



GUIA
DE MEDICINA
PREVENTIVA

2016/17

DOSSIER

**CUIDADOS
DE HIGIENE
QUE O MANTÊM
SAUDÁVEL**


Advancare

PEQUENOS (grandes) GESTOS DE SAÚDE E HIGIENE

Os germes (nome genérico que abrange bactérias, vírus e outros microrganismos) proliferam onde menos se espera. Embora alguns germes sejam causadores de alergias e doenças, a maior parte é inofensiva e não nos podemos esquecer de que são a base da cadeia alimentar e que não sobreviveríamos sem eles. Porém, existem pequenos gestos diários que ajudam a evitar ou minorar o contacto com germes causadores de doenças. Neste guia damos-lhe algumas dicas que poderá pôr em prática já hoje, tanto dentro de casa como em espaços públicos. Como é já habitual, no final do guia poderá saber quais as vacinas e rastreios que deve fazer ao longo da vida e com que periodicidade. Agora, passe à prática e faça a diferença no bem-estar da sua família.



índice

- na cozinha PÁGINA 3
- na casa de banho PÁGINA 4
- no quarto PÁGINA 5
- fora de casa PÁGINA 6
- em viagem PÁGINA 7
- rastreios e imunizações PÁGINAS 8 / 9
- vacinas PÁGINA 10

Na cozinha

POR SER UMA DIVISÃO MUITAS VEZES QUENTE, COM HUMIDADE, E ONDE CIRCULAM ALIMENTOS, A COZINHA É UM LUGAR DE ELEIÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE MICRÓBIOS. SEGUNDO UM ESTUDO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS), CERCA DE 40% DAS INTOXICAÇÕES ALIMENTARES OCORREM EM CASA. SIGA AS NOSSAS DICAS E ZELE PELA HIGIENE DA SUA COZINHA:



HIGIENE PASSO A PASSO

➔ Lave as mãos

antes e depois de arrumar as compras, cozinha e ao retirar a louça da máquina.

➔ Use vinagre ou sumo de limão para desinfetar,

todas as semanas, os utensílios de madeira como colheres, espátulas e tábuas. De acordo com o site governamental NHS, uma tábua de cozinha tem cerca de 200% mais bactérias

fecais que um assento de sanitária (no geral). As bactérias fecais são germes presentes em grandes quantidade no intestino dos animais de sangue quente. Para evitar contaminação, os especialistas aconselham a que existam tábuas diferentes para carne vermelha, carne branca, peixe e vegetais.

➔ A esponja de cozinha, por estar

frequentemente húmida, é o esconderijo ideal para germes, segundo o estudo "Effective household disinfection methods of kitchen sponges", publicado no jornal *Food Control*. Assim, deve desinfetar a esponja semanalmente: deite umas gotas de vinagre branco ou lixívia na esponja, passe-a por água, escorra e leve-a ao micro-ondas durante 2 minutos

na potência máxima. Quando a esponja começar a ficar esfarelada substitua-a.

➔ Os panos da louça

podem acumular centenas a milhares de germes e, de acordo com Kelly Reynolds, investigadora do *Zuckerman College of Public Health* da Universidade do Arizona, devem ser substituídos diariamente e lavados a uma temperatura

igual ou superior a 60°C.

➔ Desinfete o lava

loiça semanalmente com água e lixívia, assim como a bancada da cozinha.

➔ Lave o chão

todos os dias com lava-tudo.

➔ A esfregona deve ser limpa

semanalmente, deixando-a por 10 a 20 minutos dentro do balde com água e lixívia (um copo de lixívia para cada

dez litros de água). Enxágue bem.

➔ Limpe de forma

semelhante o balde do lixo semanalmente.

➔ Para ter o seu frigorífico livre de bactérias,

limpe-o com vinagre ou uma solução de água com lixívia a cada uma ou duas semanas ou sempre que se entornar alguma coisa. Mantenha-o sempre seco.

NÃO SE ESQUEÇA

Segundo a Direção-Geral da Saúde (DGS), uma boa higiene das mãos pode reduzir em 21% os casos de doenças respiratórias.

