

# CelaSaúde Informativo



CelaSaúdeInformativo

n.º 4 | abril 2025

## Medicina Preventiva e Rastreios

Redação:  
Joana Marques Reis

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.

Colaboração:  
Cristina Pina  
Cláudio Espírito Santo

Revisão:  
Emília Nina

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

- **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 interventionismo 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

- a. 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)**.
- b. Exclusão definitiva:
  - i. Diagnóstico prévio de cancro da mama
  - ii. Mastectomia bilateral prévia
  - iii. Síndrome heredofamiliar relacionado com cancro da mama, entre os quais pessoas portadoras de variantes patogénicas nos genes BRCA1 e BRCA2.
- c. Teste de Rastreio: **Mamografia bilateral**, com dupla leitura, realizada em **Unidades de Rastreio de Cancro da Mama (URCM)**.
- d. O resultado do teste de rastreio primário é classificado e gerido da seguinte forma:
  - i. 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 escontra-se a decorrer no AIBILI.

## A cuidar de si

(a sua equipa de enfermagem)

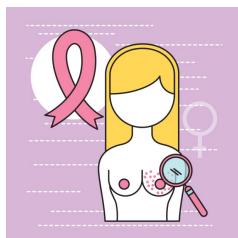
Em Portugal, as doenças oncológicas são causa significativa de morbilidade e mortalidade encontrando-se o cancro como segunda causa de morte.

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.**

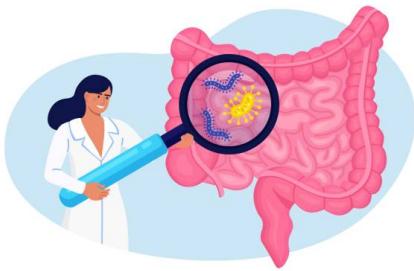


### Quando e como se deve fazer o autoexame da mama?

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.



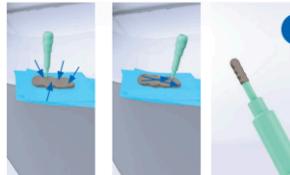
## Rastreio do Cancro Colo retal

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

#### 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 coleta. 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):

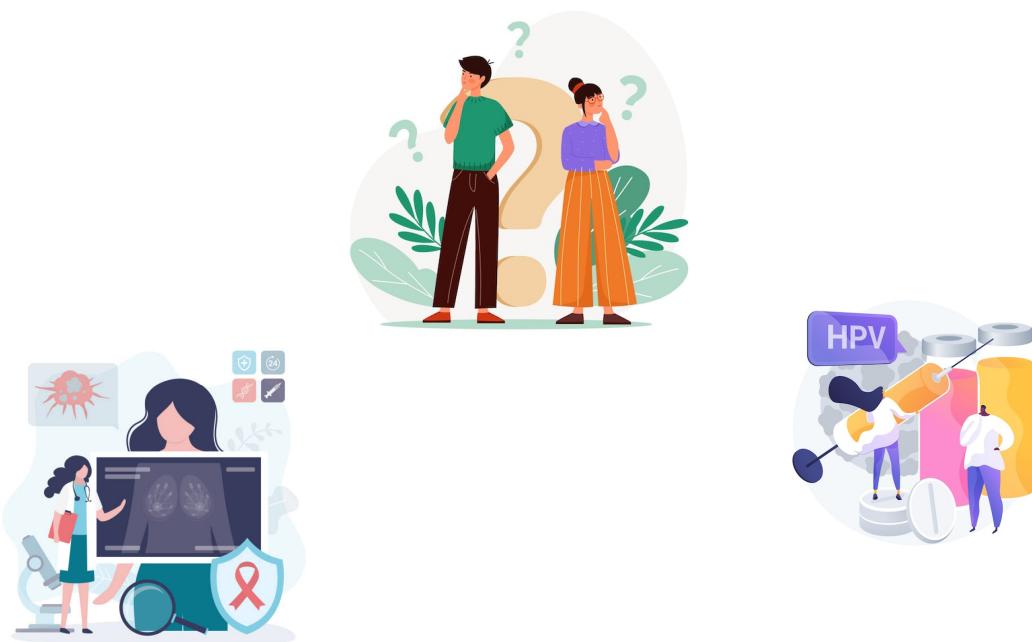
Atualmente, está disponível a vacina do **HPV**, aos **10 anos** de idade para ambos os sexos, realizada na consulta de Saúde Infantil nas Unidades de Saúde Familiares.

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!



## Informações úteis da sua USF

(a sua equipa de secretariado clínico)

Caro utente,

De acordo com o Despachon.º14830/2024 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/opiniaoCSI>

---

### USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 \_ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414



E-mail: [usf.celasaud@arscentro.min-saude.pt](mailto:usf.celasaud@arscentro.min-saude.pt)

<https://www.usfcelasaude.com/>