



O que são Exames Médicos Periódicos?

São ações importantes no âmbito da saúde do servidor público federal e devem ser realizados com o intuito de avaliar o estado de saúde do servidor, visando identificar possíveis alterações relacionadas às atividades laborais e ao ambiente de trabalho, bem como possibilitar a adoção de medidas de prevenção, vigilância aos ambientes e processos de trabalho e promoção à saúde.

Configura-se também como uma forma de buscar promover a saúde dos servidores de forma preventiva, ao possibilitar a identificação de seus possíveis agravos e adoecimentos à saúde. Com os exames periódicos a equipe de Vigilância e

promoção da saúde poderão construir um perfil epidemiológico dos servidores da Univasf. Além disso, a realização dos exames estimula o servidor no cuidado com a saúde e promoção do bem-estar no trabalho. Assim, é uma oportunidade para cuidar da sua saúde de forma preventiva.

Quais servidores serão contemplados?

De acordo com a Portaria Normativa nº04/2009, serão contemplados:

- a) Todos os servidores ativos, regidos pela Lei 8.112/90;
- b) Os servidores nomeados exclusivamente para o exercício de cargos comissionados;
- c) Os empregados públicos anistiados que retornaram à Administração Pública Federal, lotados em órgão ou entidades da Administração direta, suas autarquias e fundações.

Atenção Servidor

A convocação será feita em etapas. Aguarde sua convocação via e-mail.

Quais os principais exames que deverão ser realizados?

Comuns a todas as idades		
Homens/Mulheres	Somente Mulheres	
I - Avaliação Clínica II- Exames Laboratoriais: a) Hemograma completo b) Glicemia em Jejum C) Urina tipo 1(elementos anormais e sedimentoscopia – EAS) d) Creatinina e) Colesterol total f) Triglicérides g) AST (Transaminase Glutâmica Oxalacética) – TGO h) ALT (Transaminase Glutâmica Pirúvica) – TGP	Citologia Oncótica (Papanicolau)	
Específico para a idade/complementares		
Acima de 45 anos Homens/Mulheres	Acima de 50 anos	
	Homens	Mulheres
Exame Oftalmológico	PSA	Mamografia
	Pesquisa de sangue oculto nas fezes	Pesquisa de sangue oculto nas fezes

O servidor é obrigado a realizar os exames periódicos?

Não. O servidor pode optar em não realizá-lo. Neste caso, deverá assinar o **Termo de responsabilidade** acessando o Módulo Servidor do SIAPENET (www.siapenet.gov.br/servidor). O termo, depois de impresso e assinado pelo servidor, deverá ser entregue na Unidade Siass, via chefia imediata. Em caso de reconsideração da recusa, o servidor deverá procurar o Siass, no prazo máximo de 30 dias a contar da data de assinatura do termo de responsabilidade.

Como devo proceder para realizar os exames?

Os servidores da Univasf serão convocados em etapas pela Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor/Unidade Siass por meio de um e-mail, que será enviado automaticamente pelo sistema para o endereço cadastrado no SIAPE. Para confirmar ou não a participação nos Exames Periódicos o servidor deverá acessar o Módulo Servidor do SIAPENET (www.siapenet.gov.br/servidor) e seguir as orientações que serão entregues junto à convocação.

Onde serão realizados os exames?

Os locais estarão disponíveis na página da Unidade Siass Univasf, como também no próprio sistema SIAPENET.

Após a realização dos exames laboratoriais e de imagem o que devo fazer?

Após a realização dos exames, o servidor será submetido à avaliação clínica, para emissão do Atestado de Saúde Ocupacional—ASO. Assim, de posse de todos os exames o servidor deverá realizar o agendamento de sua avaliação clínica ligando para (87) 2101-6701/6735 ou comparecendo à Unidade Siass Univasf.

E se eu já tiver realizado os exames solicitados? Se já realizados, os exames serão aceitos desde que estejam no período de validade, conforme orientação abaixo:

- Exames laboratoriais – Até 3 meses;
- Mamografia – Até 06 meses;
- Papanicolau – Até 06 meses.

