

Processos de Rastreio

Manual do Tutor



Processos de Rastreio

Introdução

Este pequeno manual vai fornecer-lhe algumas informações adicionais sobre a importância de controlar regularmente a sua saúde.

Através da leitura deste manual, ficará a saber mais sobre a forma mais segura de prevenir problemas de saúde – os processos de rastreio, que ajudam na identificação e eliminação precoce de muitos problemas de saúde.

Faça os seus exames mesmo que se sinta bem

Muitos de nós evitamos exames quando consideramos que nada está errado connosco. E este é frequentemente o caso. Muitas vezes, porém, ajudam a detetar doenças na sua fase inicial ou a descobrir causas de fadiga constante ou cabelos e unhas fracos.

Por que vale a pena fazer exames regularmente? De acordo com as recomendações médicas, este tipo de exames gerais deve ser feito uma vez por ano, independentemente da idade. Estamos a falar de análises ao sangue, à glicemia e à urina. Depois dos quarenta, a este lote devemos adicionar os testes de colesterol.

Pelo menos uma vez por ano, vale a pena consultar um médico, que realizará um historial médico, examinará o nosso estado geral – incluindo pressão arterial e pulsação – e pedirá exames de rotina – hemograma e exame de urina. Graças a isto, podemos detetar estádios iniciais de muitas doenças.

Para pessoas com 50 anos ou mais, é aconselhável medir a pressão arterial 4 vezes por ano, ou até mais frequentemente, e pelo menos uma vez por ano testar os níveis de açúcar e colesterol, ECG e testes de visão, e a cada 2-3 anos morfologia, análise à urina, raio-X torácico, ultrassom abdominal e níveis de hormonas da tiroide. As mulheres são aconselhadas a fazer também citologia e mamografia.

O que incluem os processos de rastreio

Os exames de rastreio são usados para indicar a possível presença ou ausência de uma doença ou patologia nas pessoas que não apresentam sintomas.

Os processos de rastreio normalmente incluem testes laboratoriais básicos, como por exemplo:

- Morfologia;
- Glicose;
- Eletrólitos;

- Ureia e creatinina;
- Colesterol;
- Análises à urina.

Estes exames devem ser feitos pelo menos uma vez por ano, independentemente da idade ou sexo.

Alguns exames que só devem ser feitos se fizer parte de um grupo de risco. Por exemplo, as mulheres devem lembrar-se de fazer os testes seguintes:

- Mamografia (como prevenção do cancro da mama);
- Exame ginecológico geral;
- Citologia;
- Autoexame mamário (também como prevenção do cancro da mama);
- Raio-X ao tórax;
- Nível de açúcar;
- Nível de colesterol.

Os idosos devem, além dos exames já mencionados, fazer uma radiografia do tórax e verificar a densitometria óssea, e os homens com mais de 50 anos devem fazer o exame da próstata.

O objetivo dos processos de rastreio é detetar doenças que não apresentam sintomas claros. Portanto, estes exames são realizados em determinados períodos, para que se possa monitorizar a saúde do indivíduo de forma contínua.

Ao realizar exames simples e não invasivos podemos descobrir se alguém pode sofrer de hipertensão, diabetes, aterosclerose, doença cardíaca, doença pulmonar e até mesmo de cancro, como o da mama.

Pode obter recomendações detalhadas para exames preventivos junto do seu médico de família.

Como pode utilizar este recurso com o Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre a importância dos processos de rastreio. Ajuda-nos a entender como os processos de rastreio podem ajudar a detetar doenças nos seus estádios iniciais, de modo a poderem ser tratadas atempadamente.

A consulta deste manual antes de cada sessão com o grupo vai ajudá-lo a conduzir uma discussão sobre o tópico. Nos recursos, também vai encontrar uma apresentação em PowerPoint que o ajudará a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma conversa.

Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo colocando a todos os seus membros as seguintes questões:

- Pode dizer que cumpre a sua rotina de exames médicos?
- Se não, vai continuar assim depois desta sessão? Porquê ou por que não?
- Prefere pesquisar na Internet sobre os seus sintomas ou ir ao médico? Porquê?
- Como se comporta quando tem medo de ser portador de alguma doença infecciosa, mesmo que quase não apresente sintomas?

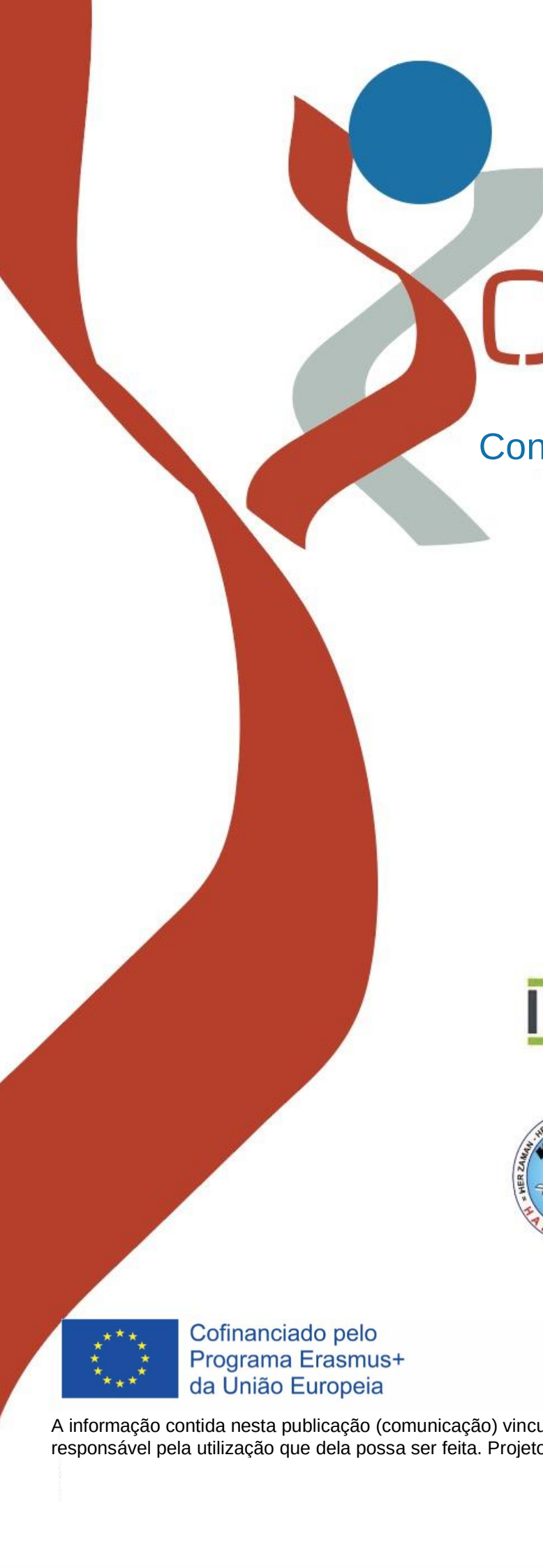
Quando terminarem, peça-lhes que se dividam em pares e façam alguns *role-plays*. Uma pessoa escolhe imitar um dos seguintes cenários:

- Uma pessoa que odeia ir ao médico e ignora pequenos sintomas de qualquer doença até que ela se torne séria;
- Uma pessoa que pensa que ter um estilo de vida saudável é suficiente para prevenir qualquer tipo de doença e acredita apenas na medicina natural.

A outra pessoa tentará convencê-la a mudar de ideias.

Quando terminarem, peça-lhes para trocar de papéis. É-lhes permitido mudar de cenário.

ON CALL



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENÍČKA ZA
OSVĚTOVÁNÍ
ODRÁSLÍK | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095