

## Conhecer os tipos de rastreio (o que é, para quê)

### **Colesterol Total**

Medir o colesterol total (LDL+HDL) permite avaliar o grau de dislipidémia (gordura no sangue), o que, por sua vez, avalia o risco de doença cardiovascular, como por exemplo, Acidente Vascular Cerebral (AVC) ou Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM).

### **Glicémia**

Medir a glicémia permite determinar o nível de açúcar no sangue. Com esta avaliação é possível fazer o diagnóstico de hiperglicémia e, consequentemente, monitorização da diabetes.

### **IMC**

O Índice de Massa Corporal (IMC) permite conhecer a composição corporal, através do peso e da altura, o que permite calcular peso ideal para cada indivíduo.

### **Intolerância alimentar**

Identificar alimentos a que o organismo é intolerante, por não possuir enzimas capazes de absorver os açúcares de determinados alimentos que são ingeridos.

### **Nutricional**

Serve para avaliarmos o peso, % Massa Gorda, % Massa Muscular, perímetro abdominal e Tensão Arterial. Através destes resultados será possível aconselhar cada paciente consoante o seu plano alimentar diário.

### **Podológico**

Avaliação de feridas, úlceras de pressão, unhas encravadas, mal formações, calosidades, tipo de pé, higiene do pé diabético e calçado adequado.

### **Ortopédico / Plantar**

Avaliar as pressões plantares, dismetrias, dores e ângulos plantares. Demasiado tempo de pé, calçado inadequado e alterações de postura e de apoio plantar podem ser a origem de patologias limitativas.

### **Quântica**

Avaliar o campo biomagnético do indivíduo relativamente a vitaminas, minerais e toxinas.

### **Tensão arterial**

Medir a pressão arterial permite determinar situações de hipo ou hipertensão, isto é, diminuição ou aumento da pressão sanguínea a nível das artérias, a qual é responsável por diversas patologias, nomeadamente patologias cardíacas.

### **Terapia da fala**

Avaliar a necessidade de correção de dicção e dificuldade oral ou escrita de crianças e adultos, com profissões de desgaste oral.

### **Tipo de pele**

Determinar o tipo de pele, avaliar as suas necessidades e precauções a tomar.

### **Triglicéridos**

Medir o tipo mais comum de gordura no corpo. Acima do normal, o risco de doença cardíaca ou derrame aumenta.

### **Vascular**

Avaliar insuficiências venosas profundas por meio de um doppler.

### **Avaliação postural**

Avaliar os desvios do corpo. Durante a avaliação postural pode-se analisar, por exemplo, desvios da coluna como a escoliose, hiperlordose e hipercifose, a posição da cabeça e dos pés.

### **Avaliação à memória**

Avaliar a memória e outras funções cognitivas que, com frequência, se vão deteriorando no processo de envelhecimento.

# jornadas da **SAÚDE e do BEM ESTAR**

## Monitorização da Saúde / Rastreios

9 a 31 maio 2016

**VIGIE A SUA SAÚDE**

Após obter os resultados, verifique a necessidade de tratamento nos serviços de saúde ou de exames médicos complementares.

Nesta iniciativa, diversos estabelecimentos e profissionais de saúde disponibilizam e aconselham gratuitamente a população local, num conjunto de exames de saúde.

**Contacte-os e marque a tempo o seu! Vagas limitadas.**



Estabelecimentos / Tipo de Rastreio	Peso	Índice de massa corporal	Tensão arterial	Colesterol	Triglicéridos	Glicémia	Podológico	Ortopédico / Plantar	Nutricional	Vascular	Intolerância alimentar	Avaliação quântica	Tipo de pele	Avaliação postural	Auditivo	Terapia da fala	Avaliação à memória	Calendário geral
<b>Farmácia Correia Mendes</b> Moita dos Ferreiros / Tel. 261459150		● 13, 27 maio				● 2, 27 maio					● 17 maio		● 31 maio					
<b>Farmácia Leal</b> Lourinhã / Tel. 261422016	●	●	●	●		●			● 16 maio						● 21 maio			16 a 21 maio
<b>Farmácia Liberal</b> Reguengo Grande / Tel. 261449103			●	●		●												9 a 13 maio
<b>Farmácia Marteleirens</b> Lourinhã / Tel. 261422175	●	●	●			●	● 17 maio (pé diabético)		● 24 maio									23 a 27 maio
<b>Farmácia Ribamar</b> Ribamar / Tel. 261422768			● 19 maio	● 19 maio	● 19 maio	● 19 maio	● 19 maio		● 9, 16 23, 30 maio									
<b>Farmácia Quintans</b> Lourinhã / Tel. 261422074	●		●	●		●		● 10 maio	● 9 maio (+ 65 anos) <sup>1</sup>	● 19 maio				● 12 maio	● 9 maio			9 a 13 maio
<b>Ribasmile</b> Ribamar / Tel. 261461286	●		●	●	●	●	● 10, 24 maio		● 13, 27 maio								● 20 maio (+ 50 anos)	
<b>Fisiosuse</b> Ribamar / Tel. 916944164														● 25 maio				
<b>A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica</b> Lourinhã / Tel. 261407131														● 9 a 31 maio				
<b>MBiótica – Centro Dietético</b> Lourinhã / Tel. 261437894									● 12, 19 maio			● 12, 19 maio				● 20 maio		

(1) Inclui degustação de suplementos alimentares