

Nesta terceira edição do Portal publicaremos o Guia do Check-Up com uma listagem dos exames que precisam ser feitos, desde a gravidez até a velhice.

Apesar de importantes, os exames preventivos deverão ser SEMPRE solicitados pelo médico que o examinou e conhece seu histórico familiar. O acréscimo de alguns exames ou a ausência de outros fica a critério do médico assistente, que analisará cada caso individualmente. A periodicidade em que devem ser feitos também será determinada na consulta.

**Por ser muito importante a prevenção a SECBE vem implantando o Exame Periódico. Não deixe de fazer o seu!**

Marcos de Oliveira Dias  
Diretor da SECBE



## Grávidas

Quando a gestação é programada, o médico faz um histórico de doenças que possam interferir, propõe imunizações, fazer controle de peso e reposição de vitaminas e minerais. Logo que a mulher tiver confirmada a gestação, a consulta inicial deve ser marcada para dar início aos exames. É importante a mulher fazer o pré-natal para detectar a possibilidade de aparecer doenças como a pré-eclampsia, que pode surgir em torno da vigésima semana de gravidez, e tem como principal sintoma o aumento anormal da pressão arterial.

### 1º Trimestre

Inicial – Hemograma completo, tipagem sanguínea, glicose, exame de urina, sorologias para: toxoplasmose, sífilis (VDRL), HIV, rubéola, citomegalovírus, hepatite B e C, além do exame ginecológico (papanicolau).

6ª/7ª Semana – Ecografia para verificar o desenvolvimento do embrião e determinar mais precisamente a idade gestacional.

12ª/14ª Semana – Exame de translucência nugal (avalia a incidência de síndromes genéticas).

### 2º Trimestre

Inicial – Hemograma, teste de tolerância à glicose oral (diagnóstico de diabetes gestacional), contraprova do exame de toxoplasmose, exame de urina e controle da pressão arterial. Recomenda-se, nessa fase, retomar ou iniciar uma atividade física.

20ª/23ª Semana – Ecografia morfológica (verifica-se a formação e o funcionamento dos órgãos).

### 3º Trimestre

Inicial – São repetidos os exames laboratoriais.

32ª Semana – Dopplervelocimetria: Sua utilização em gestações de risco é totalmente justificada, existindo melhora no cuidado obstétrico, parecendo ser promissora em reduzir mortes perinatais. Em pacientes de baixo risco não existem evidências que justifiquem sua utilização rotineira, não adicionando benefícios à mãe ou ao feto.

OBS: Quando houver suspeita de malformação o médico poderá solicitar os seguintes exames: Biópsia de Vilocorial (análise do código genético do feto feita a partir da coleta do vilocorial, tecido que recobre a placenta), Amniocentese (avaliação da maturidade

e do código genético do bebê a partir de amostra do líquido amniótico), Cordocentese (avaliação do sangue do feto) e Triteste (investigação de anomalias do sistema nervoso do feto).

## Bebês

Teste da Orelhinha – realizado no 2º ou 3º dia de vida do bebê;

Teste do Olhinho – realizado na 1ª semana de vida, preferencialmente antes da alta da maternidade;

Teste do Pezinho – ideal que seja feito até o 7º dia de vida.

## Crianças e Adolescentes

Exames Gerais:

Hemograma;

Colesterol, frações e total

OBS: São recomendados especialmente no caso de obesidade infantil.

Meninos

Entre 9 e 13 anos deve ser feita a primeira consulta ao urologista (avalia-se a fimose e a varicocele – varizes nos testículos, que causa infertilidade entre outras conseqüências).

Meninas

O primeiro exame Papanicolau deve ser feito aos 15 anos ou assim que tiver início a sua vida sexual.

OBS: Recomenda-se que os pais levem as meninas à primeira consulta na pré-adolescência.

## Homens e Mulheres

Exames Gerais:

Teste ergométrico - dependendo dos resultados, o médico solicitará exames complementares; Hemograma;

Colesterol - frações e total;

Urina (EAS);

Uréia e creatinina - verificam a função renal;

Glicose no sangue;  
 Ácido úrico;  
 Hormônios tireoidianos (TSH, T4 livre)  
 Exame Específico:

Colonoscopia para pacientes após os 40 anos que têm histórico familiar de câncer de intestino (em geral, deve ser repetida a cada 2 anos) iniciado a critério médico e para pacientes acima de 50 anos.

OBS: Recomenda-se o primeiro check-up aos 40 anos, mas ele pode ser realizado mais cedo, quando o paciente é obeso, fuma ou tem antecedentes familiares de algumas doenças.

## Mulheres

Exames:

Acompanhamento clínico ginecológico anual, onde serão realizados ou solicitados os seguintes exames:

Papanicolau;

Acima dos 40 anos: Ultra-sonografia Transvaginal (avalia o ovário e o endométrio), Mamografia e Ultrassonografia das mamas.

