

# Prevenir é melhor que remediar



Muitas das doenças podem ser prevenidas ou detetadas precocemente. Com este objetivo os médicos de família e os profissionais de enfermagem aconselham as pessoas que adotem estilos de vida saudáveis ou que efetuem os exames que servem para prevenir estas doenças, ou para fazer um diagnóstico precoce.

Aproveite as suas visitas ao Centro de Saúde para solicitar informação sobre estas recomendações de prevenção e para perguntar ao seu médico qualquer dúvida sobre este tema.

## O que deve fazer?

- É aconselhável medir a tensão arterial para detectar se tem a tensão alta, ou seja, se tem hipertensão arterial. Se tem menos de 40 anos, meça a tensão uma vez cada 4 ou 5 anos, e a partir dos 40, uma vez cada 2 anos.
- Pergunte ao seu médico de família se é necessário ver o seu valor de colesterol para saber se está alto. Se nunca ninguém o fez, peça uma análise antes dos 35 anos se é homem e se é mulher antes dos 45 anos. Depois destas idades é suficiente uma análise cada 5 ou 6 anos.
- Mantenha as vacinas em dia. Lembre-se que para conservar as defesas contra o tétano e difteria necessita de vacina de reforço cada 10 anos. Os maiores de 65 anos ou pessoas com doenças de risco devem ser vacinados para a gripe cada Outono e para o pneumococo pelo menos uma vez. Se for mulher e puder engravidar, deve saber se está bem vacinada para a rubéola. Se tem alguma doença, pergunte ao seu médico de família ou à sua enfermeira se necessita de outras vacinas.
- Efetue os exames de detecção precoce do cancro que estiverem recomendados segundo a idade e sexo:
  - Se é mulher, tem entre 25 e 64 anos e tem ou teve relações sexuais, recorra ao seu médico de família para que lhe faça uma colpocitologia (teste de Papanicolaou). Também para saber quando tem que a repetir.
  - Se é mulher e tem entre 50 e 70 anos, é importante que faça uma mamografia cada 2 anos para detetar precocemente o cancro da mama.
  - Se tem mais de 50 anos, deve entrar num programa de rastreio de cancro do intestino. Selecione com o seu médico o mais indicado para si.

## Quando consultar o seu Médico de Família

- As atividades preventivas seletivas têm substituído os chamados «exames de rotina» ou exame físico anual. Pergunte ao seu médico de família sobre outros exames para detectar ou prevenir outras doenças.



## Onde encontrar mais informação?

<http://www.dgs.pt/>

<http://www.portaldasaude.pt/>