

PELA SUA SAÚDE - Avaliação periódica



ACES - Lisboa Norte

A avaliação periódica de saúde, vulgarmente chamada Check-up, deve ser feita na sua unidade de saúde, numa consulta médica personalizada. Na consulta a sua situação será avaliada através da história clínica e familiar, de uma observação física e ponderados os exames necessários. Estes, não são requisitados de uma forma indiscriminada, mas sim baseados em fundamentos científicos e adequados à sua idade, género e risco individual.

O que avaliar na consulta		Frequência da avaliação	idade de início da avaliação no adulto									
			18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-64	+65
PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÓNICAS												
hábitos tabágicos ⁽¹⁾	anual - questionar sobre hábitos tabágicos e eventual cessação tabágica		após os 18 anos									
peso ⁽¹⁾	cada 2 anos		após os 18 anos									
hábitos alimentares ⁽¹⁾	cada 2 anos		após os 18 anos									
hábitos alcoólicos ⁽¹⁾	cada 3-4 anos		após os 18 anos									
hábitos de exercício físico ⁽¹⁾	cada 2 anos		após os 18 anos									
osteoporose ⁽²⁾	Osteodensitometria do fémur proximal normal-não necessita repetição											≥ 65
PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES												
pressão arterial ^{(1) (3)}	cada 2 anos		após os 18 anos									
colesterol ⁽³⁾	cada 5 anos						após os 35 anos					
diabetes ⁽⁴⁾	cada 3 anos								após os 45 anos			
doença renal ⁽¹⁾	cada 5 anos (medição da Tensão Arterial e análise da urina)									após os 50 anos		
PREVENÇÃO DO CANCRO												
próstata ^{(1) (3)} PSA ou Ecografia	não existe consenso internacional quanto á validade de rastreio para quaisquer dos exames- exame rectal, ecografia ou PSA											
colo do útero ^{(1) (5)}	cada 3 anos, depois de dois exames anuais normais		após o início da vida sexual até aos 64 anos									
mama ^{(1) (3) (5)}	cada 2 anos									dos 50 aos 69 anos		
intestino-cólon ^{(1) (3) (5)}	análise das fezes anual ou Colonoscopia total cada 10 anos									dos 50 aos 74 anos		
PRÉ-CONCEPÇÃO												
cuidados préconcepcionais ⁽¹⁾	quando oportuno		quando decide engravidar									
VACINAÇÃO												
vacina de tétano e difteria (Dt)	cada 10 anos		desde infância									
vacina gripe sazonal	anual											≥ 65
LEGENDA			não tem indicação para a avaliação				tem indicação para a avaliação					
⁽¹⁾ Royal Australian College of Family Practitioneres ⁽²⁾ Circular Informativa nº 12/DSCS/DPCD/DSQC da Direcção Geral de Saúde; National Osteoporosis Foundation ⁽³⁾ United States Preventive Services Task Force ⁽⁴⁾ American Diabetes Association ⁽⁵⁾ Plano Oncológico Nacional, Ministério da Saúde			Adaptado do ACES de Oeiras e da USF Marginal									