OBS: No caso de pacientes de alto risco, ou seja, quando a mãe ou a irmã tiveram câncer de mama, o primeiro exame de Mamografia e Ultrassonografia das mamas deve ser feito aos 35 anos.

• Mulheres Idosas (acima de 60 anos), além dos exames indicados aos adultos, devem ainda:

Exames:

Pesquisar os níveis de hormônios sexuais (LH, FSH, entre outros);

Densimetria óssea (para diagnóstico de osteoporose)

Colonoscopia, após os 50 anos (o seguimento fica a critério médico, de acordo com o que foi visto no primeiro exame e a história pessoal do paciente).

• Mulheres na pós-menopausa

Exames anuais ginecológicos, mamografia e a ultrassonografia transvaginal, anual (avaliar o ovário e endométrio).

## Homens

Exames:

A partir de 45 anos:

Acompanhamento clínico urológico, onde serão realizados ou solicitados os seguintes exames: o toque retal, feito pelo médico urologista com a finalidade de verificar o tamanho da próstata, a sua consistência e a existência de nodulações. Além da dosagem do PSA, que complementa o exame, contudo, não substitui o toque retal.

OBS: O exame de próstata é recomendado a partir dos 45 anos na população geral e dos 40 anos para homens obesos ou que tiveram algum caso de câncer registrado na família.

## Exames de Saúde Importantes

### Coração

O check-up anual é recomendado principalmente aos pacientes diabéticos, obesos, tabagistas, hipertensos, sedentários, os que estão expostos a um alto nível de estresse e aos usuários de drogas. É obrigatório aos que se submeteram a cirurgias cardíacas ou angioplastia.

Exames Gerais

Os listados no item 4.

OBS: No caso de antecedentes familiares de complicações cardiovasculares (enfarte, derrame e outros), ainda jovem o paciente deverá fazer exames completos, incluindo o teste ergométrico e o eletrocardiograma.

Para quem tem algum sintoma específico (tontura, sensação de palpitações, desmaio), além dos exames acima, pode ser necessário o holter cardiológico (aparelho que registra os batimentos cardíacos por 24 horas).

### Olhos

Exame clínico inicial com:

Aferição da pressão ocular;

Exame de fundo de olho (detecta problemas como deslocamento de retina, inflamações etc.).

A periodicidade do retorno será determinada pelo oftalmologista.

OBS: Quem fez alguma cirurgia no olho, por exemplo, como correção do grau de miopia, deve fazer check-up anual.

Pacientes diabéticos, com retinopatias, devem procurar o médico a cada 3 meses ou conforme orientação do oftalmologista.

Nas crianças

O exame oftalmológico deve ser feito no primeiro ano de vida. Alguns tumores, como a retinoblastoma, são silenciosos e podem levar à perda do globo ocular.

### Boca

O check-up no dentista não se refere apenas aos problemas de cárie e de gengiva. Certas dores de cabeça e ouvido são causadas por problemas de oclusão, ou seja, relações inadequadas de mordida entre a arcada dentária superior e inferior, ou ainda por disfunção da ATM, articulação que abre e fecha a boca. Além disso, o dentista pode diagnosticar lesões na língua, palato ou outra parte da boca. Essas lesões podem ser sinais de doenças ainda não descobertas pelo médico, pré-cancerígenas ou câncer de boca.

A criança deve ir ao dentista antes mesmo de os primeiros dentes nascerem.

O check-up, que inclui também a limpeza dos dentes, deve ser realizada a cada 6 meses. Em pessoas com maior risco à cárie ou outra doença, o dentista pode solicitar um intervalo menor para controle.

A partir da erupção de todos os dentes permanentes, que ocorre entre 12 e 13 anos, é recomendado o controle através de radiografia que mostra cáries ocultas entre os dentes. A primeira radiografia de todos os dentes deve ser tirada por volta dos 18 anos de idade. Ela serve como base de comparação para o futuro e para detectar algum problema mais grave.

### Pele

Auto-exame a cada 3 meses. Em um ambiente com luz clara, um espelho de corpo inteiro e um de mão, observar manchas assimétricas, com bordas irregulares, de cores variadas em uma mesma lesão, além de feridas e verrugas. A pessoa deve ficar atenta a regiões como nariz, lábios, boca e à parte de frente e trás das orelhas, pescoço e peito, partes inferiores e posteriores do braço, parte inferior das costas, nuca, ombros, nádegas, frente e dorso das pernas.

OBS: Ressalta-se que alguns melanomas surgem em locais não expostos ao sol.

Quando tratados no início, quase 100% dos casos de câncer de pele podem ser curados.