

# Qual a importância de uma vigilância de saúde periódica?



## Vigilância... porquê?

A consulta de rotina, de acordo com as sociedades médicas e científicas, não tem uma periodicidade pré-definida.

Esta periodicidade deve ser definida caso a caso, pelo médico assistente, bem como os exames de saúde a realizar.



Os exames médicos que poderão ser prescritos têm em conta os **benefícios/ riscos para o indivíduo.**

O **objetivo** de uma vigilância periódica é permitir a **deteção precoce e correspondente atuação médica** perante alterações, bem como **validar ou induzir a hábitos e estilos de vida saudáveis.**



## A vigilância periódica pode englobar:

- ▶ Monitorização da tensão arterial e frequência cardíaca
- ▶ Análises clínicas gerais e/ou específicas (p.ex. Doseamento do Antígeno específico da Próstata (PSA) e Pesquisa de sangue oculto nas fezes (PSOF))
- ▶ Rastreio visual
- ▶ Rastreio auditivo
- ▶ Exame dermatológico
- ▶ Ecografia mamária e mamografia
- ▶ Citologia cérvico- vaginal (“teste papanicolau”)
- ▶ Colonoscopia
- ▶ Densitometria óssea

## Monitorização da tensão arterial e frequência cardíaca

- ▶ Recomenda-se a avaliação da pressão arterial a **partir dos 18 anos**, salvo indicação médica em contrário.
- ▶ Segundo as guidelines europeias de Hipertensão Arterial (HTA), a pressão arterial (PA) em consultório pode ser classificada em:



Categoria	TA sistólica (máxima)		TA diastólica (mínima)
Normal	< 140	e	< 90
HTA Grau I	140 - 159	e/ou	90 - 99
HTA Grau II	160 - 179	e/ou	100 - 109
HTA Grau III	≥ 180	e/ou	≥ 110

- ▶ A auto-medição pode ser um complemento importante à avaliação que é feita no consultório. A sua periodicidade também deve ser discutida aquando a consulta de rotina.
- ▶ Estas recomendações são genéricas e cabe ao médico assistente adaptar a periodicidade, tratamento em caso de necessidade, tendo em conta as especificidades do indivíduo (idade, sexo, fatores de risco, comorbilidades,...



# Análises clínicas

## Gerais

▶ Poderão ser analisadas amostras de sangue, urina e fezes, dependendo da informação que se pretende.

▶ As análises clínicas frequentemente solicitadas são:

- **hemograma completo**- análise ao sangue que identifica o número de glóbulos vermelhos (hemácias ou eritrócitos), de glóbulos brancos (ou leucócitos) e de plaquetas;

- **bioquímica do sangue**- análise de vários componentes, entre os quais, glicose, colesterol, ureia, creatinina,...;

- **exame sumário de urina**- avaliação das características gerais da urina e deteção da presença de elementos anormais;

- **imunologia**- frequentemente analisadas serologias virais, tais como, hepatite B, C e do vírus da imunodeficiência humana (VIH).



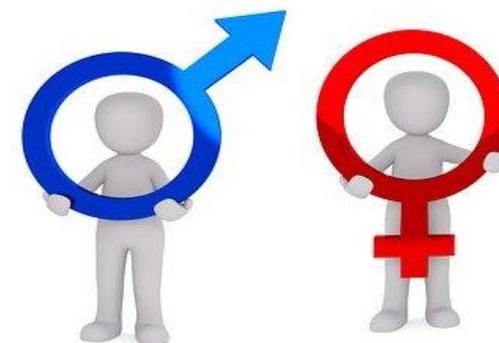
## Análises clínicas (continuação)

### Específicas

- **Doseamento do Antígeno específico da Próstata (PSA)** – para deteção precoce de alterações prostáticas, segundo as recomendações internacionais e da própria DGS, a palpação da próstata (através do toque rectal), juntamente com a análise ao sangue denominada PSA, deverá ser efetuada a homens **entre os 40 e os 75 anos**, salvo indicação médica em contrário.

