

Aproveite o início do ano para realizar exames que podem prevenir ou detectar doenças silenciosas. Conheça os principais deles, por faixa etária e gênero

PARA AMBOS OS GÊNEROS

- Hemograma completo, glicemia e perfil lipídico.
- Exame de urina e função renal.
- Avaliação da função hepática.

EXAMES DE ROTINA PARA IDOSOS

- Hemograma completo e avaliação metabólica (glicemia, colesterol, triglicerídeos, função renal e hepática).
- Exames cardiológicos: eletrocardiograma, ecocardiograma e teste ergométrico.
- Densitometria óssea (para rastrear osteoporose).
- Avaliação oftalmológica (glaucoma, catarata).
- Triagem para câncer (mamografia, colonoscopia, PSA, etc.).
- Testes cognitivos e de saúde mental.
- Avaliação da tireoide (TSH e T4).
- Exames de vitamina D e cálcio.

PRINCIPAIS DOENÇAS QUE PODEM SER PREVENIDAS

- Diabetes.
- Hipertensão arterial.
- Dislipidemias (colesterol e triglicerídeos).
- Câncer de mama, colo do útero, próstata e intestino.
- Osteoporose.
- Doenças infecciosas (HIV, sífilis, hepatites).
- Glaucoma e outras doenças oculares.
- Anemias e deficiências vitamínicas.

VACINAS RECOMENDADAS PARA ADULTOS

- Influenza (anual).
- Covid-19 (reforços conforme orientação do Ministério da Saúde).
- Hepatite B (três doses, se não vacinado na infância).
- Tétano e difteria (reforço a cada 10 anos).
- Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola, se não vacinado anteriormente).
- HPV (até 45 anos, dependendo do sexo e da indicação).
- Febre-amarela (dose única ou reforço, conforme área de risco).
- Pneumocócica e herpes zóster (para idosos ou grupos de risco).

Palavra do especialista

Palavra do especialista

Com que frequência deve ser realizado o check-up?

Em adultos jovens (20-39 anos), a cada dois ou três anos, dependendo da saúde geral. Em adultos de meia-idade (40-64 anos), anual ou bianualmente, dependendo dos fatores de risco. Nos idosos (65 anos ou mais), deve ser feito anualmente.

Qual a frequência dos exames por faixa etária?

De 20 a 39 anos, avaliações gerais de peso, altura e cálculo do IMC; pressão arterial; perfil lipídico (colesterol e triglicerídeos) a cada cinco anos ou antes, se houver risco; glicemia em jejum a cada três anos ou antes, se houver risco de diabetes; sorologias para ISTs. No caso das mulheres, acrescentar o Papanicolau. É importante ainda atualizar o calendário vacinal, como HPV, hepatite B e dTpa.

De 40 a 64 anos, exames cardiovasculares, com perfil lipídico e glicemia anualmente; função renal (creatinina e ureia) e exame de urina. As consultas oftalmológicas devem ocorrer a cada dois a quatro anos para detecção de glaucoma ou outros problemas. Para avaliação de câncer, mamografia (mulheres, a partir dos 40 a 50 anos) e PSA (homens, a partir dos 50 anos ou 45 se houver histórico familiar). A partir dos 45 a 50 anos, é importante também fazer o rastreamento de câncer colorretal, com colonoscopia ou pesquisa de sangue oculto nas fezes; assim como avaliação de osteoporose, principalmente as mulheres na pós-menopausa.

Para pessoas com 65 anos ou mais, deve-se fazer rastreamento de osteoporose (densitometria óssea) e de câncer de cólon, assim como avaliação cognitiva e triagem para depressão. Nessa fase, as vacinas importantes incluem pneumocócica, herpes-zóster e reforços para gripe anual.

Qual a importância do acompanhamento individualizado?

Embora essas sejam diretrizes gerais, o médico pode personalizar a frequência e o tipo de exames de acordo com o histórico familiar, estilo de vida e condições pré-existent. Consulte sempre um clínico geral ou médico de família para orientações específicas.

Marcelo Maia, médico intensivista e coordenador de UTI do Hospital Anchieta, pertencente à Kora Saúde

