a DRS assinalou o Dia Mundial da Segurança Alimentar com a realização de diversas ações de sensibilização sobre a importância de "Prevenir para garantir a segurança alimentar", que decorreram nos meios digitais e na comunidade, nomeadamente através da dinamização de uma atividade, que decorreu na Casa do Povo de Água de Pena, dirigida a um grupo de 40 utentes. Nesta ocasião, destacou-se que a chave na prevenção da ocorrência de doenças de origem alimentar consiste na adoção de boas práticas de higiene e segurança alimentar em todas as etapas da vida útil e da transformação do alimento, desde a sua produção, armazenamento, manipulação, preparação e confeção, até ao seu consumo. Qualquer falha de segurança alimentar que ocorra

num destes passos mencionados poderá resultar na contaminação do alimento e na rápida contaminação de outros alimentos, equipamentos, utensílios, instalações e/ou mesmo pessoas. Nas questões de Higiene e Segurança Alimentar, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu 5 princípios fundamentais na promoção da segurança alimentar, designadamente:

- **Manter a limpeza**
- **Separar alimentos crus de alimentos cozinhados**
- **Cozinhar bem os alimentos**
- **Manter os alimentos a temperaturas seguras**
- **Utilizar água e matérias primas seguras.**



Hora da Saúde e Proteção Civil 07/05/2024

DRS recomenda medidas para o controlo da Asma

#drs_madeira

Assinala-se no dia 21 de junho, o Dia Nacional de controlo da Asma, uma data que pretende aumentar a consciencialização e realçar a importância da educação sobre a asma como uma ferramenta fundamental para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Estima-se que em Portugal a asma afete cerca de 700 mil pessoas, mas apenas 57% dos doentes asmáticos têm a sua doença controlada. Na Região Autónoma da Madeira (RAM) de acordo com dados do Inquérito Nacional de Saúde (2019), a asma afeta 15 554 pessoas com 15 ou mais anos (7% de um total de 220 923). A asma é uma das doenças respiratórias crónicas mais comuns em todo o mundo, afetando pessoas de todas as idades, e quando não controlada, é uma das principais causas de morbilidade e mortalidade por doença respiratória. Define-se pela existência de uma inflamação crónica das vias aéreas, caracterizada por sintomas

respiratórios recorrentes, como falta de ar, intolerância ao esforço, cansaço, respiração acelerada, pieira e aperto no peito, são alguns dos sintomas mais referidos por quem sofre de asma. A sua causa não é totalmente conhecida, não tem cura, e embora possa ser uma doença grave, existem vários tratamentos disponíveis e pode ser controlada com o tratamento correto. A exposição a alguns fatores, podem agravar a inflamação das vias aéreas e desencadear os sintomas de asma, designadamente infeções respiratórias, alérgenos de ácaros ou de animais de companhia, pólenes, exercício físico, fumo de tabaco, emoções fortes e alterações da temperatura do ar. Viver com asma pode ser um desafio, mas com a educação adequada e o tratamento adequado é possível controlá-la com sucesso através de medicamentos e outras medidas. A DRS associa-se a este dia e

recomenda diversas medidas que contribuem para o controlo da asma e melhor qualidade de vida:

- Estar informado (a) sobre a doença, os seus sintomas, os tipos de tratamento disponíveis e as estratégias de evicção dos fatores desencadeantes;

- **Evitar a exposição aos alérgenos relevantes ou a outros fatores de agravamento;**
- **Tomar a medicação corretamente, em particular os inaladores;**
- **Reconhecer e saber como atuar perante os sintomas de agravamento;**
- **Praticar exercício físico;**
- **Não fumar;**
- **Adotar um estilo de vida saudável.**



Hora da Saúde e Proteção Civil 28/06/2024

Dia Mundial das Redes Sociais

O Dia Mundial das Redes Sociais foi assinalado pela primeira vez pelo site Mashable em 2010, como uma forma de reconhecer a revolução digital que fez dos media um ambiente de interação social.

