

## O que não pode faltar no check-up médico depois dos 30 anos

---

*Essa bateria de exames ajuda a identificar doenças silenciosas e fatores de risco antes do surgimento de sintomas; especialistas explicam como deve ser essa avaliação*

Por Beatriz Herminio

Cuidar da saúde de forma preventiva é o melhor dos cenários em qualquer fase da vida. Nesse sentido, o check-up médico é uma das principais ferramentas para identificar precocemente doenças silenciosas ou fatores de risco – muitas vezes, antes mesmo do surgimento de sintomas.

Geralmente, essa análise, conhecida de forma mais técnica como “avaliação periódica de saúde”, pode ser indicada por médicos especialistas que já acompanham o paciente, como pediatras, ginecologistas, cardiologistas e urologistas, além de médicos de família e clínicos gerais.

O primeiro passo é buscar esse especialista para uma avaliação clínica, já que não existe um modelo único de check-up para todo mundo. Ou seja, os exames requisitados dependem do perfil do paciente e de algumas questões, como idade, gênero e presença de fatores de risco – obesidade ou tabagismo são alguns exemplos. A frequência com que essa avaliação de rotina é feita também tende a variar.

### Quando dar início

“Não há idade para começar a fazer os check-ups. O ideal é que sejamos acompanhados por um médico ao longo de toda a vida”, defende Leonardo Oliva, geriatra e presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

Apesar disso, a frequência com que o check-up é recomendado aumenta a partir de uma certa idade. Antes dos 35, indica-se a avaliação de adultos a cada dois anos. Depois disso, o ideal seria fazer um check-up anualmente, pois é nessa faixa etária que se inicia o processo de envelhecimento do corpo humano.

O geriatra destaca que o início da vida sexual é um gatilho para rastrear infecções sexualmente transmissíveis em adultos de todas as idades.

### **Exames essenciais no check-up**

Embora os exames variem conforme a necessidade, alguns são considerados básicos a partir dos 35 anos:

Avaliação clínica (em consulta médica):

- Aferição de pressão arterial;
- Avaliação do peso e da circunferência abdominal para entender a relação entre massa magra e massa gorda.

Exames laboratoriais:

- Hemograma completo;
- Glicemia;
- Perfil lipídico (colesterol e triglicerídeos).

“A partir dos 30 ou 35 anos, inicia-se o processo de envelhecimento, e pode ser necessário um foco em fatores de risco cardiovasculares e metabólicos, que são os que comumente mais surgem a partir dessa idade, como hipertensão, colesterol e diabetes”, informa Oliva.

Durante a anamnese, que é a entrevista médica realizada durante a consulta, o especialista questiona o paciente a respeito de histórico familiar e estilo de vida. É isso que guia a lista de testes complementares a serem exigidos – podendo incluir, por exemplo, exames que avaliem as funções renal (a partir de ureia e creatinina), hepática e da tireoide (com foco no hormônio TSH).

Exames cardíacos, como o holter e o teste de esforço (ou ergométrico), geralmente não são indicados de forma rotineira para adultos jovens sem sintomas ou fatores de risco. Quando solicitados, costumam ser realizados com intervalos maiores, especialmente se os resultados anteriores estiverem normais.

Ainda, durante a avaliação clínica a partir dos 30 anos, o médico deve orientar o paciente quanto ao estilo de vida, abordando questões como tabagismo, sedentarismo, alimentação, consumo de álcool, hábitos de sono, controle do estresse, aplicação de vacinas, entre outros.

“A função do médico não é só diagnosticar a doença, mas educar o paciente a não adoecer e a se manter saudável”, defende Fábio Freire, reumatologista e diretor da

Sociedade Brasileira de Clínica Médica (SBCM).

Freire ainda ressalta que fazer exames sem indicação clara aumenta o risco de um resultado “falso positivo”, que pode gerar preocupação, custos adicionais e procura por novos exames – que são, por vezes, invasivos.

### **Avaliação periódica ao envelhecer**

Na faixa etária de 50 a 60 anos, novos exames se tornam necessários com o intuito de realizar um rastreamento precoce de câncer, como de mama, útero, próstata e cólon. Nessa lista, entram, por exemplo, a colonoscopia, a mamografia e o PSA (antígeno prostático específico ).

A partir dos 60 anos, deve-se avaliar as funções renal e hepática, o funcionamento da tireoide, além da mobilidade e o risco de queda. A depender dos fatores de risco, pode ser indicada a densitometria óssea, um exame de imagem que avalia a densidade dos ossos e ajuda a identificar a osteopenia e osteoporose. As duas condições aumentam o risco de uma pessoa cair e sofrer fraturas.

“Não é necessário que todos os indivíduos façam todos os exames que existem na medicina”, reforça Oliva. “A avaliação é justamente para decidir isso: quem precisa de ecocardiograma todo ano, quem precisa de teste de esforço todo ano. Isso envolve uma avaliação individual”, destaca o geriatra.

Quanto a crianças e adolescentes, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) menciona os exames obrigatórios em recém-nascidos, como o teste do pezinho, e exames de rotina que monitoram a deficiência de nutrientes, bem como alterações no colesterol e triglicerídeos para meninos e meninas com histórico familiar de diabetes e obesidade. Esses procedimentos fazem parte do que se chama de consultas de puericultura, área que trata do desenvolvimento até os 19 anos de idade.

“Antes, a gente raramente fazia exame em criança. Às vezes, só com 10, 15 anos. Hoje, dependendo da situação, a partir de 2 anos, não mais que 5 anos, a gente já está fazendo um check-up normal”, declarou a pediatra Ana Escobar recentemente ao Estadão.

Em todos os casos, não basta apenas realizar os exames. Depois disso, é essencial retornar ao consultório para que o médico interprete e avalie os resultados com atenção. A partir deles, o especialista pode encaminhar o paciente para dar início a algum tratamento ou aconselhá-lo a investir mais em determinados hábitos de vida.

<https://www.estadao.com.br/saude/o-que-nao-pode-faltar-no-check-up-medico-depois-dos-30-anos/>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal Estadão