

PRE Mosquito NA ESCOLA



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



Educação para a Segurança
e Prevenção de Riscos





Destaque do mês

“PREVMosquito na Escola” Projeto de Educação para a Segurança e Prevenção de Riscos (ESPR)

O Projeto de Educação para a Segurança e Prevenção de Riscos (ESPR) é uma iniciativa da Secretaria Regional de Educação, em parceria com a Direção de Serviços do Consumidor, a Associação Insular de Geografia, o Serviço Regional de Proteção Civil, IP-RAM, e a Direção Regional da Saúde (DRS). O objetivo é fornecer aos alunos conhecimentos sobre os diferentes riscos a que estão expostos, incentivando a adoção consciente de atitudes e comportamentos de prevenção e autoproteção.

As áreas temáticas do projeto incluem riscos naturais, mistos e tecnológicos, saúde, segurança rodoviária, de consumo e alimentar, planos familiares de emergência, sistema de proteção civil, segurança contra incêndios em edifícios e planos de prevenção e emergência das escolas.

No domínio da saúde, considerando a presença do mosquito *Aedes aegypti* na Região Autónoma da Madeira e o risco que representa para a saúde pública, a DRS propôs-se abordar a prevenção e controle do mosquito *Aedes aegypti* durante o ano letivo 2024/2025. Esta iniciativa é direcionada a todos os ciclos de escolaridade, promovendo a literacia em saúde e reforçando as medidas de prevenção e combate ao mosquito no contexto escolar e na comunidade.

A ação da DRS, “PREVMosquito na Escola”, consiste na disponibilização de recursos pedagógicos produzidos

pelo Gabinete de Apoio à Comunicação e Literacia para a Saúde (GCL), em articulação e com apoio técnico da Divisão de Licenciamento e Saúde Ambiental (DLSA) e do NAVE (Núcleo de Apoio à Vigilância Entomológica) desta Direção Regional. Esses materiais visam apoiar o desenvolvimento de ações com os alunos nas escolas, utilizando listas de verificação para identificar formas imaturas e mosquitos adultos. Na presença de mosquitos no recinto escolar, são realizadas ações de limpeza com o apoio técnico da DRS.

Foram desenvolvidos selos que ilustram, in loco, as fases do projeto implementado:

- Prevenção - Zona Livre de Criadouros;
- Reconhecido - Presença de mosquitos/criadouros;
- Eliminação - Ação de Intervenção em curso;
- Escola Livre - Livre de mosquitos;
- Habitação Livre - Livre de mosquitos.

Neste âmbito, técnicos da DRS ministraram uma formação para cerca de 50 Delegados de Segurança Escolar, abordando o tema e apresentando os recursos pedagógicos a serem utilizados com os alunos. Ao longo do ano letivo, a equipe da DRS tem estado disponível para esclarecer dúvidas, realizar ações de formação e intervenções no campo, como prospecções e eliminação de criadouros.



#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 06/02/2025

DRS dinamiza Fórum e Ação de Sensibilização no Dia Mundial do Cancro

Comemorado anualmente no dia 4 de fevereiro, o Dia Mundial do Cancro é uma iniciativa internacional que visa aumentar a consciencialização sobre o cancro, encorajar a sua prevenção, deteção precoce e tratamento adequado. A data foi criada a 4 de fevereiro de 2000, por iniciativa da União Internacional de Controlo do Cancro (UICC), tendo este ano celebrado 25 anos.

Expressando a importância desta problemática, os dados mais recentes do Registo Oncológico da RAM mostram que os tumores malignos mais frequentes na RAM, em 2022, por área de patologia foram, em primeiro lugar o cancro da Mama (com 228 casos), em segundo o cancro do Cólon e Reto (156), em terceiro o cancro do Pulmão (135), em quarto o cancro da Próstata (132) e em quinto lugar o cancro da Cabeça e Pescoço (81).

Neste enquadramento e para assinalar esta efeméride, a Direção Regional da Saúde (DRS) promoveu no dia 4 de fevereiro, Dia Mundial do Cancro, um Fórum de discussão sobre “Cancro: da Prevenção à Reabilitação”, que decorreu entre as 10h00 e as 13h00, no auditório do Colégio dos Jesuítas, no Funchal.

O evento juntou profissionais do Sistema Regional de Saúde, doentes, familiares e a comunidade em geral.

Dando grande ênfase à prevenção do cancro, através da promoção de ambientes e estilos de vida saudáveis, e à deteção precoce, através dos rastreios, a Diretora Regional da Saúde, Bruna Gouveia moderou o primeiro painel dedicado ao tema “Epidemiologia e Prevenção”, que contou com a participação de Carolina Camacho, médica oncologista, João Vieira Martins, médico de saúde pública, Fábio Camacho, médico de medicina geral e familiar e Carmo Fernandes, enfermeira de família.