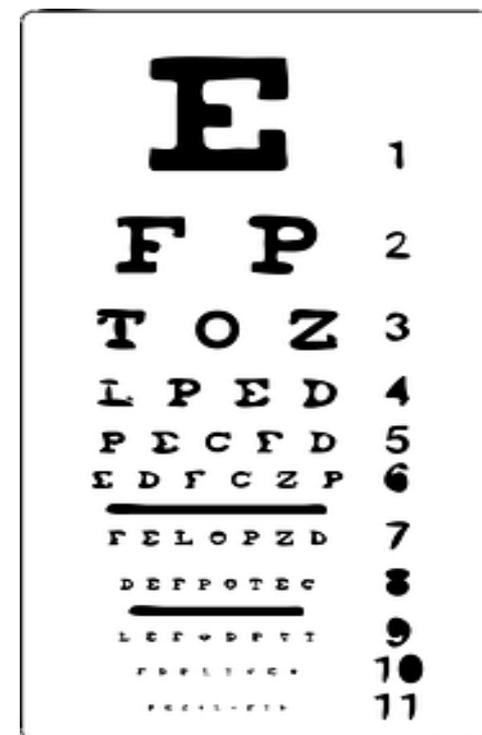


- **Pesquisa de sangue e oculto nas fezes (PSOF)** – teste primário utilizado para deteção de alterações colo-rectais. Na população assintomática e sem outros fatores de risco, a DGS recomenda a sua realização na população **entre os 50 e os 74 anos**.



## Rastreo visual

- ▶ Antes dos 20 anos e em especial antes da entrada para a escola, o despiste e a descoberta de alguns problemas oculares assume uma particular importância.
- ▶ Nos adultos saudáveis e sem sintomas, é recomendada a realização de **pelo menos um exame oftalmológico entre os 20 e os 40 anos; Após os 40 anos, de dois em dois anos.**
- ▶ A população diabética, ou com outras doenças que sejam um **fator de risco** para problemas oculares devem ser também examinadas com maior frequência (**uma vez por ano, salvo outra indicação médica**).



## Rastreio auditivo

- ▶ A perda auditiva é uma problemática que afeta cada vez mais indivíduos.
- ▶ O normal processo de envelhecimento, bem como a exposição ao ruído e determinadas doenças ou traumatismos, estão entre as principais causas da ocorrência de mudanças degenerativas e fisiológicas que causam perda de audição.
- ▶ A avaliação auditiva, recomendada pelo médico assistente, mesmo na ausência de queixas, contribui para a detecção precoce e o devido encaminhamento (ex. reabilitação auditiva).



## Exame dermatológico

- ▶ Especialistas têm recomendado pelo menos um exame de pele completo.
- ▶ Aconselhe-se com o seu médico assistente sobre a altura adequada para a avaliação pela especialidade de Dermatologia.



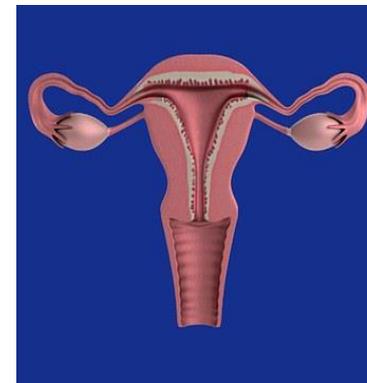
## Ecografia mamária e Mamografia

- ▶ A ecografia mamária é o meio de diagnóstico mais utilizado para a deteção precoce de alterações em **mulheres jovens**, sendo a sua periodicidade definida pelo médico assistente.
- ▶ Caso seja detetada alguma alteração na mama é dos primeiros exames a realizar, podendo complementar-se com mamografia e eventual biópsia.
- ▶ Segundo a Liga Portuguesa Contra o Cancro, **a partir dos 40 anos**, é recomendável que as mulheres façam uma mamografia **anual** ou de **2 em 2 anos**; mulheres que tenham risco aumentado para ter cancro da mama, devem falar com o médico para saber com que idade e com que frequência devem fazer a mamografia.



