



RASTREIO  
**Colo do Útero**

e-mail: [rccu@sesaram.pt](mailto:rccu@sesaram.pt)  
tef.: 291 149 020



**Isabel Henriques de Freitas Oliveira**

Médica; Assistente Graduada do Serviço de Ginecologia SESARAM, EPERAM

Destaque do mês

## Cancro do colo do útero, vamos combatê-lo?

O cancro do colo do útero (CCU) é o 4º cancro mais comum na mulher. Em Portugal, por ano, surgem cerca de 865 casos e o CCU é responsável por 379 mortes.

### QUAL É A CAUSA DO CANCRO DO COLO DO ÚTERO?

O CCU é provocado pelo vírus do papiloma humano (HPV). O colo do útero situa-se no fundo da vagina, e a infeção pelo HPV geralmente dá-se aquando do início das relações sexuais. É uma infeção muito frequente, mas na maioria dos casos desaparece espontaneamente. Só uma pequena percentagem de infeções pode persistir e evoluir para cancro. O tabagismo e outras infeções de transmissão sexual são fatores de risco para a malignidade. Entre a infeção e o cancro decorre um tempo relativamente longo.

### A QUE SINAIS E SINTOMAS DEVE ESTAR ATENTA?

Na fase inicial o CCU não dá sintomas.

Nas fases mais tardias surgem hemorragias anormais, corrimento vaginal com cheiro e dores pélvicas. Nestes casos deve sempre recorrer a consulta médica.

### COMO LUTAR CONTRA O CANCRO DO COLO ÚTERO?

-A vacinação do HPV introduzida em 2008 trará uma redução de casos no futuro.

-A prevenção secundária é feita através do rastreio com citologia e teste de HPV que permite detetar alterações do colo do útero numa fase facilmente tratável.

O rastreio organizado do cancro do colo do útero da RAM, pretende fazer o teste de HPV a todas as mulheres com idade entre os 30 e 69 anos. Assim, quando receber a convocatória, através de SMS, do seu centro de saúde, não deixe de comparecer.





Hora da Saúde e Proteção Civil 09/01/2025

## 2025 com saúde psicológica e bem-estar

Priorizar o cuidado consigo mesmo, com foco e motivação, é uma excelente forma de iniciar 2025. Neste novo ano que se inicia, a DRS lança o desafio para refletir sobre o que é importante para a sua vida, estabelecendo metas realistas e flexíveis, alinhadas com a sua saúde física e mental.

Na promoção da saúde psicológica e bem-estar, esta Direção destaca cinco áreas fundamentais: (1) o autocuidado, (2) a adoção de comportamentos saudáveis, (3) a gestão de sentimentos, (4) a definição de objetivos e (5) o relacionamento interpessoal.

Comece com as seguintes questões:

- Já pensou nos seus objetivos para 2025?

Estabelecer metas e objetivos acessíveis e saudáveis para as áreas que pretende modificar ou melhorar. Comprometa-se em ações que lhe permitam realizar esses propósitos. Divida grandes objetivos em etapas menores e comemore cada progresso.

- Como se sente em relação à sua vida?

Avaliar as seguintes áreas: saúde, qualidade dos seus relacionamentos familiares e outros, desenvolvimento pessoal (felicidade e bem-estar) e profissional (realização e sucesso).

- Tem cuidado de si?

Cuidar do seu bem-estar físico, psicológico e social é a base para concretizar os seus objetivos. Apesar das exigências familiares e profissionais, reserve tempo para si, pratique atividades relaxantes e adote rotinas de sono adequadas à sua idade de forma a conseguir dar resposta às exigências e desafios da vida.

- Tem prestado atenção aos seus sentimentos?

É aceitável que se sinta triste perante certas circunstâncias da vida: doença, ausência ou morte de familiares, luto, dificuldades económicas, desemprego, conflitos familiares e outros. Evite isolar-se, fale com um familiar ou amigo sobre as suas preocupações. Recorra ao apoio profissional na área da Saúde Mental, de modo a restabelecer a sua Saúde Psicológica.

- Como se relaciona com os outros?

Investir em relações próximas e significativas. Equilibre o seu tempo online com a vida real de modo que possa estar disponível para as pessoas à sua volta. Seja sensível aos outros e procure ajudar quem precisa ou quem esteja em sofrimento. Por vezes, uma palavra de atenção pode ser suficiente para melhorar a vida de alguém.

- Costuma adotar comportamentos saudáveis?

Incluir atividade física regular (2/3 vezes por semana). Para além dos benefícios a nível corporal, é um meio para aliviar o stress, melhorar o humor e a sua saúde psicológica. Adote hábitos alimentares equilibrados e evite os consumos prejudiciais de álcool, tabaco ou outras substâncias psicoativas, que trazem consequências negativas para si e para os outros.

