

Destaque do mês

Os Assuntos Farmacêuticos na Região Autónoma da Madeira



Elementos da Direção de Assuntos Farmacêuticos (DAF, DRS)

A Direção de Assuntos Farmacêuticos (DAF) exerce funções de coordenação e apoio na Direção Regional da Saúde no âmbito dos assuntos e serviços farmacêuticos, visando garantir a utilização segura e responsável dos medicamentos e produtos de saúde, a sua qualidade em todo o circuito, e a prestação adequada de serviços farmacêuticos na RAM. Através da DAF são asseguradas as atividades de licenciamento e efetuadas as devidas vistorias técnicas e de verificação da conformidade com a legislação em vigor das atividades dos agentes intervenientes no circuito dos medicamentos, de substâncias controladas e produtos de saúde, nomeadamente,

farmácias, serviços farmacêuticos hospitalares públicos e privados, distribuidores por grosso e locais de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM), sendo também responsável pela organização e manutenção do registo destes intervenientes, assim como, dos profissionais que neles exerçam funções, havendo arquivo organizado e atualizado dos respetivos processos. A DAF desempenha um papel essencial quanto ao funcionamento destes agentes ao acompanhar e elaborar orientações técnico-normativas, tendo igual relevância na elaboração de estudos e pareceres relativos à

acessibilidade e utilização dos medicamentos no sistema de saúde e de informações no âmbito dos assuntos farmacêuticos. A participação em comissões e grupos de trabalho no âmbito da atividade farmacêutica é uma das muitas funções da DAF, nomeadamente, na Comissão de Farmácia e Terapêutica da Região Autónoma da Madeira (CFT-RAM), na Comissão Nacional de Farmácia e Terapêutica (CNFT), na Unidade Regional do Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos (UR-PPCIRA) da RAM e na Unidade de Farmacovigilância da Madeira (UFM).



Hora da Saúde e Proteção Civil 05/03/2024

No Dia Mundial da Obesidade, a DRS reforça a importância da prevenção e do tratamento desta problemática



No Dia Mundial da Obesidade, a DRS reforça a importância da prevenção e do tratamento desta problemática. A 04 de março comemora-se o Dia Mundial da Obesidade. Atenta a esta problemática, a Direção Regional da Saúde, lançou uma campanha de sensibilização para o combate à obesidade alertando para a condição da obesidade como uma doença crónica e complexa definida por depósitos excessivos de gordura que prejudicam a saúde. Esta condição gera inúmeras complicações de saúde - aparecimento de novos casos de cancro, diabetes, depressão, doenças cardiovasculares, doenças hepáticas não alcoólicas - e influencia a qualidade de vida, associando-se a questões básicas de bem-estar, como dormir ou movimentar-se. Em Portugal, o excesso de peso, o que inclui a pré-obesidade e a obesidade, atinge 67,6% da população adulta e a obesidade

apresenta uma prevalência de 28,7%. Na RAM, o excesso de peso, atinge 58,2 % da população adulta e nas crianças, dos 6 aos 9 anos de idade, atinge 32,9%.

O ambiente obesogénico, que atenua a disponibilidade de alimentos saudáveis e sustentáveis a preços localmente acessíveis, a falta de mobilidade física segura e a vida quotidiana agravam a progressão do excesso de peso, nos diferentes grupos etários. Ao mesmo tempo, a desvalorização desta condição física contribui para o avanço dos números. Assim, numa perspetiva individual, as pessoas podem ser capazes de reduzir o seu risco de obesidade, através de ações preventivas em cada etapa do ciclo de vida, começando na preconcepção e continuando durante os primeiros anos de vida. Estas ações incluem:

- Ganho de peso adequado durante a gravidez;
- Prática de aleitamento materno nos

primeiros 6 meses após o nascimento e, se possível, até os 24 meses;

- Apoiar comportamentos saudáveis das crianças em relação à alimentação saudável, atividade física e hábitos de sono, independentemente do peso atual;
- Limitar o tempo de ecrã;
- Limitar o consumo de bebidas adoçadas com açúcar;
- Desfrutar de uma vida saudável (alimentação saudável, atividade física, duração e qualidade do sono, evitar tabaco e álcool, autorregulação emocional);
- Limitar a ingestão de gorduras e açúcares. Aumentar o consumo de frutas e vegetais e cereais integrais; e
- Praticar atividade física regularmente.

