

PARA OS ADOLESCENTES...

O EXAME FÍSICO NA CONSULTA



MARIA INÊS SANTOS, PEDIATRA

Uma consulta médica é habitualmente composta por dois grandes momentos - um em que o médico fala contigo e com os teus pais, e outra em que te observa. Esta última parte é chamada de Exame Físico.



AS DICAS DA PEDIATRA...

O QUE É O EXAME FÍSICO E PARA QUE SERVE?

Durante a adolescência, o teu corpo passa por diversas mudanças que podem trazer-te algumas dúvidas ou receios. Por isso, o Exame Físico é um momento essencial não só para perceber se está tudo bem com o teu corpo, mas também para poderes esclarecer estas dúvidas com o teu médico.

Objetivos:

- Avaliar o teu crescimento e desenvolvimento
- Avaliar o estado e funcionamento do teu organismo
 - Esclarecer dúvidas
- Ajudar a conversar sobre temas mais íntimos
- Promover estilos de vida saudáveis



AS DICAS DA PEDIATRA...

E É ASSIM TÃO IMPORTANTE?

Apesar de poder ser um momento mais constrangedor para ti, este momento é essencial para assegurar que tudo está bem contigo.

Como em todos os outros aspetos da Consulta do Adolescente, **tu tens uma voz ativa!**

Podes pedir para teres os teus pais presentes ou dispensar a sua presença, podes pedir que a tua observação seja feita num local mais recatado e, inclusivamente ajudares o médico em alguns pontos do Exame Físico.

NUNCA SAIAS COM DÚVIDAS!

CASO O TEU MÉDICO NÃO O TENHA FEITO, ESCLARECE SEMPRE AS TUAS QUESTÕES ANTES DA CONSULTA TERMINAR.



AS DICAS DA PEDIATRA...