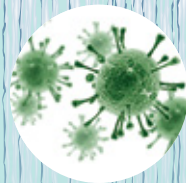
Na casa de banho

PAREDES MOLHADAS, HUMIDADE NO AR E A UTILIZAÇÃO NORMAL DE UMA CASA DE BANHO ATRAEM OS GERMES E EXIGEM A LIMPEZA DIÁRIA DESTA DIVISÃO E ALGUNS CUIDADOS DE HIGIENE PERIÓDICOS:

HIGIENE PASSO A PASSO

- **As toalhas de banho** e de rosto devem ser mudadas após serem usadas 3 vezes e lavadas a uma temperatura igual ou superior a de 60º graus.
- **O tapete** deve ser lavado semanalmente a 60ºC (ou mais).
- **É importante que a cortina do duche** seque totalmente. Lave -a todas as semanas a 60º graus.
- **Substitua a escova de dentes** a cada 3 meses e não a guarde molhada num armário fechado pois isto favorece a proliferação de germes.
- **Toda a casa de banho deve ser limpa** diariamente com lava-tudo, enxaguada e, de preferência, seca.
- **Desinfete o piaçaba** pelo menos uma vez por semana com lixívia.
- **Sempre que puxar o autoclismo** feche a tampa da sanita.
- **A cada 15 dias**, mergulhe a cabeça do chuveiro numa solução de água com vinagre para eliminar o calcário e os germes.

→ Não se esqueça de lavar o copo/base da escova de dentes!



8 MILHÕES

Sabia que uma bactéria pode multiplicar-se em mais de oito milhões de células em menos de 24 horas?



ALERTA GERMES!

Depois de colocar a roupa suja (incluindo a de cama) no cesto ou na máquina, lave bem as mãos.

TOME NOTA

No quarto

8 gestos *(simples)*

1

Lençóis

Os lençóis devem ser lavados a cada 7 dias de utilização, aconselha Philip Tierno, da *New York University School of Medicine*, que alerta que, *além da* falta de higiene, não lavar os lençóis com frequência suficiente pode conduzir à proliferação de alergénios e ao desenvolvimento de alergias.

2

Pijama

Além de transpirarmos enquanto dormimos, o nosso pijama também vai acumulando células mortas, pelo que deve ser usado apenas durante 3 dias e depois lavado, aconselha o mesmo especialista.

3

Colchão

Os colchões das camas devem ser virados e aspirados pelo menos de 2 em 2 meses e os respetivos protetores devem ser lavados sempre que mudar os lençóis, ou seja, todas as semanas.

4

Odores

Para manter o colchão livre de cheiros, deite bicarbonato de sódio e espere 30 minutos. Depois aspire e, antes de fazer a cama, aguarde mais 15 a 30 minutos.

5

Ao acordar

Faça a cama logo de manhã. Um estudo da *National Sleep Foundation* (EUA) concluiu que as pessoas que têm este hábito dormem melhor.

6

Aspirador

Aspire o quarto uma a duas vezes por semana. Se tem carpetes e alcatifas ou sofre de alergias, deve aspirar o quarto todos os dias. Prefira um aspirador com filtro HEPA.

7

Arrumações

Evite ter o roupeiro muito cheio para não acumular pó, ácaros e outros microorganismos. Não arrume roupa debaixo da cama.

8

Sapatos

Não guarde os sapatos que vieram da rua no quarto. Deixe-os na entrada.

SABIA QUE

Os aparelhos tecnológicos como telemóveis, comandos de televisão, tablets e outros devem ser limpos duas a três vezes por mês. Use álcool para as partes de plástico e toalhitas próprias para os ecrans.



Fora de casa

A PALAVRA DE ORDEM NO QUE TOCA A HIGIENE DOS ESPAÇOS PÚBLICOS É PREVENIR: A QUANTIDADE CONSIDERÁVEL DE PESSOAS QUE OS FREQUENTA TORNA MUITO RECOMENDÁVEIS OS SEGUINTES CUIDADOS:



Nos WC

Não se sente na sanita;

Para não tocar diretamente no autoclismo nem nas maçanetas, use um pouco de papel higiénico;

Lave sempre as mãos e seque-as com toalhetes de papel ou nos secadores de ar quente. Evite toalhas de pano;

Nunca coloque a mala e os sacos de compras no chão.



Nos transportes e centros comerciais

Pratique sempre a chamada etiqueta respiratória: ao espirrar ou tossir, tape a boca com o antebraço e não com a mão;

Tenha consigo lenços de papel para se assoar, para quando não há papel higiénico nos WC e para não tocar nos varões do autocarro, etc., e corrimãos de escadas/escadas rolantes.