A obesidade é um problema complexo que, quando instalada, requer uma abordagem multidisciplinar para que a pessoa obesa modifique o seu estilo de vida - hábitos alimentares saudáveis, prática regular de atividade física, boa higiene do sono e gestão das emoções. A abordagem deve ser individualizada e realizada por profissionais especializados e formados (da área da nutrição, da prescrição do exercício físico e da saúde mental). Todos os programas de perda de peso requerem modificações no estilo de vida. Deixar de ser obeso não é simples, mas é alcançável e, sobretudo, compensador. Perante a obesidade, perder peso é ganhar vida! Tudo começa com um primeiro passo para a mudança e hoje é o dia. Se é obeso, procure acompanhamento. Informe-se no seu centro de saúde ou junto do seu profissional de saúde de referência.



Hora da Saúde e Proteção Civil 12/03/2024

A DRS destaca a importância de bons hábitos de sono



O sono é essencial para a saúde, e na semana em que se assinala o Dia Mundial do Sono, a 15 de março, a DRS realça a sua importância e o seu fundamental contributo na promoção do nosso bem-estar físico, mental e social.

O sono é um estado comportamental, essencial, que faz parte natural da vida de cada pessoa e ocupa um terço das nossas vidas.

Bons hábitos de sono melhoram o nosso bem-estar, o humor, a concentração e a produtividade, bem como as relações familiares e sociais. Ajudam-nos estar focados, a consolidar a memória e a aprendizagem, a promover a saúde cerebral e a manter os nossos níveis de energia.

Contudo, o ritmo acelerado do dia-a-dia, limita por vezes o tempo necessário para parar e alcançar boas noites de sono, o que pode afetar negativamente a nossa saúde aumentando o risco para diversas

doenças, diminuindo o desempenho e a produtividade, a capacidade de pensar e tomar decisões, a concentração e memória, tornando mais provável que aconteçam erros e acidentes.

Um sono de qualidade deve ser uma prioridade ao longo de todo o ano e, para que possa estabelecer bons hábitos de sono, a DRS destaca as seguintes medidas:

- Ser consistente e estabelecer horários regulares para dormir e acordar. Ir para a cama no mesmo horário todas as noites e levantar-se à mesma hora todas as manhãs;
- Criar um ambiente adequado para dormir. Manter o seu quarto silencioso, escuro, relaxante e com uma temperatura confortável;
- Evitar grandes refeições e bebidas alcoólicas antes de dormir. Podem impedir um sono profundo e reparador;

- Evitar nicotina e cafeína. São substâncias estimulantes que o mantêm acordado;
- Limitar os dispositivos eletrónicos antes de dormir. Ler um livro, ouvir uma música suave ou fazer outra atividade relaxante;
- Não ficar acordado na cama. Se não conseguir dormir após 20 minutos, levantar-se e fazer uma atividade relaxante até sentir sono novamente.
- Fazer algum exercício todos os dias. 20 a 30 minutos por dia, mas o mais tardar algumas horas antes de ir para a cama, pode ajudar a adormecer mais facilmente à noite.
- Consultar um profissional de saúde se tiver problemas para dormir ou se sentir um cansaço incomum durante o dia. A maioria dos distúrbios do sono pode ser tratada de forma eficaz.

A DRS relembra que ter um bom sono é determinante para alcançar uma melhor saúde!



Hora da Saúde e Proteção Civil 19/04/2024

Direção Regional da Saúde investe na formação dos colaboradores, na área da Qualidade.



A Direção Regional da Saúde (DRS) está a promover desde o dia 18 até 22 de março, ações de sensibilização na área da Qualidade, abrangendo cerca de 85 colaboradores, de várias áreas. Estas ações são dinamizadas com a colaboração da Direção Regional de Economia - área da Qualidade, instituição que presta assessoria técnica à DRS na implementação do seu Sistema Interno de Gestão da Qualidade (SIGQ).

Assinala-se que, desde dezembro de 2023, um dos compromissos da DRS é investir na área da Qualidade, através da ativação do Gabinete de Apoio à Gestão da Qualidade e Auditoria em Saúde (GQAS), e da implementação de um SIGQ na organização. Para o efeito, a DRS aposta na capacitação dos colaboradores, fundamental para a melhoria contínua dos serviços prestados, por esta Direção Regional, à comunidade. Na sequência, a DRS pretende, igualmente, ver reforçada a sua ação e efetividade na implementação das políticas da qualidade no Sistema Regional de Saúde.



Hora da Saúde e Proteção Civil 26/04/2024

DRS atua em contexto laboral através do projeto "Uma Pausa para a Prevenção".