ANTES DE CONFIRMAR A REALIZAÇÃO DOS EXAMES PERIÓDICOS no sistema SIAPE, o servidor deverá informar na Unidade Siass quais exames já possui dentro do prazo de validade que gostaria de reaproveitar.

Calendário Ministério da Saúde

10.07 - Dia da Saúde Ocular
05.08 - Dia Nacional da Saúde
27.08 - Dia do Psicólogo
31.08 - Dia do Nutricionista

Saúde Ocular – Cuidados com a nossa visão

O dia 10 de julho tem o caráter de promover e conscientizar a prevenção da cegueira, além de acesso ao diagnóstico, tratamento precoce e reabilitação visual e com isso minimizar os graves efeitos provocados pela perda da visão. Dessa forma, apresentamos a seguir uma entrevista com o médico Oftalmologista Dr. Alfredo José Muniz de Andrade acerca do tema.

Entrevista com Dr. Alfredo José Muniz de Andrade

SIASS - Sabemos que ao nascer existe a necessidade de que o bebê seja avaliado pelo médico oftalmologista (exame do olhinho). O que é o exame e quais as alterações que podem ser identificadas? O Teste do olhinho, anteriormente conhecido como teste do Reflexo Vermelho, veio reforçar a parceria entre a Sociedade Brasileira de Pediatria e o Conselho Brasileiro de Oftalmologia, órgãos de classe de Pediatras e Oftalmologistas respectivamente, que buscam promover ações que facilitem a identificação de causas de cegueira na infância.

Algumas enfermidades visuais como a catarata congênita e os tumores intraoculares (como o retinoblastoma) fazem parte das chamadas causas de leucocorias (“pupila branca”), que afetam as crianças nos primeiros meses de vida; pode somar como outras possíveis causas de cegueira nesse período, a Retinopatia da Prematuridade, os Leucoma congênitos (opacidades da córnea), o Glaucoma Congênito, a Doença de Coats, a Persistência Primária do Vítreo Hiperplásico – PVPH, Descolamento de Retina, Hemorragia Vítrea, as Uveíte (causada pela Toxoplasmose, Toxocaríase) e as ametropias altas (“graus elevados”).

Os momentos ideais para realizar o **Teste do Olhinho** deve ser no período neonatal (0 a 28 dias) e repetido no quarto ou sexto mês se houver justificativa, associado com acompanhamento aos 12 meses e em consulta aos 2 anos. A criança começa a ter fixação a partir dos 6 meses de vida.

SIASS - Caso não seja identificada nenhuma alteração na visão do bebê. Com que idade é recomendado levar a criança a consulta com o médico oftalmologista? A avaliação da acuidade visual da criança menor de 7 anos, deve ser realizada em consultas de rotina aos 2, 4 e 6 anos de idade. É importante salientar que a visão da criança finaliza sua maturidade aos 7 anos e quaisquer distúrbios presentes e não identificados nesse período podem causar falha no estímulo visual e formação de baixa visual irreversível, denominada ambliopia (“vista preguiçosa”).

O exame oftalmológico consiste na inspeção externa da superfície do globo ocular e anexos (pálpebras, permeabilidade dos canalículos e pontos lacrimais, órbita), verificação da mobilidade ocular (paralisias dos movimentos dos olhos), pupilas, avaliação de desvios do alinhamento dos globos oculares (estrabismos), avaliação da acuidade visual em cada olho com e sem correção óptica, mensuração da pressão intraocular e dilatação das pupilas para o exame do fundo de olho central e periférico. A dilatação da pupila é um procedimento obrigatório na consulta oftalmológica, pois permitirá a adequada avaliação da periferia da retina.

SIASS - Quando e com que frequência seria o ideal para irmos a uma consulta oftalmológica? A frequência irá variar conforme idade do paciente, da doença que por ventura venha a apresentar e doenças mais frequentes entre os familiares. Até os 7 anos de idade teremos a formação da visão da criança e já foi explicado a abordagem. Para pessoas normais entre 8 e 20 anos os exames podem ser bianuais e entre 21 e 39 anos a cada 3 anos. Entre os 40 e 60 anos as consultas seriam a cada 2 anos e meio ou 3 anos devido as correções dos graus de perto.