Nos restaurantes

Sempre que os talheres ou pratos lhe parecerem sujos, peça outros;

O seu telemóvel contém milhões de microorganismos: não o coloque em cima da mesa. Idealmente, deverá limpar o ecrã regularmente, desligando o telemóvel e usando um pano de microfibras (como os utilizados para limpar os óculos) humedecido num spray próprio para o efeito.

SAÚDE EM + *viagem*

✓ **SE FOR VIAJAR DE AVIÃO,**
leve consigo um frasco de desinfetante para as mãos e use-o quando for à casa de banho: o lavatório da casa de banho de um avião é dos locais com mais germes.

✓ **QUANDO CHEGAR AO HOTEL,**
limpe o comando da televisão do seu quarto com o desinfetante para as mãos ou com álcool.

✓ **AINDA NO QUARTO DO HOTEL,**
evite andar descalço, sobretudo se o chão for revestido a alcatifa, pois pode conter fungos;

✓ **NÃO BEBA NEM LAVE**
os dentes com água da torneira antes de se certificar de que é segura.

SABIA QUE

Segundo um estudo da Universidade da Virginia, nos Estados Unidos, o comando da televisão é um dos objetos que mais acumula germes, principalmente causadores de constipações.



Rastreios e imunizações

NESTAS PÁGINAS INDICAMOS OS PRINCIPAIS CUIDADOS QUE DEVE TER COM A SUA SAÚDE, CONFORME A IDADE. TENHA ESTE GUIA SEMPRE À MÃO.

PROTEJA-SE DO SOL

- ➔ Reduza ao máximo as atividades exteriores entre as 12h e as 16h.
- ➔ Use chapéu, camisa ou t-shirt de cor escura, óculos de sol e protetor labial.
- ➔ Exponha-se gradualmente ao sol.
- ➔ 30 minutos antes de ir para a praia ou piscina aplique um creme protetor com um fator de proteção igual ou superior a 30.
- ➔ Renove as aplicações a cada 2 horas após o banho, mesmo com protetor à prova de água.
- ➔ Realize um auto-exame da pele a cada 2 meses: vigie o contorno, a cor e o tamanho dos sinais.

Até aos 11 anos

RASTREIOS

AO NASCER:

- ➔ Teste da fenilcetonúria e das hormonas tiroideas (teste do pezinho) e rastreio auditivo neonatal.

EM IDADE PRÉ-ESCOLAR:

- ➔ Testes de acuidade visual (avaliação da visão).

DURANTE A INFÂNCIA, REGULARMENTE:

- ➔ Vigie o peso, altura e tensão arterial da sua criança.

IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO

- ➔ De acordo com o Plano Nacional de Vacinação (PNV) em vigor.

Dos 12 aos 19 anos

RASTREIOS

REGULARMENTE

- ➔ Vigiar, ao longo de toda a adolescência, o peso, a altura e a tensão arterial.

A CADA 1 A 3 ANOS:

- ➔ Verificação da vacinação e eventual serologia da rubéola assim como serologia da toxoplasmose - recomendado para todas as mulheres em idade fértil.

IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO:

- ➔ TÉTANO - Reforço de 10 em 10 anos.
- ➔ VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO (HPV) - Para raparigas. 2 imunizações com intervalo de 6 meses a administrar entre os 10 e os 13 anos de idade inclusivé.





Dos 20 aos 64 anos

RASTREIOS

MENSALMENTE:

- ✦ Mulheres: auto-exame da mama na semana seguinte à menstruação.
- ✦ Homens: auto-exame aos testículos.

TODOS OS ANOS:

- ✦ Auto-exame dermatológico e, em grupos de risco, rastreio de doenças sexualmente transmissíveis.
- ✦ Mulheres: consulta de ginecologia.
- ✦ Homens: Doseamento do Antígeno da Próstata (PSA) por volta dos 40 anos e exame prostático ponderado a partir dos 55 com o urologista assistente.

DE 2 EM 2 ANOS:

- ✦ Rastreio visual (anual para pessoas com diabetes, hipertensão, história familiar de doenças oculares, submetidos a cirurgias oculares ou com profissões que exijam o uso regular de computadores).
- ✦ Mulheres: mamografia a partir dos 50 anos. Mulheres entre os 40 aos 49 anos poderão constar de programas de rastreio desde que informadas sobre os seus benefícios e efeitos adversos.

