

### **Prevenção primária, secundária, terciária e quaternária**

#### **O que são atividades preventivas em Saúde?**

Muitas vezes ouvimos dizer que “prevenir é o melhor remédio”.

Este ditado aplica-se a diversos aspetos das nossas vidas, mas neste caso, o conceito “remédio” liga-a especialmente ao tema “Saúde”.

Efetivamente, toda a prática clínica (Medicina, Enfermagem, Psicologia, Nutrição, Fisioterapia e outras áreas ligadas à Saúde) tem uma importante componente preventiva.

Assim, as atividades preventivas podem ser divididas em quatro grandes grupos.

Ou seja, existem diferentes atividades preventivas:

- **Prevenção primária,**
- **Prevenção secundária,**
- **Prevenção terciária,**
- **Prevenção quaternária.**

#### **Como se distinguem?**

Começando pela prevenção primária, podemos dizer que o objetivo é evitar o aparecimento da doença. Uma atividade clínica orientada para a prevenção primária refere-se ao aconselhamento para bons hábitos ou estilos de vida, como uma alimentação equilibrada e com baixo teor em sal, e a prática de exercício físico para que se evite ou atrase o aparecimento da hipertensão ou diabetes.

A vacinação é também, por si só, um ato preventivo: a imunização (genericamente traduzida para “proteção”) dada pela vacina reduz a probabilidade de doença.

#### **Quanto à prevenção secundária, podemos dizer que o médico está já a intervir quando faz um diagnóstico?**

Sim. A prevenção secundária tem como objetivo diminuir as consequências da doença diagnosticada, quer ao nível dos sintomas/ qualidade de vida, quer ao nível da mortalidade.

Um exemplo da prevenção secundária é a prescrição de fármacos para regular a tensão arterial ou antidiabéticos de forma a controlar as doenças instaladas (hipertensão e diabetes).

#### **E que diferenças existem relativamente à prevenção terciária?**

A prevenção terciária consiste nos procedimentos clínicos que reduzem o impacto e as consequências da doença na vida das pessoas.

Um exemplo das atividades de prevenção terciária são as medidas orientadas para a reabilitação de uma pessoa que tenha sofrido um Acidente Vascular Cerebral (AVC) devido a uma hipertensão descontrolada.

Outro exemplo: o aconselhamento sobre os cuidados necessários (higiene, hidratação, calçado especial, tratamento diferenciado podológico...) numa situação de lesões na enervação ou na circulação sanguínea dos pés causadas por uma diabetes não-regulada.

**Finalmente, sobre a prevenção quaternária. Como se define? O que significa?**

A prevenção quaternária é a não-realização de procedimentos no âmbito de cuidados de saúde que possam, por si só, ser excessivos ou lesivos para o paciente.

A prevenção quaternária envolve um trabalho intenso de informação e esclarecimento:

- ao paciente: má informação em saúde que condicionam parte da população a iniciar estratégias para o seu bem-estar e saúde,
- ao profissional de saúde: atualização científica sobre práticas clínicas que possam ser entendidas como benéficas, mas que na verdade não têm bases científicas.
- na relação profissional de saúde-doente: melhoria da comunicação entre médico e doente, de forma que as decisões sejam tomadas em acordo entre ambos.

Classifique, nas seguintes expressões, quais delas pertencem à Prevenção primária, Prevenção secundária, Prevenção terciária e Prevenção quaternária.

1. Alimentação equilibrada;
2. Alimentação com baixo teor em sal;
3. Vacinação;
4. Toma regular de medicação para regular a diabetes;
5. Aconselhamento sobre cuidados a ter para a hidratação;
6. Prática de exercício físico;
7. Evitar procedimentos clínicos que podem ser excessivos para o paciente;
8. Aconselhamento sobre cuidados a ter para o tratamento diferenciado podológico;
9. Reabilitação de uma pessoa que tenha sofrido um Acidente Vascular Cerebral (AVC);
10. Toma regular de medicação para regular a tensão arterial ou antidiabéticos;
11. Prática de exercício físico como forma de cuidar da saúde;