Condições coexistentes atípicas como glaucoma, estrabismos, traumas, “graus com aumento progressivo”, Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) condicionam a assistência em intervalos personalizados conforme cada caso. Por exemplo: portadores de DM e HAS devem fazer no mínimo exames de fundo de olho anuais quando em bom controle.



Dr. Alfredo José Muniz de Andrade.
Médico Oftalmologista - CREMEPE 10595. Doutor em Ciências Visuais pela UNIFESP. Professor Adjunto do Colegiado de Medicina, Univasf.

Entrevista com Dr. Alfredo José Muniz de Andrade

SIASS - Quais os primeiros sinais que indicam a necessidade da busca de um profissional para avaliação da visão? Presença de baixa da visão, que pode ser gradual ou súbita, unilateral ou bilateral. Outros sintomas oculares importantes são: vermelhidão, secreção, dor, coceira, ardor, lacrimejamento, sensação de corpo estranho (“cisco no olho”), traumas em geral, diplopia (“visão dupla”) e metamorfopsia (“distorção das imagens”).

SIASS - Quais as principais doenças oculares? As doenças oculares variam segundo a economia dos países, países ricos são as de causas mais degenerativas e países pobres são as de causas mais relacionadas à falta de acesso aos serviços especializados.

A nível global, os erros refrativos (“falta de óculos”) são as causas mais frequentes, seguido pela Catarata e Glaucoma. Nos países não desenvolvidos temos como causas de cegueira a Catarata, hipovitaminose A (mais frequente nos países africanos) e tracoma. Nos desenvolvidos temos a Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI), Glaucoma e Retinopatia Diabética.

Dicas para uma boa saúde ocular

Uso de lentes escuras com proteção certificada para os raios ultravioletas (UV)

Óculos com proteção ultravioleta (UV) devem ser utilizados sempre, pois a luz UV é prejudicial às células da retina, causando o envelhecimento precoce delas. Além disso, a incidência de raios UV nos olhos podem provocar catarata precoce e desenvolvimento de doenças degenerativas da retina, como a DMRI.

Lubrificação da superfície ocular

A baixa umidade do ar causa irritação, ardência e vermelhidão ocular; exposição em correntes de ar contínua (por exemplo: “motoqueiro que usam a viseira elevada”), podem acelerar a quebra mais rápida da lâmina de lágrima que fica na superfície ocular que chamamos de filme lacrimal e causar uma doença muito frequente, denominada **Olho Seco**. Lembrar sempre que ventiladores, condicionadores de ar não devem estar direcionados diretamente para os olhos, pois ressecam mais rápido a superfície dos olhos. Neste caso, o uso de colírios lubrificantes, conhecidos como “lágrimas artificiais” é mandatório, associado ao fim de práticas nocivas que facilitem a evaporação da lágrima.

Realize consultas oftalmológicas anualmente

É preciso fazer consultas com médico oftalmologista conforme a idade, doença coexistente (exemplo: DM, HAS, Glaucoma, Ceratocone, histórico de trauma), doenças familiares (exemplo: Glaucoma). O médico irá avaliar a qualidade da visão e as condições oculares, além de atualizar o grau dos óculos, se necessário solicitar exames para analisar os quadros clínicos que surgirem.

Evite o consumo de bebidas alcólicas ou tabagismo e automedicação

A bebida alcólica e o fumo são causas de neurite óptica. Determinados medicamentos usados para dor, como os corticosteróides, são causas de catarata e glaucoma iatrogênicos.

Use as lentes corretoras (“óculos de grau”)

Os óculos de grau devem ser usados corretamente, para evitar baixas visuais e incômodos, como dores de cabeça e cansaço das vistas. Mas, antes dos 7 anos de idade, caso haja necessidade, os óculos são obrigatórios para evitar a instalação de baixas visuais permanentes. Após os 40 anos, o uso das lentes corretoras para perto são mandatórias para pacientes sem correção, hipermetropes e míopes com correção para longe, devido à presbiopia (“vista cansada para perto”). A Presbiopia não é doença, faz parte do envelhecimento fisiológico do olho humano.

Alimentação balanceada

A ingestão dos microelementos, sais minerais e vitaminas adequadas diariamente são benéficos para a retina, na prevenção do DMRI.

Fonte: Dr. Alfredo Andrade