



CelaSaúdeInformativo

n.º 4 | abril 2025

Redação:
Joana Marques Reis

Colaboração:
Cristina Pina
Cláudio Espírito Santo

Revisão:
Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

Medicina Preventiva e Rastreios

Caro utente,
Este mês vamos falar sobre **Medicina Preventiva**

Um dos principais objetivos da Medicina Geral e Familiar é promover a Prevenção de doenças. Como fazemos isso?

Existem vários níveis de Prevenção:

- Primordial: evita a emergência e o estabelecimento de estilos de vida que aumentem o risco de doença. Exemplos: **legislação sobre o álcool, medidas anti-tabágicas**.
- Primária: evita o aparecimento de doenças. Exemplos: **vacinação**, uso de preservativo.

- **Secundária:** deteta e trata precocemente doenças. Exemplos: **rastreios**. Este vai ser o nosso enfoque neste CSI.
- Terciária: limita a progressão da doença e evita as suas complicações. Exemplos: reabilitação, controlo da glicémia e tensão arterial.
- Quaternária: evita o excesso de intervencionismo médico, deteta indivíduos em risco de sobretratamento.
- Quinquenária: melhoria dos cuidados prestados ao paciente, visando o cuidador. Exemplo: prevenção do Burnout dos profissionais de saúde.

Prevenção Secundária: Rastreios

O rastreio é um processo de diagnóstico precoce em pessoas que **não apresentam sintomas**.

Rastreios de base populacional:

1. Rastreio do cancro da MAMA

- População elegível: pessoas com sexo feminino à nascença que, no ano de início do Episódio de Rastreio, completam uma idade entre os **45 e os 74 anos de idade (inclusive)**.
- Exclusão definitiva:
 - Diagnóstico prévio de cancro da mama
 - Mastectomia bilateral prévia
 - Síndrome heredofamiliar relacionado com cancro da mama, entre os quais pessoas portadoras de variantes patogénicas nos genes BRCA1 e BRCA2.
- Teste de Rastreio: **Mamografia bilateral**, com dupla leitura, realizada em **Unidades de Rastreio de Cancro da Mama (URCM)**.
- O resultado do teste de rastreio primário é classificado e gerido da seguinte forma:
 - Teste **negativo** (BI-RADS 1 ou 2), indicação para repetir o rastreio em **2 anos**;



- ii. Teste **positivo** (BI-RADS 3(após consulta de aferição), 4 ou 5), referência para **consulta** em Unidades de Diagnóstico de Patologia Mamária (**UDPM**) – Ginecologia CHUC.
 - iii. Teste **inconclusivo** (BI-RADS 0 ou 3, ou leitura discordante, na primeira avaliação da mamografia), **consulta de aferição**, a ser realizada na **URCM**.
- e. A URCM é responsável pelo agendamento e convocatória para a mamografia e para as consultas de aferição.

2. Rastreio do cancro do COLO DO ÚTERO

- a. População elegível: pessoas com colo do útero que, no ano de início do Episódio de Rastreio, completam uma idade entre os **30 e 69 anos de idade (inclusive)**.
- b. Exclusão definitiva
 - i. Diagnóstico prévio de neoplasia maligna do colo do útero
- c. Teste de rastreio: **pesquisa de ácidos nucleicos** dos genótipos de alto risco do vírus do papiloma humano (**HPV**), que identifica os genótipos HPV 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66, 68. O rastreio é realizado nas consultas de saúde da mulher **na nossa USF**.
- d. O resultado do teste de rastreio primário é classificado e gerido da seguinte forma:
 - i. Teste **negativo** para HPV de alto risco, indicação para repetir rastreio em **5 anos**;
 - ii. Teste **positivo** para HPV de alto risco, genótipo **16 ou 18**, referência para **Unidade de Patologia Cervical (UPC)** – IPO Coimbra.
 - iii. Teste **positivo** para HPV de alto risco, genótipo **não 16 ou 18**, tem indicação para avaliação por citologia com dupla marcação imunoquímica para p16/Ki67, gerido da seguinte forma:
 - 1. Resultado **negativo**, indicação para repetir teste de rastreio primário em **1 ano**;
 - 2. Resultado **positivo**, referência para **Unidade de Patologia Cervical (UPC)** – IPO Coimbra.



3. Rastreio do cancro COLORRETAL

- a. População elegível: pessoas inscritas na USF que, no ano de início do Episódio de Rastreio, completam uma idade entre os **50 e os 74 anos de idade (inclusive)**.
- b. Exclusão definitiva:
 - i. diagnóstico prévio de cancro do cólon e reto
 - ii. doença inflamatória intestinal
 - iii. doença terminal
- c. Teste de rastreio: realização de um teste imunoquímico de pesquisa de sangue oculto nas fezes (**PSOF**). O teste é feito pelo próprio utente, no seu domicílio, utilizando um tubo coletor de fezes que vai recolher no laboratório.
- d. Resultado:
 - i. Teste **Negativo**: repete de **2 em 2 anos**
 - ii. Teste **Positivo**: deve realizar **colonoscopia**



4- Rastreio de Saúde VISUAL INFANTIL

- a. População elegível: todas as crianças inscritas na USF
 - i. No semestre que completam **2 anos** de idade;
 - ii. No semestre que completam **4 anos de idade se**:
 - a. Não tiverem realizado rastreio aos 2 anos
 - b. Tiveram rastreio **negativo** aos 2 anos
- b. Convocatória: pais irão receber convocatória via carta
- c. Teste de rastreio: consiste na realização de uma “fotografia” (foto-rastreio) aos olhos da criança, um exame simples e rápido (entre 1 e 2 minutos). A realização deste teste encontra-se a decorrer no AIBILI.