Lembre-se que a saúde mental é um processo contínuo. Não é necessário atingir todos estes objetivos de uma vez, mas aos poucos, estabelecendo metas realistas e priorizando o seu bem-estar, estará a caminhar para uma vida mais equilibrada e saudável.

A DRS deseja a todos um excelente ano de 2025!

Hora da Saúde e Proteção Civil 14/01/2025

## A DRS recomenda medidas de prevenção e controlo das infeções respiratórias

Nesta época do ano, em que as infeções respiratórias são mais comuns, recomenda-se a adoção de diversas medidas que todos podemos realizar como forma de aumentar a proteção contra os vírus respiratórios e reduzir a sua transmissão, nomeadamente a vacinação, a etiqueta respiratória e medidas de proteção individual, que são recursos simples e adequados e que permitem a redução de infeção pessoa a pessoa, protegendo e minimizando riscos para a saúde individual, familiar e coletiva.

Nesta fase de maior incidência de infeções das vias respiratórias, tais como Gripe e Covid-19, a DRS destaca a importância de adotar as seguintes medidas:

- Etiqueta respiratória | Ao tossir ou espirrar, tapar a boca e nariz, usando um lenço de papel, ou o braço. Deitar os lenços de papel no lixo e depois lavar ou desinfetar as mãos;
- Higiene das mãos | Lavar as mãos com água e sabão durante 20 segundos ou desinfetar com solução alcoólica;
- Vacinação | Se tem 50 ou mais anos ou pertence a um grupo de risco, vacine-se contra a gripe e Covid-19;
- Usar Máscara | Se apresentar sintomas sugestivos de infeção respiratória, tais como tosse, febre, dor de cabeça, dores musculares e articulares, use máscara facial quando em contacto próximo com outras pessoas;
- Procura de cuidados de saúde | Em caso de persistência ou agravamento dos sintomas, contacte o seu médico assistente e/ou o Centro de Saúde da sua área de residência.

A DRS, destaca que a adoção de comportamentos saudáveis como: manter uma boa rotina de sono; ser fisicamente ativo; controlar o stress; reforçar a hidratação e ter uma alimentação adequada, contribui em muito, para a prevenção das infeções respiratórias.

Proteja-se a si e aos outros contra os vírus respiratórios!

Saiba mais [aqui](#).

Gripe

COVID-19



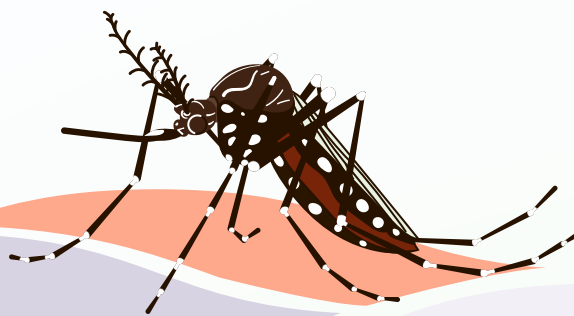


**PRE Mosquito**

PREVENÇÃO E CONTROLO DO AEDES AEGYPTI



#drs\_madeira



Hora da Saúde e Proteção Civil 24/01/2025

## Campanha de Prevenção e Controlo de Doenças Transmitidas por Mosquitos

A Direção Regional da Saúde (DRS) dinamiza uma campanha de prevenção e controlo do mosquito *Aedes aegypti*, designada por "PrevMosquito. A sua ação é importante". Esta campanha tem por objetivo promover a consciencialização sobre os riscos para a saúde associados aos mosquitos e reforçar as medidas de prevenção.

As picadas do mosquito *Aedes aegypti*, quando infetados, podem causar doenças, como Dengue, Chikungunya, Febre Amarela e Zika, que resultam em doenças graves e potencialmente fatais. À data na RAM, não há transmissão local destas doenças, no entanto estas constituem um problema emergente de saúde em todo o mundo, e são uma preocupação crescente ao nível global.

Neste contexto, a sensibilização é determinante para a ação de toda a comunidade contra este mosquito

A DRS relembra que a ação de todos é importante para controlar e vencer o mosquito *Aedes aegypti*, através das seguintes recomendações.

### P Proteja-se das picadas do mosquito:

- reduza a exposição corporal à picada, através do uso de peças de vestuário compridas;
- evite locais de maior exposição durante o amanhecer e anoitecer, pois, é durante estes períodos do dia que o *Aedes aegypti* é mais ativo;
- aplique repelente que contenha até 10% de DEET (NN-dietil-m-toluamida) para crianças e entre 30 % a 50% de DEET para adultos. Informe-se com o seu farmacêutico e leia as instruções das embalagens;
- utilize redes mosquiteiras nas janelas e portas.

### R Reconheça o mosquito *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 necessita preferencialmente de sangue humano para a maturação dos ovos que são depositados em pequenas porções de água, onde se desenvolvem as suas larvas e posteriormente as pupas até a sua fase adulta.