Abordando o “Tratamento e Reabilitação”, o segundo painel, moderado pela psicóloga Eduarda Freitas, integrou os palestrantes Ana Paula Vieira, médica oncologista, Martinha Garcia, farmacêutica, Ana Pereira, enfermeira especialista em Saúde mental e psiquiátrica e Sílvio Carvalho, médico fisiatra.

O Fórum foi encerrado com a intervenção do Secretário Regional de Saúde e Proteção Civil, que reforçou o compromisso do Governo Regional com o contínuo investimento na prevenção do cancro, na sua deteção precoce, no tratamento e na reabilitação.

Na parte da tarde, decorreu no Centro Comercial Plaza, no Funchal, uma ação de sensibilização dinamizada pela DRS, com a colaboração do SESARAM, EPERAM, visando divulgar e apelar à participação da nossa comunidade nos rastreios regionais de base populacional, designadamente, no rastreio do cancro do colo do útero, do cancro da mama e do cancro do cólon e reto. Participaram ainda nesta ação, as associações de doentes e de voluntariado, nomeadamente o Núcleo Regional da Madeira - Liga Portuguesa Contra, o Movimento de Voluntariado Hospitalar Presença Amiga, o Núcleo da Madeira da Acreditar - Associação de pais e amigos de crianças com cancro e a Associação - Movimento Oncológico Ginecológico.

Novamente, a DRS apela a todas as pessoas elegíveis para os rastreios oncológicos, que adiram à convocatória, que lhes chegará por SMS. Sugere ainda que, em caso de dúvida, as pessoas se informem no seu Centro de Saúde ou no Centro de Rastreios da RAM (Centro Dr. Agostinho Cardoso), através do e-mail: c.rastreios.ram@sesaram.pt ou pelo telef.: 291 149 020.

Hora da Saúde e Proteção Civil 11/02/2025

DRS assinala o Dia da Internet mais Segura 2025, por uma internet melhor.



As crianças estão cada vez mais expostas à Internet devido à maior oferta e acessibilidade de uma variedade crescente de dispositivos eletrônicos, como tablets, smartphones e computadores portáteis. Esses dispositivos são amplamente utilizados por crianças e jovens, e essa tendência tem sido observada em idades cada vez mais precoces.

As novas tecnologias oferecem um amplo leque de possibilidades, tais como jogar, aprender, inovar, ser criativo, comunicar e exprimir-se, envolver-se na sociedade, conhecer o mundo que nos rodeia, desenvolver competências essenciais e exercer os seus direitos.

Contudo, apesar de todos estes aspetos positivos, garantir a segurança das crianças online é prioritário, assegurando que sejam protegidas, fortalecidas e respeitadas online.

Assinala-se hoje, dia 11 de fevereiro, o Dia da Internet Mais Segura, um dia que visa criar uma Internet mais segura e melhor, onde todos têm o poder de utilizar a tecnologia de forma responsável, respeitosa e criativa. Esta é uma iniciativa organizada pela rede conjunta Insafe/INHOPE de Centros Internet mais segura na Europa, com o apoio da Comissão Europeia. Visa sensibilizar os cidadãos, em especial o público mais jovem, para os riscos da Internet. Em 2025 o tema continua a ser «juntos por uma internet melhor».

A Direção Regional da Saúde associa-se a esta data reforçando a mensagem “juntos por uma Internet melhor – onde a segurança, a responsabilidade e o respeito estejam na vanguarda das nossas ações online” e salienta a importância de todos os intervenientes estarem atentos a:

- 1. Segurança e Gestão de riscos** | Promover junto das crianças e jovens, dos pais, dos educadores e dos professores a consciencialização dos riscos a que os mais jovens estão expostos online, e dar a conhecer as ferramentas e estratégias para se protegerem ou lidarem com tais riscos.
- 2. Literacia digital** | Facilitar o desenvolvimento de um espírito crítico, de competências digitais e uma literacia mediática.
- 3. Recursos** | Disponibilizar ferramentas e recursos adequados à sua idade, que as ajudem a comportar-se online com segurança e responsabilidade, e informar sobre o modo de as utilizar.
- 4. Sensibilização e informação** | Sensibilizar e informar visando incentivar a autonomia e desenvolver técnicas de autoproteção e de autorresponsabilidade no mundo online, para todas as crianças.



#drs_madeira

Hora da Saúde e Proteção Civil 18/02/2025

Dia Nacional do Doente Coronário 2025: A Importância da Prevenção e Cuidados com a Saúde do Coração

No passado dia 14 de fevereiro, comemorou-se o Dia Nacional do Doente Coronário, uma data instituída pela Fundação Portuguesa de Cardiologia com o objetivo de alertar a população sobre os fatores de risco associados à doença coronária. A efeméride reforça a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e do cuidado contínuo para garantir uma vida mais saudável e longa.

