

Medicina
Preventiva
09



GENERALI
SEGUROS



CRIANÇAS

* até aos 11 anos

{ RASTREIO E PERIODICIDADE }

- * PESO E ALTURA: regularmente ao longo da infância*;
- * TENSÃO ARTERIAL: periodicamente ao longo da infância*;
- * TESTES DE ACUIDADE VISUAL (TESTES PARA AVALIAÇÃO DA VISÃO): uma vez entre os 3-4 anos;
- * TESTE DA FENILCETONÚRIA E DAS HORMONAS TIROIDEIAS (TESTE DO PEZINHO): ao nascimento.
- * RASTREIO AUDITIVO NEO NATAL (REGISTO DE EMISSÕES OTOACÚSTICAS).

{ OUTRAS IMUNIZAÇÕES }

Vacinação de acordo com o PNV, que actualmente já inclui:

- * HEPATITE B: 3 imunizações à nascença, ao 1 e aos 6 meses; ou entre os 0-2, 1-2 meses depois e entre 6-18 meses (se não imunizado até aos 11 anos deverá fazer 3 imunizações de acordo com as recomendações do seu médico);
- * H. INFLUENZAE TIPO B (H1B): 3-4 imunizações dependendo da vacina, aos 2, 4, 6 e entre os 12 e 15 meses.
- * VACINA CONJUGADA ANTIMENINGITE C aos 3, 5 e 7 meses;
- * VACINA CONJUGADA (ANTIPNEUMOCÓCICA) aos 2, 4 e 6 meses ou aos 3, 5 e 7 meses, e depois do ano (não incluídas no PNV).**
- * HEPATITE A: 2 imunizações com intervalo de 6 meses a partir dos 2 anos.**
- * VARICELA
- * HPV

* a frequência deve ser discutida com o seu médico assistente

** a decidir de acordo com o seu médico assistente

DIETA E EXERCÍCIO

- * Limite do consumo de colesterol mantendo um equilíbrio calórico;
- * Actividade física regular.

USO DE SUBSTÂNCIAS NOCIVAS

- * Precaução com o efeito do fumo do tabaco (fumadores passivos);
- * Transmitir uma mensagem antitabágica.

SAÚDE DENTÁRIA

- * Visitas regulares ao dentista;
- * Escovagem e lavagem dos dentes com flúor e uso de fio dental;
- * Aplicação de selantes na profilaxia das cáries.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- * Uso de cadeiras próprias nos carros quando transporta crianças;
- * Uso do cinto de segurança;
- * Uso de capacetes nas bicicletas evitando zonas de muito tráfego;
- * Detector de fumo com alarme;
- * Não utilizar água a temperaturas superiores a 30°C;
- * Protecção das janelas, escadas e à volta das piscinas;
- * Locais seguros para guardar substâncias tóxicas, medicamentos e material inflamável;
- * Número de telefone do Centro Antivenenos/ Intoxicações (n.º 217 950 143).



ADULTOS JOVENS

* 11 aos 24 anos

{ RASTREIO E PERIODICIDADE }

- * PESO E ALTURA: periodicamente*;
- * TENSÃO ARTERIAL: periodicamente*;
- * TESTE DE PAPANICOLAU: todos os 1 a 3 anos em mulheres sexualmente activas ou depois dos 18 anos;
- * VERIFICAÇÃO DA VACINAÇÃO E EVENTUAL SEROLOGIA DA RUBÉOLA ASSIM COMO SEROLOGIA DA TOXOPLASMOSE: recomendado para todas as mulheres em idade fértil.

{ OUTRAS IMUNIZAÇÕES }

- * TÉTANO: de acordo com Plano Nacional de Vacinação;
- * HEPATITE B: se não foi imunizado anteriormente, são 3 imunizações (com o intervalo de tempo de: 1 e 6 meses) e Hepatite A (vacina conjugada);

{ OUTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS }

- * MULTIVITAMINAS COM ÁCIDO FÓLICO: mulheres que planeiem engravidar.

DIETA E EXERCÍCIO

- * Limite do consumo de gorduras saturadas, mantendo um equilíbrio calórico, valorizando fibras, frutos e vegetais;
- * Actividade física regular;
- * Ingestão de cálcio adequada.

USO DE SUBSTÂNCIAS NOCIVAS

- * Evitar uso de álcool e de substâncias ilícitas;
- * Evitar comportamentos de risco.

COMPORTAMENTO SEXUAL

- * Prevenir doenças sexualmente transmissíveis (DST);
- * Evitar comportamentos de risco;
- * Evitar uma gravidez não desejada.

SAÚDE DENTÁRIA

- * Visitas regulares ao dentista;
- * Escovagem e lavagem dos dentes com flúor e uso de fio dental;
- * Aplicação de selantes na profilaxia das cáries se ainda não o tiver feito.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- * Uso de capacetes de bicicletas e mota;
- * Uso do cinto de segurança;
- * Detector de fumo com alarme;
- * Não utilizar água a temperaturas superior a 30°C.

* a frequência deve ser discutida com o seu médico assistente

ADULTOS

* 24 aos 64 anos



{ RASTREIO E PERIODICIDADE }

- * PESO E ALTURA: periodicamente*;
- * TENSÃO ARTERIAL: periodicamente*;
- * COLESTEROL: periodicamente* nos homens a partir dos 35 anos e nas mulheres a partir dos 45 anos;
- * PESQUISA DE SANGUE OCULTO NAS FEZES: anual* a partir dos 50 anos;
- * SIGMOIDOSCOPIA: todos os 3 a 5 anos a partir dos 50 anos (converse com o seu médico sobre este assunto visto tratar-se de um exame pouco usado na medicina preventiva em Portugal);
- * MAMOGRAFIA: de 2 em 2 anos nas mulheres a partir dos 35 e anual depois dos 40 anos;
- * TESTE DE PAPANICOLAU: todos os 1 a 3 anos em mulheres sexualmente activas.

{ OUTRAS IMUNIZAÇÕES }

- * TÉTANO: de acordo com Plano Nacional de Vacinação;
- * HEPATITE B: se não foi imunizado anteriormente, são 3 imunizações (com o intervalo de tempo de:1 e 6 meses).
- * RUBÉOLA: depois dos 12 anos, em mulheres não vacinadas anteriormente, que não estão grávidas e cuja serologia é negativa.

{ OUTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS }

- * MULTIVITAMINAS COM ÁCIDO FÓLICO: mulheres que planeiem engravidar;
- * MULHERES NA PERIMENOPAUSA OU PÓS-MENOPAUSA: converse com o seu médico sobre a terapêutica hormonal de substituição*.

* a frequência deve ser discutida com o seu médico assistente

DIETA E EXERCÍCIO

- * Limite do consumo de gorduras saturadas, mantendo um equilíbrio calórico, valorizando fibras, frutos e vegetais;
- * Actividade física regular;
- * Ingestão de cálcio adequada.

USO DE SUBSTÂNCIAS NOCIVAS

- * Evitar uso de álcool e de substâncias ilícitas;
- * Evitar comportamentos de risco.

COMPORTAMENTO SEXUAL

- * Prevenir doenças sexualmente transmissíveis (DST);
- * Evitar comportamentos de risco;
- * Evitar uma gravidez não desejada.

SAÚDE DENTÁRIA

- * Visitas regulares ao dentista;
- * Escovagem e lavagem dos dentes com flúor e uso de fio dental;
- * Aplicação de selantes na profilaxia das cáries se ainda não o tiver feito.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- * Uso de capacetes de bicicletas e mota;
- * Uso do cinto de segurança;
- * Detector de fumo com alarme;
- * Não utilizar água a temperaturas superior a 30°C.



DEPOIS
DOS 65

{ RASTREIO E PERIODICIDADE }

- * PESO E ALTURA: periodicamente*;
- * TENSÃO ARTERIAL: periodicamente*;
- * COLESTEROL: periodicamente*;
- * PESQUISA DE SANGUE OCULTO NAS FEZES: anual;
- * SIGMOIDOSCOPIA: todos os 3 a 5 anos (converse com o seu médico sobre este assunto visto tratar-se de um exame pouco usado na medicina preventiva em Portugal);
- * MAMOGRAFIA: anual;
- * TESTE DE PAPANICOLAU: todos os 1 a 3 anos em mulheres sexualmente activas;
- * TESTES DE ACUIDADE VISUAL: anual*.

{ OUTRAS IMUNIZAÇÕES }

- * TÉTANO: de acordo com Plano Nacional de Vacinação;
- * VACINA DA GRIPE: anual*.

{ OUTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS }

- * MULHERES NA PERIMENOPAUSA OU PÓS-MENOPAUSA: converse com o seu médico sobre a terapêutica hormonal de substituição*.

DIETA E EXERCÍCIO

- * Limite do consumo de gorduras saturadas, mantendo um equilíbrio calórico, valorizando fibras, frutos e vegetais;
- * Actividade física regular;
- * Ingestão de cálcio adequada.

USO DE SUBSTÂNCIAS NOCIVAS

- * Evitar uso de álcool e de substâncias ilícitas;
- * Evitar o uso de tabaco.

COMPORTAMENTO SEXUAL

- * Prevenir doenças sexualmente transmissíveis (DST);
- * Evitar comportamentos de risco;

SAÚDE DENTÁRIA

- * Visitas regulares ao dentista;
- * Escovagem e lavagem dos dentes com flúor e uso de fio dental;

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- * Uso de capacetes de bicicletas e mota;
- * Uso do cinto de segurança;
- * Detector de fumo com alarme;
- * Não utilizar água a temperaturas superior a 30°C.

* a frequência deve ser discutida com o seu médico assistente