FOLHETO · CHECK-UP

Check-up: o que eu peço e o que deixo de fora

Um bom check-up não é o que pede mais exames. É o que escolhe os exames que podem mudar alguma decisão sobre a sua saúde.

Para quase todo adulto

- Pressão arterial em toda consulta.
- Colesterol, com intervalo definido pelo seu risco.
- Glicemia ou hemoglobina glicada a partir dos 35 anos, ou antes se houver fatores de risco.
- Vacinas em dia.
- Testes para HIV e hepatite C pelo menos uma vez na vida.

Conforme idade e sexo

- **Intestino:** rastreio de câncer colorretal a partir dos 45 anos, por colonoscopia ou pesquisa de sangue oculto nas fezes.
- **Mama:** mamografia a partir dos 40 anos, conversando sobre benefícios e limites. A idade de início e o intervalo variam entre as diretrizes.
- **Colo do útero:** exame preventivo dos 25 aos 64 anos.
- **Pulmão:** tomografia de baixa dose para quem tem de 50 a 80 anos e fumou muito (20 maços-ano ou mais).
- **Ossos:** densitometria para mulheres a partir dos 65 anos, ou antes se houver fatores de risco.
- **Próstata:** o PSA é uma decisão conversada, em geral entre 55 e 69 anos. Explico os prós e contras na consulta.

O que costumo deixar de fora, quando não há motivo

- Marcadores tumorais (CEA, CA-125, CA 19-9) como rastreio.
- Vitamina D de rotina.
- Eletrocardiograma em quem não tem sintomas e tem risco baixo.
- Ultrassom de abdome total "só para ver se está tudo bem".

Exame sem indicação encontra pequenas alterações que não são doença. Cada uma puxa outro exame, às vezes um procedimento, e muita preocupação no caminho.

Fontes: U.S. Preventive Services Task Force; Ministério da Saúde e INCA (colo do útero); Sociedade Brasileira de Diabetes; Endocrine Society 2024 (vitamina D).

Fernando Salvetti Valente · MÉDICO · CRM-SP 162442 · Clínica Médica · RQE 62786

R. Barata Ribeiro, 490, conj. 118 · Bela Vista, São Paulo · WhatsApp (11) 97152-9797 · clinicafsvalente.com.br