Na Região Autónoma da Madeira (RAM), entre 400 a 500 enfartes são registados anualmente, um número que tem se mantido estável nos últimos anos. Embora a mortalidade devido às doenças cardíacas tenha diminuído, as doenças coronárias continuam a ser as principais responsáveis pela mortalidade, tanto no país, quanto no mundo e na região.

A Direção Regional de Saúde (DRS) aproveitou a ocasião para prestar uma homenagem a todos os doentes que enfrentam os desafios das doenças cardiovasculares. Este é também um momento para refletirmos sobre a importância de adotar hábitos saudáveis para prevenir problemas cardíacos e melhorar a qualidade de vida.

Além dos avanços médicos e da ciência, a DRS destaca que o apoio emocional e a consciencialização são fundamentais no processo de recuperação de quem já enfrenta a doença. A saúde do coração é profundamente influenciada pelos nossos hábitos diários, e a mudança de estilo de vida é essencial para a prevenção.

Dicas importantes para manter o coração saudável:

- Mantenha uma alimentação equilibrada e saudável;
- Pratique atividade física regularmente;
- Controle o peso corporal;
- Não fume;
- Controle o stress;
- Mantenha a tensão arterial controlada;
- Monitorize os níveis de colesterol;
- Controle a diabetes;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Realize os exames e rastreios recomendados pelo seu médico.

Adotar um estilo de vida saudável é, um dos melhores investimentos que podemos fazer para nossa saúde a longo prazo. O Dia Nacional do Doente Coronário lembra que através de pequenos cuidados diários, podemos proteger o nosso coração e garantir uma vida mais saudável para todos.

Hora da Saúde e Proteção Civil 25/02/2025

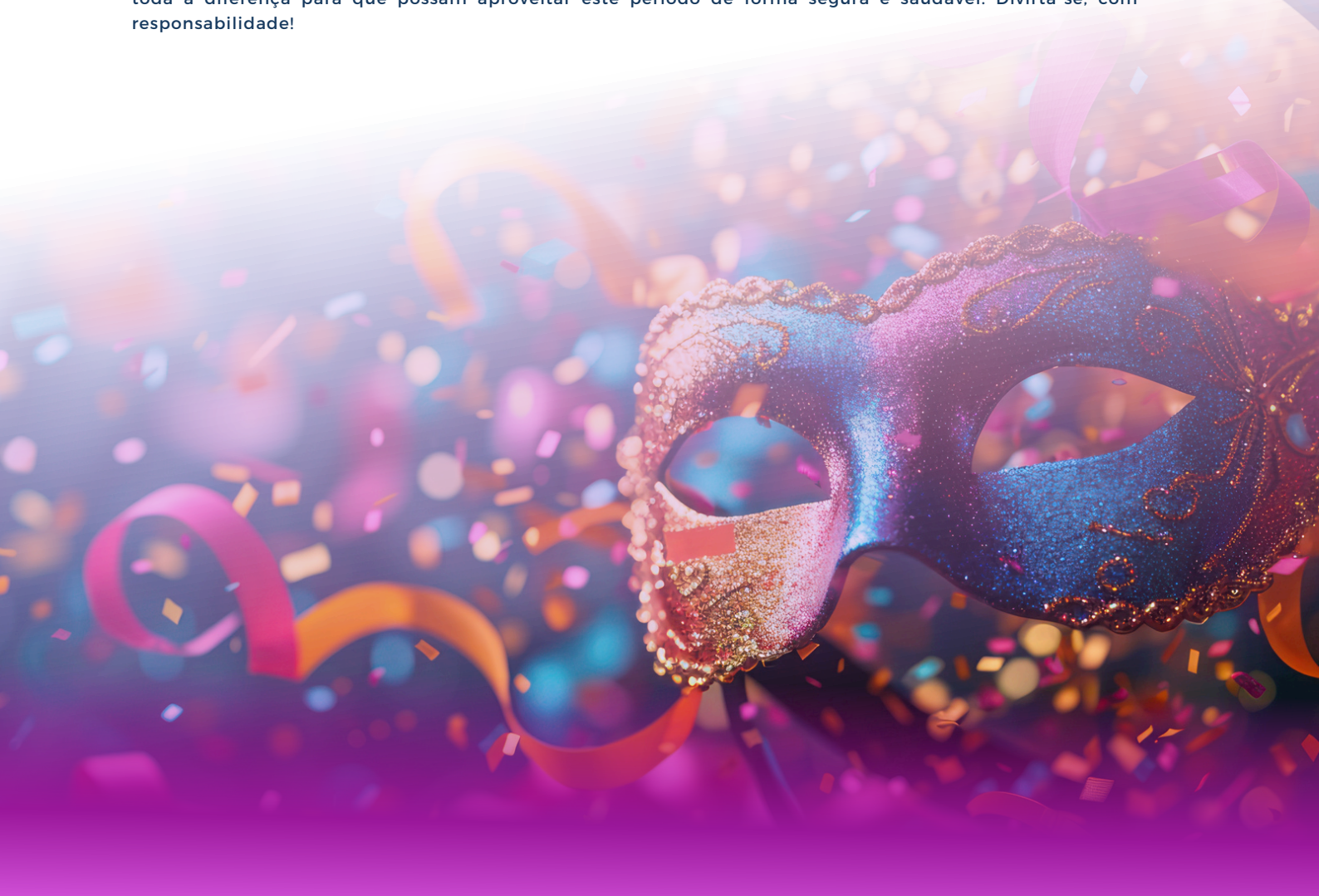
“Carnaval, diversão com saúde”