DE 5 EM 5 ANOS OU DE ACORDO COM AS NECESSIDADES

INDIVIDUAIS:

- ✦ Análises clínicas.
- ✦ Exame dermatológico realizado por um dermatologista.
- ✦ Colonoscopia, a partir dos 50 anos. Em caso de antecedentes familiares, o rastreio deverá começar 10 anos antes do caso mais novo.

IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO

- ✦ TÉTANO – Reforço de 10 em 10 anos.
- ✦ HEPATITE B – Se não imunizados anteriormente (3 imunizações com intervalo de 1 e 6 meses).
- ✦ VACINA DA GRIPE SAZONAL, opcional, mas fortemente recomendada para grupos de risco.
- ✦ VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO (HPV) para mulheres. Esta vacina pode ser iniciada até aos 18 anos e completada (2ª ou 3ª dose) até aos 25 anos de idade.
- ✦ RUBÉOLA: Em mulheres que não estão grávidas ou que desejem uma gravidez e cuja serologia é negativa.

A tipologia de exames assim como a sua frequência é meramente indicativa. Para cada caso particular consulte o seu médico de família, médico assistente ou o pediatra.

A partir dos 65 anos

RASTREIOS

REGULARMENTE:

- ✦ Colonoscopia.
- ✦ Exame dermatológico realizado por um dermatologista.

MENSALMENTE:

- ✦ Mulheres: auto-exame da mama.

ANUALMENTE:

- ✦ Mulheres: exame clínico da mama.
- ✦ Auto-exame dermatológico.
- ✦ Exames auditivos.
- ✦ Rastreio visual.

DE 2 EM 2 ANOS:

- ✦ Mulheres: mamografia, eventualmente complementada por estudo ecográfico e estudos regulares de densitometria óssea para detectar osteoporose.

DE 3 EM 3 ANOS:

- ✦ Análises clínicas (hemograma, bioquímica, perfil lipídico e outras).

IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO

- ✦ TÉTANO – De acordo com Plano Nacional de Vacinação (reforço de 10 em 10 anos).
- ✦ VACINA DA GRIPE SAZONAL (opcional).



**PROTEJA
AS CRIANÇAS
DOS GERMES!**

- ✦ Ensine os seus filhos a lavar as mãos quando chegam a casa, depois de irem à casa de banho, antes das refeições e sempre que as mãos estiverem sujas. Dê o exemplo.
- ✦ Exemplifique-lhes também a etiqueta respiratória: ou seja, que devem espirrar ou tossir para o antebraço.
- ✦ Os brinquedos de plástico ou de material duro devem ser lavados regularmente. Quando estiverem secos devem ser guardados.

vacinas



QUE NÃO PODE ESQUECER

O Plano Nacional de Vacinação prevê a toma de vacinas ao longo da vida, sendo a maioria até aos 15 meses e durante a infância. Tenha esta lista sempre à mão.

PLANO NACIONAL DE VACINAÇÃO

IDADE VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS

IDADE	VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS
RECÉM-NASCIDO	VHB // 1ª dose (Hepatite B)
2 MESES	VHB // 2ª dose (Hepatite B)
	VIP // 1ª dose (Poliomielite)
	DTPa // 1ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
	Hib // 1ª dose (doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b)
	Prevenar 13 (1ª dose)*
4 MESES	Hib // 2ª dose (doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b)
	VIP // 2ª dose (Poliomielite)
	DTPa // 2ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
	Prevenar 13 (2ª dose)*
6 MESES	VHB // 3ª dose (Hepatite B)
	DTPa // 3ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
	VIP // 3ª dose (Poliomielite)
	Hib // 3ª dose (doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b)



PLANO NACIONAL DE VACINAÇÃO

IDADE VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS

IDADE	VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS
12 MESES	Men C // 1ª dose (meningites e septicemias causadas pela bactéria meningococo)
	VASPR - 2ª dose (Sarampo, Parotidite, Rubéola)
	Prevenar 13 (3ª dose)*
18 MESES	Hib // 4ª dose (doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b)
	DTPa // 4ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
5 AOS 6 ANOS	DTPa // 5ª dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
	VIP // 4ª dose (Poliomielite)
	VASPR // 2ª dose (Sarampo, Parotidite, Rubéola)
10 AOS 13 ANOS	Td // Tétano, Difteria
	HPV // 1ª e 2ª doses (Infecções por Vírus do Papiloma Humano) - só para raparigas
10 EM 10 ANOS	Td // Tétano

*Para crianças nascidas a partir de 1 de janeiro de 2015.