As redes sociais apresentam inúmeras vantagens, nomeadamente contribuem para o aumento da literacia digital, novas aprendizagens, comunicar à distância, ligar-se à comunidade (local ou estrangeira), partilhar interesses entre gerações, aceder a novas áreas de estudo e emprego, utilizar ferramentas de saúde (ex. acesso a serviços online) ou simplesmente para nos sentirmos próximos de outras pessoas, quando presencialmente não é possível.

A Direção Regional de Saúde associa-se à comemoração deste dia, reforçando algumas recomendações para a promoção do uso saudável das Redes Sociais:

- Faça um uso positivo, evitando que as redes sociais sejam a forma exclusiva de interação, valorizando o contacto direto com familiares, amigos e conhecidos;
- Por vezes, as redes sociais são um recurso para “aliviar” a tristeza,

frustração ou para esquecer os problemas. Estes sentimentos devem ser conversados com pessoas de confiança ou, caso necessário, com um profissional de saúde, em alternativa apenas à compensação online;

- Os pais devem conversar com os seus filhos sobre a utilização, sobretudo na adolescência, alertando para as situações de risco relacionadas com as Redes Sociais;
- Crie regras simples no contexto familiar, por exemplo evitar o uso do telemóvel durante as refeições de modo a que estejam disponíveis para falar olho no olho e interagir;
- Lembre-se que a utilização problemática das Redes Sociais promove o FOMO (fear of missing out) ou seja o medo de perder algo importante, que pode representar um sintoma de dependência, normalmente associado a um aumento da ansiedade;
- Evite a verificação (quase compulsiva) das Redes Sociais, pois provoca ativação dos centros de recompensa de prazer do cérebro, que espera encontrar sempre algo bom. Mantenha práticas alternativas ao uso de tecnologia

nos seus tempos livres.

Sobre este tópico, assinalam-se ainda algumas intervenções da DRS na nossa comunidade:

- No âmbito da promoção do uso saudável da internet e tecnologia, a DRS promove, através da UCAD, o Projeto “Estou online e agora” (desde 2017) aplicado em contexto comunitário, escolar e desportivo. Em 2023 foram realizadas 22 ações de sensibilização/informação e atividades lúdico-pedagógicas para crianças, jovens e pais; formação dirigida a profissionais da área psicossocial, educação e saúde, abrangendo 1460 pessoas.
- Em 2022 foi também criado o Projeto “Estou online e agora? Preparação para o futuro”, com o objetivo de potenciar a literacia digital junto dos pais e profissionais e prevenir a utilização problemática da internet e tecnologia na 1ª infância. Esta intervenção é implementada nos centros de saúde, através de ações de sensibilização às equipas de saúde, grávidas e/ou puérperas e nas creches e infantários, junto da equipa educativa e dos encarregados de educação. Em 2023 foram realizadas 23 sessões que envolveram 210 pessoas.

A nossa rede



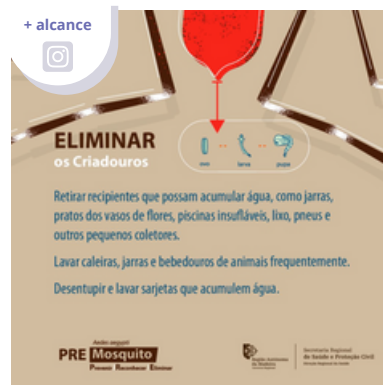
Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira



/direcao_regional_saude_madeira/



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



Os nossos boletins estatísticos

Indicadores PRS 2024

Dashboards
Indicadores PRS

[consultar](#)

Aedes aegypti

Boletim
Entomológico da
RAM

[consultar](#)

Doenças Vectoriais

Dashboard Vigilância
Epidemiológica
Doenças Vectoriais -
Dengue

[consultar](#)



Campanhas em destaque

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

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

Aedes aegypti

PRE Mosquito

Prevenir Reconhecer Eliminar

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

DRS
Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

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

Verão sem drogas

DRS
Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

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