

A hora do check-up

POR SIBELE NEGROMONTE

Que tal incluir, entre as resoluções de início de ano, maior atenção à própria saúde? E o primeiro passo pode ser com um check-up. Crianças, adolescentes, adultos e idosos precisam estar atentos à realização de exames periódicos.

“O check-up em adultos é uma avaliação preventiva que pode ajudar a identificar fatores de risco ou condições de saúde precocemente. A frequência e o tipo de exames recomendados dependem da idade, do sexo, do histórico familiar e dos fatores de risco individuais”, explica Marcelo Maia, médico intensivista e coordenador de UTI do Hospital Anchieta. “O médico pode personalizar a frequência e o tipo de exames de acordo com o histórico familiar, o estilo de vida e as condições preexistentes.”

Gleudson Viana, diretor médico do Exame Medicina Diagnóstica, da rede Dasa, reforça que check-ups periódicos ajudam a identificar precocemente doenças silenciosas, como hipertensão, diabetes e câncer. “Monitora fatores de risco (colesterol alto, obesidade, etc.) e garante qualidade de vida por meio de prevenção”, acrescenta. O especialista ressalta a importância de manter o cartão de vacinação em dia, inclusive, os adultos. “A imunização previne doenças graves e suas complicações, contribui para a imunidade coletiva, protege populações vulneráveis e garante proteção contra surtos de doenças controladas, como sarampo e difteria.”

O check-up em crianças e adolescentes também é fundamental. “Em geral, incluem exames de sangue, como hemograma completo, glicemia, colesterol, triglicérides e avaliação do ferro, que ajudam a identificar anemias e outras alterações metabólicas”, detalha Clodoaldo da Silveira Jr. pediatra e diretor do Hospital Anchieta Ceilândia. Ele destaca que exames de urina e fezes são importantes para detectar infecções e verminoses. “A saúde dos olhos e ouvidos também merece atenção, com avaliações oftalmológicas para identificar problemas como miopia e astigmatismo, e exames auditivos, especialmente a partir dos 4 anos, para detectar possíveis perdas que possam impactar o desenvolvimento. Não podemos esquecer da saúde bucal, que deve ser acompanhada regularmente para prevenir cáries e outras doenças odontológicas.”

PRINCIPAIS EXAMES PREVENTIVOS DE ROTINA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Crianças

- Deve-se realizar a avaliação pediátrica regular (peso, altura, desenvolvimento psicomotor).
- Exames de sangue de rotina (hemograma, ferro, vitamina D, glicemia, tipagem sanguínea).
- Avaliação oftalmológica (primeiro exame aos 6 meses, depois anualmente ou conforme recomendação médica).
- Exames auditivos (triagem auditiva neonatal e acompanhamento, se necessário).
- Exames odontológicos.
- Parasitológico de fezes (especialmente em áreas de risco).
- Testes para alergias (em caso de suspeitas).

Adolescentes

- Hemograma completo e perfil lipídico.
- Exame de glicemia.
- Avaliação hormonal em caso de alterações puberais.
- Triagem de DSTs, conforme orientação médica.
- Avaliação ortopédica, se houver queixas posturais.
- Exames oftalmológicos e odontológicos regulares.

EXAMES PREVENTIVOS PARA MULHERES

- Papanicolau (a partir dos 25 anos ou início da vida sexual, anualmente ou conforme orientação).
- Mamografia (a partir dos 40 anos ou antes, se houver histórico familiar).
- Densitometria óssea (após a menopausa ou em casos de risco).
- Ultrassonografia pélvica e transvaginal (anual ou conforme recomendação).
- Testes hormonais, como TSH e T4 (avaliação da tireoide).
- Triagem para DSTs e HIV.
- Exame dermatológico para identificação de lesões suspeitas.

EXAMES PREVENTIVOS PARA HOMENS

- Antígeno Prostático Específico (PSA) a partir dos 50 anos (ou antes, se houver histórico familiar).
- Ultrassonografia da próstata (se indicado).
- Exame de colonoscopia (a partir dos 50 anos).
- Eletrocardiograma (anualmente, especialmente após os 40 anos).
- Testes para DSTs e HIV.
- Avaliação dermatológica e check-up odontológico.

Fonte: Gleudson Viana, diretor médico do Exame Medicina Diagnóstica, da rede Dasa no DF

