



Tem entre 40 e 74 anos?
Saiba mais sobre o nosso
Rastreo **GRATUITO** de
Saúde do NHS

Mesmo que se esteja a sentir bem, se tem mais de quarenta anos pode estar em risco de doença cardíaca, AVC, doença renal, diabetes ou demência.

Um Rastreo **GRATUITO** de Saúde do NHS pode ajudar a reduzir estes riscos e assegurar que se mantém saudável.



**RASTREIO
DE SAÚDE
DO NHS**

Ajuda a prevenir

Diabetes

Doença cardíaca

Doença renal

AVC e demência

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, contrair 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, contrair 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 tem o potencial de reduzir as suas hipóteses de contrair certas doenças e muitas pessoas consideram-no útil. No entanto, a opção sobre se deve

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 contrair um destes problemas de saúde no futuro.

ou não fazer o Rastreio Gratuito de Saúde do NHS é sua. Algumas pessoas podem estar preocupadas com o rastreio e com o impacto que os resultados possam ter no seu estilo de vida. Se tiver questões, poderá clarificá-las quando vier fazer o rastreio.

O que sucede no rastreio?

Este rastreio destina-se a avaliar o seu risco de contrair uma doença cardíaca, diabetes do tipo 2, uma doença renal ou de sofrer 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 arterial 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 de sangue.
- Algumas pessoas podem necessitar de outra análise de 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.

Perguntas que possa ter

Por que razão necessito de fazer este rastreio? Eu sinto-me bem!

O Rastreio de Saúde do NHS ajuda a identificar e a antecipar os riscos potenciais. Ao efetuar este rastreio e seguindo 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 de doença renal na sua família, pode incorrer num risco maior. Tomar medidas agora pode ajudar a prevenir os primeiros sintomas 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 para encontrar formas de alimentação saudável, para alcançar o seu peso saudável, para ser mais ativo(a), para reduzir o consumo de bebidas alcoólicas ou para deixar de fumar.

Se for diagnosticado(a) como sendo de “baixo risco”, isso significa que não contrairei estas doenças?

É impossível dizer se uma pessoa irá ou não contrair 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 os primeiros sintomas 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 informação em **www.nhs.uk/nhshealthcheck**