Consciente das potencialidades do meio laboral para intervir ao nível da promoção da saúde e a prevenção do consumo de substâncias psicoativas, a Direção Regional da Saúde (DRS), através da sua unidade operacional dedicada à intervenção nos comportamentos aditivos e dependências (UCAD), está a desenvolver um projeto de sensibilização de âmbito regional "Uma Pausa para a Prevenção". O local de trabalho tem uma grande influência na saúde dos trabalhadores, com impacto nas suas famílias, na comunidade e por isso mesmo, é um espaço privilegiado para prevenir riscos psicossociais. O ambiente de trabalho pode condicionar, em particular, os consumos de substâncias psicoativas. Existem vários fatores de risco, como os ritmos de trabalho intensos, trabalho por turnos, acesso às substâncias, entre outros, que podem causar problemas de saúde, induzindo o consumo de medicamentos, de álcool ou de outras substâncias.

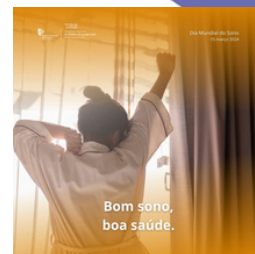
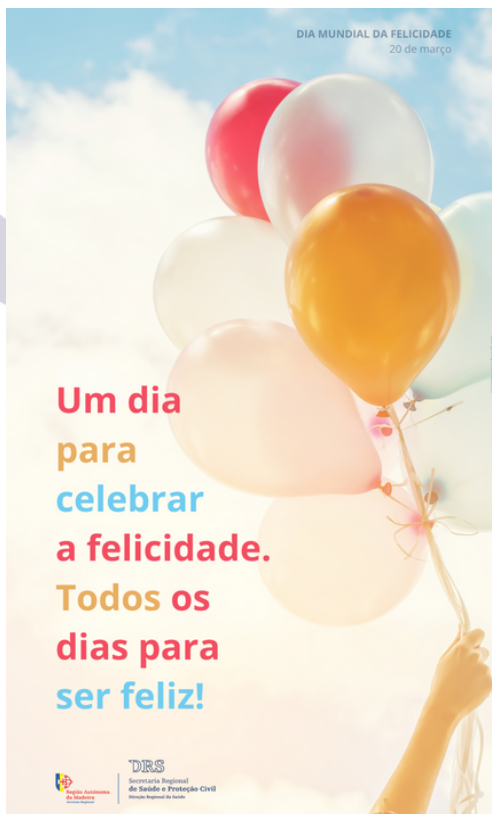
São inúmeras as vantagens deste tipo de iniciativa preventiva nos locais de trabalho, designadamente a oportunidade de promoção da saúde da população ativa e de prevenção do consumo de substâncias psicoativas, mas também o encaminhamento no caso de eventuais dependências. Assinala-se ainda que a promoção da saúde no local de trabalho contribui para o crescimento e produtividade das empresas beneficiando, assim, os colaboradores e as organizações. No âmbito deste projeto, durante o mês de abril, será realizada formação a 50 Profissionais, incluindo Técnicos Superiores de Segurança no Trabalho, enquanto agentes de prevenção, por forma a dotá-los de competências técnicas e ferramentas para intervirem ao nível da prevenção do consumo de substâncias psicoativas nos locais de trabalho onde estão integrados.





A nossa rede

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



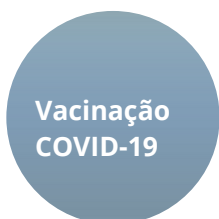
Os nossos boletins estatísticos



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](#)



Gripe e outros vírus respiratórios

Vigilância Epidemiológica

[consultar](#)



Aedes aegypti

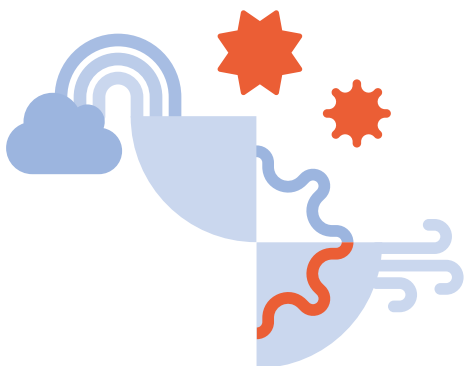
Painel Entomológico

[consultar](#)



CELEBRAÇÕES DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2024

8 - 12 abril Quinta Magnólia - Centro Cultural



Inscrição



<https://www.madeira.gov.pt/drs/Estrutura/DRS/Formulario>

**VER
PROGRAMA**




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



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