

Check-up: saiba quando realizar o seu



Em todas as fases da vida é preciso realizar o rastreamento das doenças cardiovasculares e hipertensão arterial

PIRABAY/BRU-NO/CREATIVE COMMONS

SAÚDE. Médicos explicam o que é um check-up, quando ele é necessário e que exames fazer

» A realização periódica de um check-up é essencial para quem deseja manter a saúde em dia. Isso porque a conduta ajuda a detectar doenças precocemente, contribuindo para a saúde e o bem-estar do indivíduo, conforme esclarece o médico cardiologista Felipe Amorim Zarour, professor do curso de Medicina da Unic.

"O check-up é a busca ativa que o médico faz no paciente para buscar doenças silenciosas, que possam levar a pessoa a apresentar alguma situação clínica grave, como hipertensão, diabetes, entre outros. Enfim, é uma forma de minimizar eventos graves e é fundamental na longevidade", diz Felipe.

QUANDO FAZER? Existe a crença de que o check-up deve ser realizado anualmente. Entretanto, segundo especialistas, a perio-

dicidade varia a cada paciente, levando em consideração idade, doenças pré-existentes, histórico familiar, entre outros. Além disso, engana-se quem pensa que o check-up só deve ser realizado na vida adulta.

"Desde o nascimento do bebê é necessário que haja consultas periódicas, no primeiro mês de vida, com três consultas no mês; até seis meses consultas mensais, dos seis meses aos 2 anos, consultas trimestrais; dos 2 aos 6 anos, consultas a cada quatro meses, aos 6 anos, consultas semestrais; e a partir dos 7 anos consultas anuais. Os exames complementares em pessoas saudáveis são iniciados a partir de 1 ano", explica a médica pediatra Livia Franco, docente do curso de Medicina da UniMax, do Grupo Unieduk.

QUE EXAMES PROCURAR? Considerando cada fase da vida, alguns exames de rotina são importantes. De acordo com a médica endocrinologista Maria Augusta Karas Zella, em todas as fases da vida é preciso realizar o rastreamento das doenças cardiovasculares e hipertensão arterial, com no mínimo aferição da pressão arterial e avaliação do lipídograma (co-

lesterol).

"Naqueles pacientes com alto risco cardiovascular ou com um fator de risco como hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes mellitus, mais exames são realizados", diz Maria.

Para quem não tem problemas de saúde crônicos identificados e nenhuma outra variante que exija uma rotina específica de exames e consultas, Livia sugere o seguinte:

- Crianças do nascimento até 3 a 5 anos: teste do calhinho três vezes no ano;

- Entre nove e 12 meses de

vida: hemograma para triagem de anemia, ferritina e reticulócitos;

- Aos 9 ou 10 anos e 17 anos: perfil lipídico para todas as crianças, independentemente da presença de fatores de risco;

- A partir dos 18 anos: hemograma, glicemia em jejum, colesterol, função hepática, função renal, tireoide e urina;

- A partir dos 45 anos: colonoscopia

- A partir dos 50 anos: PSA, toque retal, exame de fundo de olho, sangue oculto nas fezes;

- Dos 50 aos 69 anos: mamografia bianual;

- Mulheres a partir dos 65 anos: densitometria óssea.

QUE MÉDICO PROCURAR?

Segundo os profissionais, o clínico-geral é o médico indicado para acompanhar a pessoa na vida adulta, sendo que, se necessário ele poderá encaminhar para os especialistas, inclusive dos que tratam de saúde mental.

Além disso, lembra Felipe, mulheres devem ser acompanhadas por ginecologista durante toda vida fértil, enquanto os homens devem acompanhar com um urologista a partir dos 40 anos. (Gláycs Magalhães)

VACINAS

Para além do check-up

A manutenção da saúde também se faz por meio da vacinação. Assim, algumas vacinas devem estar no radar dos maiores de 18 anos, como Meningite C ou ACWY, que tem dose única e a de febre amarela, que também deve ser tomada uma vez. Outras vacinas que devem ser procuradas por adultos, além da que protege contra a Covid-19, são: Difteria e tétano a cada 10 anos; Influenza dose única anual; Herpes zoster a partir dos 50 anos; Pneumo-13 e pneumo-23 acima de 60 anos.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Litoral - Baixada Santista/SP

Seção: Saúde **Caderno:** A **Página:** 3