### E Elimine os criadouros:

- elimine latas, garrafas ou quaisquer outros tipos de embalagens plásticas ou descartáveis que possam acumular água em jardins, quintais, arredores da habitação ou terrenos baldios. Por menor que sejam estes objetos (copinhos plásticos, tampas de refrigerantes, cascas de ovos, etc...), desde que possam acumular água, deve acomodá-los devidamente em sacos e colocá-los no lixo;
- mantenha os pneus fora de uso secos e em locais cobertos, para evitar a sua exposição à chuva ou outra fonte de água;
- não cultive plantas em recipientes com água e evite o uso de pratos sob os vasos (em alternativa, pode encher os pratos com areia ou brita fina);
- mantenha fontes ornamentais, cisternas e outros recipientes de água bem cobertos. Vedar, com tela fina, aqueles que não têm tampa própria;
- trate a água das piscinas com cloro e assegure a sua limpeza uma vez por semana. Se estas não forem utilizadas, devem ser mantidas vazias e cobertas;
- mantenha as caleiras limpas e desentupidas, removendo folhas e materiais que possam impedir o escoamento da água;
- lave e mude a água dos bebedouros dos animais, pelo menos uma vez por semana.

**V Para vencer o mosquito a sua ação é importante! Previna as picadas; reconheça o mosquito e elimine os criadouros. Só assim será possível eliminar o Mosquito e reduzir o risco de doenças por ele transmitidas.**

FEVEREIRO|2025

DATA DE PUBLICAÇÃO  
12/02/2025

#drs\_madeira



Hora da Saúde e Proteção Civil 28/01/2025

## A DRS recomenda a vacinação sazonal contra a gripe

A gripe é uma doença infecciosa provocada por um vírus respiratório. É contagiosa e transmite-se diretamente pessoa-a-pessoa, por contacto próximo. Os vírus estão contidos nas secreções respiratórias da pessoa infetada e são expulsos através da tosse, dos espirros ou quando fala. Pode também haver contágio por contacto com partes do corpo (por exemplo, através das mãos) ou superfícies contaminadas com as secreções da pessoa infetada.

Afeta principalmente as vias respiratórias e ocorre predominantemente no inverno. Pode levar a complicações e aumenta o risco de situações mais graves, como as pneumonias.

A Direção Regional da Saúde alerta que a vacinação é a forma mais eficaz de prevenção contra a gripe e tem como objetivo reduzir o risco de doença grave, a hospitalização e a morte.

A vacina da gripe é constituída por vírus influenza inativado o que significa que o vírus não tem capacidade de causar infeção, ou seja, não causa gripe! Pode, eventualmente, provocar efeitos adversos, como por exemplo desconforto ou uma dor ligeira no local da injeção, no entanto, trata-se de uma reação leve e de curta duração, que decorre da resposta normal do nosso organismo para a imunização.

A administração da vacina, que ocorre durante o outono e o inverno, é especialmente recomendada a:

- \* Pessoas com 50 anos e mais;
- \* Pessoas com doença crónica;
- \* Grávidas;
- \* Profissionais da área da saúde (públicos e privados) - farmácias, estudantes em estágio clínico, profissionais envolvidos no transporte de doentes;
- \* Profissionais da área social - prestadores de cuidados a pessoas dependentes;
- \* Profissionais do setor da educação de infância e pré-escolar - infantários, creches e equiparados;
- \* Profissionais de serviços críticos - proteção civil e bombeiros; funcionários do tribunal e conservatórias; forças e serviços de segurança do Estado;
- \* Pessoas institucionalizadas - lares, casas de saúde;
- \* Outros cuidadores.

Os vírus da gripe estão em constante alteração. Por este motivo as pessoas devem vacinar-se todos os anos. A vacinação gratuita ocorre em todos os Centros de Saúde da Região, com e sem agendamento, pelo que a população-alvo deve informar-se no Centro de Saúde da sua área de residência.

A DRS relembra que outras medidas de prevenção incluem a etiqueta respiratória e o uso de máscara sempre que apresentar sintomas respiratórios.



# A nossa rede

- Direção Regional da Saúde - Região Autónoma da Madeira
- /direcao\_regional\_saude\_madeira/
- <http://www.madeira.gov.pt/drs/>



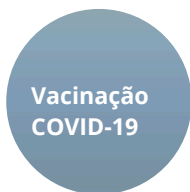
## Os nossos boletins estatísticos



**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 a 12 anos

Crianças 4 anos

Convocatória

**INSPIRE SAÚDE**

Para saber mais, clique [aqui](#)

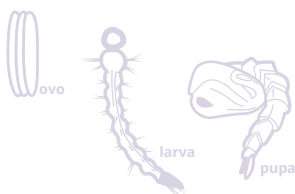


# PRE Mosquito

PREVENÇÃO E CONTROLO DO *Aedes Aegypti*

## PREVENIR

as picadas



## RECONHECER

O *Aedes Aegypti*

## ELIMINAR

os criadouros



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





## 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 © 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