A Direção Regional da Saúde (DRS) reforça as recomendações para o Carnaval – época de celebração de alegria e descontração – de folia, disfarces, pinturas e malassadas - alertando para alguns excessos, que podem comprometer a saúde e bem-estar individual e dos que rodeiam.

Porque no Carnaval, como sempre, ninguém leva a mal que a saúde esteja em primeiro lugar, a DRS relembra:

- Não esquecer a toma da medicação, conforme indicação do médico ou farmacêutico;
- Hidratar bem a sua pele antes e após o uso de pinturas faciais;
- Preferir os produtos cosméticos hipoalergénicos, de forma a evitar possíveis irritações cutâneas;
- Se usar lentes de contato, colocá-las antes de começar a maquilhagem;
- Ter precaução ao utilizar lantejoulas e purpurinas, sobretudo à volta dos olhos;
- Usar protetor solar, diariamente, independentemente do estado do tempo, não se esquecendo de reaplicar a cada duas horas;
- Evitar excessos: moderar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Hidratar-se, bebendo água regularmente, principalmente ao participar em cortejos alegóricos;
- Tentar descansar o suficiente entre eventos. O sono é essencial para o bom funcionamento do organismo;
- Proteger a sua saúde auditiva, usar protetores auriculares pois exposições prolongadas a níveis elevados de som são lesivas à audição;
- Na intimidade, para se proteger contra as doenças sexualmente transmissíveis, usar preservativo.

A DRS relembra que o Carnaval é um momento de diversão, mas os cuidados básicos de saúde podem fazer toda a diferença para que possam aproveitar este período de forma segura e saudável. Divirta-se, com responsabilidade!





A nossa rede

- [Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira](#)
- [/direcao_regional_saude_madeira/](#)
- <http://www.madeira.gov.pt/drs/>



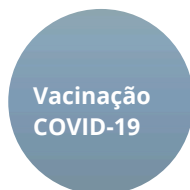
Os nossos boletins estatísticos



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

PRE✓Mosquito
PREVENÇÃO E CONTROLO DO Aedes Aegypti

PREVENIR . ELIMINAR . RECONHECER

✓ **ENCER O MOSQUITO...**
A SUA AÇÃO É IMPORTANTE

Para saber mais, clique [aqui](#)

Para saber mais, clique [aqui](#)

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

CONTRA AS BRONQUITES E INFLUENZAS

IMUNIZAÇÃO ANTI-VSR
ÉPOCA 2024-25

PROTEGIDO PARA RESPIRAR BEM
Imunize o seu filho contra o vírus sincicial respiratório (VSR)

VACINAÇÃO SAZONAL
GRIPE E COVID-19
2024/25

VACINE-SE!
REFORCE AS SUAS DEFESAS CONTRA A GRIPE E A COVID-19.

INFORME-SE NO SEU CENTRO DE SAÚDE.

Para saber mais, clique [aqui](#)

Para saber mais, clique [aqui](#)

Rastreios do cancro

Rastreios visuais

- Colo do Útero
- Cólon e Reto
- Mama
- 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 12 anos

Crianças 4 anos

Convocatória

SMS

INSPIRE SAÚDE

Para saber mais, clique [aqui](#)

VACINA DOSE ELEVADA ≥ 75 ANOS

Uma proteção
reforçada
para as pessoas
mais vulneráveis.

**Se ainda não se vacinou, ainda vai a tempo!
Vacine-se no seu Centro de Saúde.**



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.



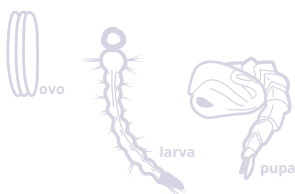


PRE✓Mosquito

PREVENÇÃO E CONTROLO DO Aedes Aegypti



PREVENIR as picadas



RECONHECER O Aedes Aegypti

ELIMINAR os criadouros



✓ ENCER O MOSQUITO...
A SUA AÇÃO É IMPORTANTE

Copyright © 2025
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