## Citologia cérvico- vaginal

- ▶ Consiste na recolha de células da superfície externa do colo do útero para análise laboratorial.
- ▶ Permite a identificação da existência de células cancerígenas além do despiste corrente de qualquer inflamação ou infeção por micro-organismos.
- ▶ A *Sociedade Portuguesa de Ginecologia* recomenda que o **exame de Papanicolau** deve ser iniciado **entre os 20 e os 30 anos** de idade ou **3 anos após o início da atividade sexual** (o que ocorrer primeiro).
- ▶ Recomenda também que o rastreio deve ser repetido de **3 em 3 anos até aos 60 anos**. Contudo, a frequência na realização do teste poderá ser alterada de acordo com vários fatores, nomeadamente resultados de testes anteriores, a presença de Papiloma vírus humano (HPV), etc.
- ▶ As mulheres com idade **superior a 65 anos** e que, durante os últimos anos, não tenham apresentado alterações, devem aconselhar-se com o médico assistente sobre a necessidade de continuidade do exame.



## Colonoscopia

▶ Exame endoscópico que permite observar o interior do reto e cólon (intestino grosso).

▶ É um importante método de **diagnóstico** em doenças do sistema digestivo, podendo também ser um procedimento **terapêutico** (p.ex. remoção de pólipos).

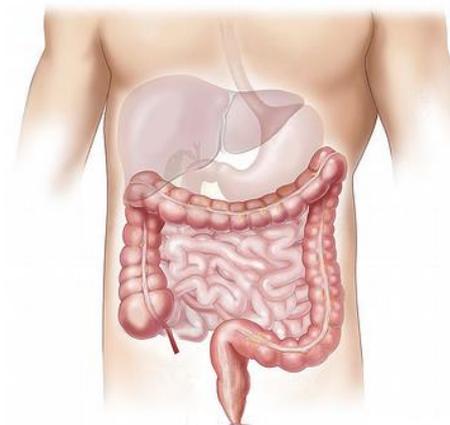
▶ Cabe ao médico assistente aconselhar sobre a frequência de realização do exame.

▶ O médico assistente pode recomendar a realização de colonoscopia nas seguintes situações:

- Investigação de sinais e sintomas;

- Rastreio de cancro do cólon e reto: em pessoas com **50 ou mais anos**, sem sintomas relevantes.

▶ Na presença de fatores de risco (p.ex. história familiar de cancro do cólon e reto; pólipos do cólon), o médico assistente poderá indicar uma frequência/idade de realização do exame diferentes do acima mencionado.



## Densitometria óssea

- ▶ É um exame que permite medir a densidade do osso, que está diretamente relacionada com a massa óssea, sendo importante para o diagnóstico de osteoporose. Indica a probabilidade de fraturas e auxilia no tratamento médico.
- ▶ Está recomendado para mulheres depois dos 65 anos e nos homens depois dos 70, ou em ambos os sexos depois dos 50 anos se existirem fatores de risco.
- ▶ Segundo a *Sociedade Portuguesa de Reumatologia*, a periodicidade para a repetição do exame depende do resultado do primeiro exame, da idade, fatores de risco e da instituição ou não de terapêutica.



**Não existem diretrizes rígidas para a frequência ideal das visitas ao médico assistente, nem quanto aos intervalos ideais para efetuar os exames de saúde.**

**Lembre-se que...**

**Manter hábitos e estilos de vida saudáveis, é tão importante como as consultas de rotina!!**



Fonte: Direção Geral de Saúde (DGS)  
 Sociedade Portuguesa de Ginecologia  
 Sociedade Portuguesa de Reumatologia  
 Sociedade Portuguesa de Endoscopia Digestiva  
 Sociedade Portuguesa de Doenças Ósseas Metabólicas  
 Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar  
[www.oncomais.pt](http://www.oncomais.pt)

