

# CelaSaúde Informativo

## CSI

"Reinventar o quotidiano – a arte de superar os objetivos."

### 01 "Doutor(a), vim fazer o meu check-up!" - Exames de rotina e outros

### 02 Equipa de enfermagem Cuidados de enfermagem: prevenção e vigilância

### 03 Coordenação A USF em números



#### USF CELASAÚDE

Alameda Dr. Armando Gonçalves, 40, 3000-059, Coimbra

<https://www.usfcelsaude.com>

[usf.celsaude@ulscoimbra.min-saude.pt](mailto:usf.celsaude@ulscoimbra.min-saude.pt)

239 488 639



REDAÇÃO:  
Catarina Maia  
Sandra Godinho

COLABORAÇÃO:  
Ana Nunes  
Ana Paula Santos

REVISÃO:  
Emília Nina

N.º 03 | MARÇO 2026

01

“Doutor(a), vim fazer o meu *check-up*!”  
- Exames de rotina e outros

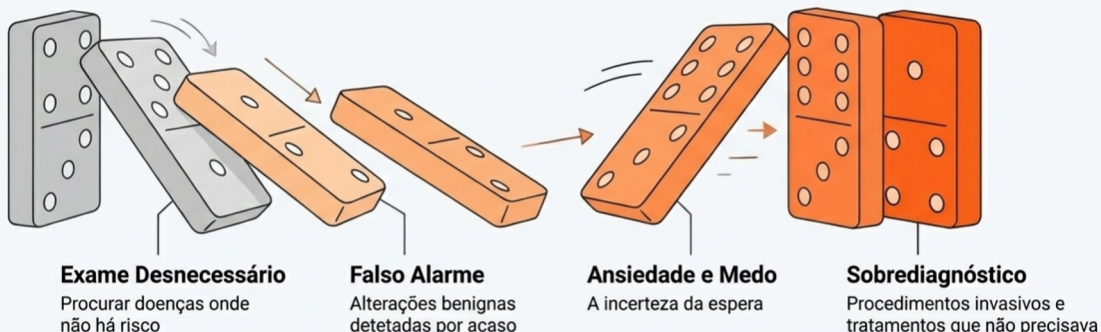
## A ilusão da “lista de compras”

Fazer “análises a tudo” todos os anos não é sinónimo de saúde. Na verdade, pode ser o oposto.



### Expectativa vs. Realidade: O Perigo do Exame a Mais

#### A Cascata do Sobrediagnóstico



**Mais exames não significam mais saúde. Exames a mais encontram ruído, gerando preocupações desnecessárias.**

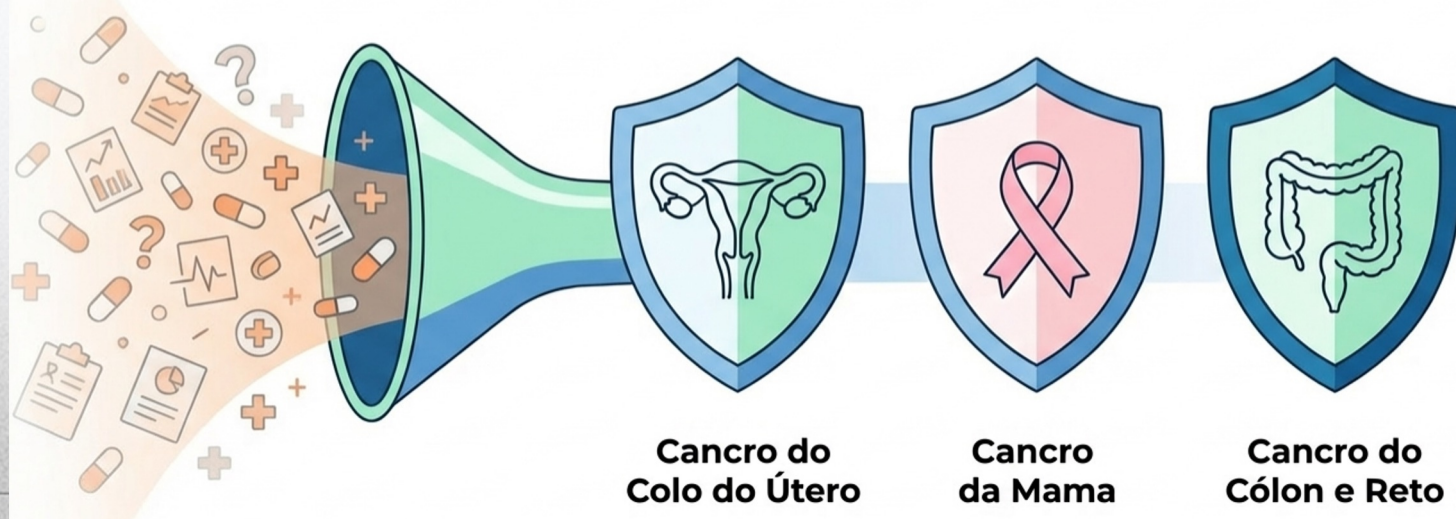
# CelaSaúde Informativo

## CSI

### 01 “Doutor(a), vim fazer o meu *check-up*!” – Exames de rotina e outros

## Limpar o Ruído: O Que Realmente Salva Vidas?

Em vez de procurar tudo ao acaso, a evidência científica diz-nos para focar em três grandes Rastrear de Base Populacional. Estes são os exames comprovados para detetar precocemente e salvar vidas, baseados nas Normas