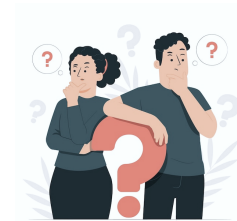
A cuidar de si

(a sua equipa de enfermagem)

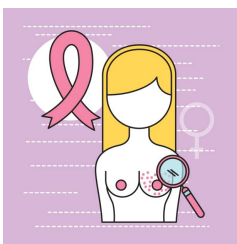
Em Portugal, as doenças oncológicas são causa significativa de morbilidade e mortalidade encontrando-se o cancro como segunda causa de morte.

Portugal dispõe de três rastreios oncológicos organizados:

- Rastreio do cancro da mama;
- Rastreio do cancro do colo do útero;
- Rastreio do cancro colo retal.



Estes inserem-se no Programa Nacional para as Doenças Oncológicas, o qual tem como objetivo diminuir a mortalidade através de ações que promovam a prevenção destas doenças.



Para além do já exposto em relação ao rastreio do cancro da mama, sugerimos não esquecer o auto exame da mama.

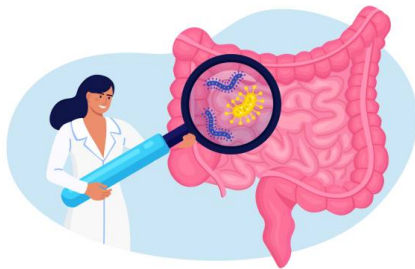
Quando e como se deve fazer o autoexame da mama?

A **observação** e posterior **palpação** da mama e axila:

- Uma vez por mês;
- Nas mulheres em idade fértil, depois da menstruação;
- Depois da menopausa, numa data à escolha.



Importante **observar** e posteriormente **palpar** cada mama e axila, de modo a conhecer as suas características.



Rastreio do Cancro Colo retal

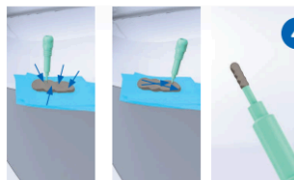
Como se faz a Pesquisa de Sangue Oculto nas Fezes (PSOF)?

I

PSOF - Instruções para colheita única:



- 1 Coloque papel higiénico dentro da sanita ou num bacio para recolher as fezes, em zona seca. **O papel higiénico não deve ter contacto com a água da sanita ou urina.**



- 4 Insira o coletor de amostra em **4 locais distintos**, faça um movimento em **forma de cruz** na **superfície** das fezes. **As ranhuras do coletor têm de estar totalmente preenchidas com a mostra de fezes.**



- 2 As fezes devem ficar diretamente sobre o papel higiénico. É mais fácil sentar-se virado para a tampa da sanita. **Lembre-se que as fezes devem permanecer em zona seca.**



- 5 Volte a introduzir o coletor verde com a amostra de fezes dentro do tubo de colheita. Certifique-se que enrosca bem para fechar. **NÃO VOLTAR A ABRIR.** Depois de corretamente fechado, inverta e agite algumas vezes.



- 3 **Desenrosque a tampa verde** do tubo de colheita que contém o coletor de amostra de cor verde, como indicado na figura.



- 6 **Coloque o tubo dentro do saco de transporte que recebeu e coloque-a na porta do frigorífico, até ao momento da entrega. Deverá entregar o tubo até 48h depois da recolha da amostra, no laboratório.**

Informações gerais:

- Não proceder à recolha da amostra durante a menstruação ou se tiver outro tipo de sangramento no reto (por exemplo devido a hemorroidas ou outra causa);
- Não permitir que a amostra de fezes para execução do teste entre em contacto com urina ou água da sanita;
- Proceder à colheita da amostra imediatamente após defecar;
- **NÃO** é necessária nenhuma dieta especial nos dias anteriores à realização do teste.

Precauções gerais:

- Impedir que o líquido no tubo de colheita seja ingerido ou entre em contacto com os olhos e outras mucosas. O tubo de colheita está parcialmente desenhado para evitar qualquer fuga do líquido inserido no tubo de colheita.
- Não inserir o tubo de colheita no ânus;
- Manter o tubo de colheita fora do alcance das crianças.

Rastreio do Cancro do Colo do Útero



Para além do já exposto em relação ao rastreio do cancro do colo do útero, vimos recordar que existe uma vacina para o HPV (vírus papiloma Humano):

Atualmente, está disponível a vacina do **HPV**, aos **10 anos** de idade para ambos os sexos, realizada na consulta de Saúde Infantil nas Unidades de Saúde Familiares.

A vacina pode ainda ser administrada fora desta idade, e como tal poderá conversar com a sua equipa de saúde, não obstante ficar a seu cargo a respetiva aquisição na farmácia (compra com receita médica).

Nas consultas de enfermagem,

é questionado aos utentes a sua adesão aos rastreios e incentivada a sua participação nos mesmos, de modo a atuar precocemente na deteção destas doenças oncológicas.

Assim, torna-se fundamental comparecer às consultas de vigilância agendadas com o seu enfermeiro de família de modo a verificar a elegibilidade para a realização destes rastreios. Estamos disponíveis para o ajudar a esclarecer as suas dúvidas de forma a que se mantenha saudável!



Caro utente,

De acordo com o Despachon.º 14830/2024 referente ao registo de utente, existe necessidade de estar preenchido um conjunto obrigatório de informação na Ficha do Utente: Morada nacional, Identificação Civil, NIF e no caso de estrangeiros a Autorização de Residência;

Desta forma sugerimos que **atualize os seus dados** sempre que recorra à USF.

Recordamos ainda da importância em manter os seus contactos (telefónicos e email) atualizados.

*Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](https://tinyurl.com/opinioaoCSI).*



<https://tinyurl.com/opinioaoCSI>