

VOCÊ SABIA QUE EXISTE UM PERÍODO CORRETO PARA REALIZAR OS EXAMES DE ROTINA?

VOCÊ TEM REALIZADO MEDIDAS PREVENTIVAS PARA AS DOENÇAS?

Com o avançar da idade, há maior prevalência de doenças crônicas degenerativas.

Como consequência, aumentam o risco de dependência.

A detecção precoce e medidas preventivas reduzem esse risco.

PREVENÇÃO PRIMÁRIA

A cessação do **TABAGISMO** reduz o risco de várias doenças crônicas.



O uso excessivo de **ÁLCOOL** aumenta risco de doenças hepáticas, depressão, ansiedade, hipertensão, problemas sociais.



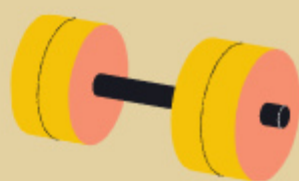
Ter uma **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** é fundamental para prevenir doenças.



Consumo de 1,5 a 2l de **ÁGUA** por dia, para indivíduos sem restrição líquida.



ATIVIDADE FÍSICA regular como exercícios aeróbicos e de força é outra medida preventiva para diversas doenças.



Esteja com seu calendário de **VACINAS** em dia.



PREVENÇÃO SECUNDÁRIA

A **MAMOGRAFIA** de rotina é recomendada para as mulheres de 50 a 69 anos uma vez a cada dois anos.



Papanicolau dos 25 anos até 64 anos, a cada **TRÊS** anos, após 2 resultados negativos consecutivos. Para interrupção são necessários três negativos consecutivos nos últimos 10 anos.

TOQUE RETAL e PSA a casa **DOIS** anos (se menor que 2,5 ng/ml) dos 50 aos 69 anos.



SANGUE OCULTO nas fezes anual acima dos 50 anos até os 75 anos.

SIGMOIDOSCOPIA a cada 5 anos acima dos 50 anos até os 75 anos



COLONOSCOPIA a cada 10 anos acima dos 50 anos até os 75 anos.

TOMOGRAFIA DE TORAX anual entr 55 – 80 anos, fumantes (≥ 30 maços/ ano), interromper quando cessar de fumar por 15 anos.

USG ABDOMEN para homens entr 65 e 75 anos tabagistas ou ex-tabagistas.

DENSIOMETRIA ÓSSEA para mulheres acima de 65 anos e homens acima de 70 anos com intervalo de **DOIS** anos, a partir dos 50 anos, se houver fator de risco.



Autores:

Alessandra Ferrarese Barbosa. Geriatra titulada pela SBGG.

Aylla Monteiro Maconato. Enfermeira. Especialista em geriatria e gerontologia pela UERJ.

Cristiane Nascimento da Cunha. Fisioterapeuta. Especialista em geriatria e gerontologia pela UERJ.

Daiane de Oliveira Campos da Veiga. Enfermeira. Especialista em geriatria e gerontologia pela UERJ