## 01 “Doutor(a), vim fazer o meu *check-up!*” - Exames de rotina e outros

### Março Azul: O foco no Intestino

**Idade:** 50 aos 74 anos

**Pesquisa de Sangue Oculto nas Fezes (PSOF)**

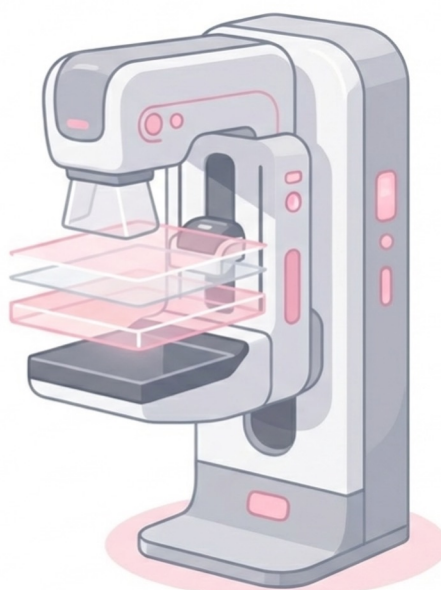
Simple, indolor, e feito no conforto da sua casa a cada 2 anos.

**Colonoscopia (visualização do interior do intestino grosso)** Recomendada a cada 5 ou 10 anos, dependendo dos resultados.



### Antecipar com clareza: Rastreio da Mama

- **Idade:** 45 aos 74 anos
- Mamografia (Tomossíntese 3D)
- O poder de detetar lesões muito antes de qualquer sintoma ser palpável. Repetir a cada 2 anos.



- 01** “Doutor(a), vim fazer o meu *check-up!*”  
- Exames de rotina e outros

## Rastreio Cancro Colo Útero

### Notificação do Sistema

A nova Norma da DGS determina que o rastreio arranca mais tarde:

**O rastreio passa a iniciar-se aos 30 anos e a terminar aos 69**

### Porquê começar mais tarde? O sucesso da vacinação

- Portugal tem **mais de 90% de cobertura vacinal** contra o HPV.
- Nas gerações mais novas, o risco caiu drasticamente. Iniciar o rastreio aos 30 anos **protege a mulher de falsos alarmes e tratamentos agressivos desnecessários.**

O início mais tardio  
reduzirá potenciais  
sobretreatamentos



**01** “Doutor(a), vim fazer o meu *check-up!*”  
- Exames de rotina e outros

## As 3 perguntas para a sua próxima consulta

1. O que acontece se eu **NÃO** fizer este exame?

2. Quais são os riscos, falsos alarmes ou efeitos secundários?

3. Existem opções mais simples e seguras para o meu caso?

**Choosing Wisely:** Seja o maior parceiro da sua saúde

**A comunicação transparente e franca com a sua equipa de saúde familiar é o exame mais valioso que pode realizar.**



## 02 Equipa de enfermagem

### CUIDADOS DE ENFERMAGEM: PREVENÇÃO e VIGILÂNCIA

#### Vacinação

- As vacinas protegem contra doenças graves;
- Devem ser feitas nas datas recomendadas;
- São seguras e ajudam a evitar complicações;
- Em caso de dúvida, fale com o enfermeiro.



#### Vigilância da Diabetes

Se tem Diabetes Mellitus:

- Cuide da sua alimentação, exercício físico e siga a medicação prescrita;
- Observe os pés todos os dias (feridas, cortes, vermelhidão);
- Procure ajuda com o seu enfermeiro de família se notar alterações.

## 02 Equipa de enfermagem

### CUIDADOS DE ENFERMAGEM: PREVENÇÃO e VIGILÂNCIA

#### Visitação Domiciliária

- O enfermeiro visita o utente em casa, sempre que necessário;
- É responsável pela prevenção, monitorização e tratamentos;
- Apoia o utente, a família e os cuidadores;
- Permite prevenir complicações e melhorar os cuidados.

#### Tratamento de Feridas

- Mantenha a ferida limpa e protegida;
- Siga as orientações do seu enfermeiro;
- Não utilize produtos sem indicação;
- Procure ajuda se houver alguma alteração.



# CelaSaúde Informativo

## CSI

### 03 Coordenação



**USF**  
CelaSaúde

## Dashboard de Desempenho: Resultados USF CelaSaúde (2025-2026)

Qualidade, Eficiência e Satisfação do Utente (Auditorias e Dados: Dez 2025 - Fev 2026)

### QUALIDADE CLÍNICA E PREVENÇÃO



### ACESSO E SATISFAÇÃO DO UTENTE



**Resposta Rápida em Canais Digitais**

**100%**

E-mails respondidos em 48h úteis

↳ Média: 44 mensagens diárias



**Eficiência no Atendimento Telefónico**

**34,6 Minutos**

(Mediana de callback)

↳ 71,6% das chamadas resolvidas numa hora



**100% Recomendação do Serviço**

**8,83**

Índice de satisfação global (de 10 pontos)



#### Em 2025:

Tempo médio de espera pela consulta médica: **6 minutos**;

Tempo médio de espera pela consulta de enfermagem: **21 minutos**

*Reinventar o quotidiano. A arte de superar os objetivos.*

Gostou da nossa edição?

Aceda ao questionário de satisfação:

