

## Perguntas que poderá ter

### Por que razão necessito de fazer este rastreio? Sinto-me bem!

O rastreio de saúde do NHS ajuda a identificar e a antecipar alguns riscos de saúde. Ao efetuar este rastreio e seguir os conselhos do seu médico, melhora as suas hipóteses de viver uma vida mais saudável.

### Mas estas doenças não são de família?

Se tiver um historial de doença cardíaca, AVC, diabetes do tipo 2 ou doença renal na sua família, poderá correr um risco maior. Tomar medidas agora pode ajudar a prevenir o aparecimento dessas doenças.

### Eu sei o que estou a fazer de errado. Como é que o profissional de saúde me pode ajudar?

Se desejar ajuda, trabalharemos consigo de encontrar formas de planear uma alimentação saudável, de alcançar o seu peso saudável, de ser mais ativo(a), de reduzir o consumo de bebidas alcoólicas ou de deixar de fumar.

### Se for diagnosticado(a) como sendo de "baixo risco", isso significa que não cirei sofrer destas doenças?

É impossível dizer se uma pessoa irá ou não sofrer de uma destas doenças. Mas atuando agora poderá ajudar a reduzir o seu risco potencial.

### Toda a gente fará este rastreio?

Este rastreio faz parte de um programa nacional para prevenir o aparecimento destes problemas de saúde. Todas as pessoas entre os 40 e os 74 anos que não tenham sido diagnosticadas com uma das doenças mencionadas serão convidadas a efetuar um rastreio a cada cinco anos. Se estiver fora desta faixa etária e estiver preocupado(a) com a sua saúde, deve contactar o seu médico de clínica geral (GP).

Pode encontrar mais informações em [www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)



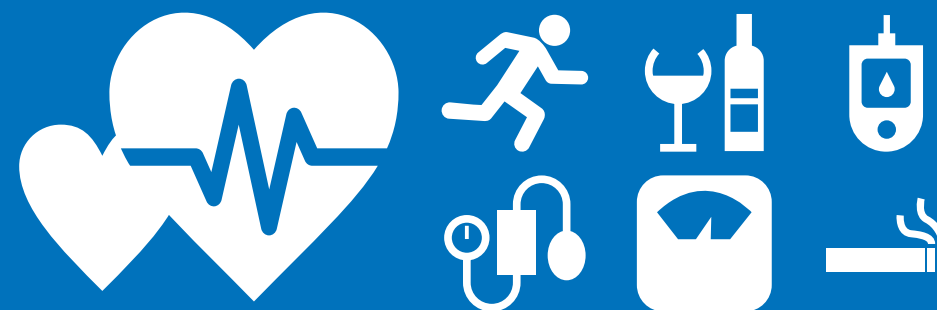
# Tem entre 40 e 74 anos?

Saiba mais sobre o nosso rastreio de saúde

**GRATUITO** do Serviço Nacional de Saúde (NHS)

Mesmo que se esteja a sentir bem, se tem mais de quarenta anos pode estar em risco de sofrer de doenças cardíacas, AVC, doenças renais, diabetes ou demência.

Um rastreio de saúde **GRATUITO** do Serviço Nacional de Saúde (NHS) ajudar a reduzir estes riscos e assegurar que se mantém saudável.



**RASTREIO DE SAÚDE DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE (NHS)**

Ajuda a prevenir  
Diabetes  
Doenças cardíacas  
Doenças renais  
AVC e demência

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

Criado pela  
Public Health England

# A trabalhar em conjunto para melhorar a sua saúde

Toda a gente corre o risco de sofrer um AVC ou uma doença cardíaca, diabetes, doença renal ou alguma forma de demência. As boas notícias são que estas doenças podem, muitas vezes, ser evitadas – mesmo se tiver um historial familiar das mesmas. Faça o seu rastreio gratuito de saúde no NHS e estará mais bem preparado(a) para enfrentar o futuro e poder tomar medidas para manter ou melhorar a sua saúde.

## Por que razão necessito de fazer um rastreio de saúde do NHS?

Sabemos que o risco de sofrer um AVC ou uma doença cardíaca, diabetes do tipo 2, doença renal ou demência aumenta com a idade. Também existem algumas coisas que podem aumentar esse risco.

### Estas são:

- ter excesso de peso
- estar fisicamente inativo
- não ter uma alimentação saudável
- fumar
- beber bebidas alcoólicas em excesso
- ter a tensão alta
- ter o colesterol elevado.

Tanto os homens como as mulheres podem desenvolver estas doenças e ter uma delas pode aumentar o seu risco de contrair outra no futuro.

- No cérebro, uma artéria bloqueada ou um derrame pode provocar um AVC.

- No coração, uma artéria bloqueada pode provocar um ataque cardíaco ou uma angina.
- Os rins podem sofrer danos devido à tensão alta ou à diabetes, provocando uma doença renal crónica e aumentando o seu risco de sofrer um ataque cardíaco.
- Ter excesso de peso ou estar fisicamente inativo pode conduzir à diabetes do tipo 2.
- Se não for diagnosticada ou tratada, a diabetes do tipo 2 poderá aumentar o seu risco de contrair outros problemas de saúde, incluindo um ataque cardíaco, uma doença renal ou um AVC.

## Há algo com que deva estar preocupado(a)?

O rastreio de saúde do NHS pode ajudar a reduzir as suas hipóteses de contrair certas doenças e muitas pessoas consideram-no útil. No entanto, a opção sobre se pretende ou não fazer o rastreio de saúde gratuito do NHS é sua. Algumas pessoas podem estar preocupadas com o rastreio e com o impacto que os resultados poderão ter no seu estilo de vida. Se tiver alguma dúvida poderá esclarecê-la quando vier fazer o rastreio.

Mesmo que se sinta bem, vale a pena fazer agora o seu rastreio de saúde do NHS. Depois, podemos trabalhar em conjunto para reduzir as suas hipóteses de vir a sofrer de um destes problemas de saúde no futuro.

## O que sucede no rastreio?

Este rastreio destina-se a avaliar o seu risco de sofrer uma doença cardíaca, diabetes do tipo 2, uma doença renal ou um AVC.

- O rastreio demora cerca de 20 a 30 minutos.
- Far-lhe-emos algumas perguntas simples. Por exemplo, sobre o seu historial familiar e as opções que podem colocar a sua saúde em risco.
- Registaremos a sua altura, peso, idade, sexo e etnia.
- Mediremos a sua tensão e o colesterol.

## O que sucede depois do rastreio?

Discutiremos consigo a forma de reduzir o seu risco e de se manter saudável.

- Avaliaremos os seus resultados em conjunto e explicar-lhe-emos o seu significado. No caso de algumas pessoas, pode ser-lhes pedido para regressar noutra altura para obterem os seus resultados.
- Ser-lhe-ão dados conselhos personalizados sobre a forma de reduzir o seu risco e de manter um estilo de vida saudável.
- Algumas pessoas com tensão alta farão um exame aos rins através de uma análise ao sangue.
- Algumas pessoas podem necessitar de outra análise ao sangue para detetar a diabetes do tipo 2. O seu médico poderá fornecer-lhe mais informações.
- Pode ser-lhe prescrito um tratamento ou medicação para ajudar a preservar a sua saúde.