

SAÚDE

CHECK-UP

O EXAME PERIÓDICO VERIFICA AS CONDIÇÕES FÍSICAS DA PESSOA E PREVINE SURPRESAS DESAGRADÁVEIS

VANTAGENS

Ajuda na prevenção de problemas de saúde como infartos, cânceres, hipertensão arterial, entre outros

QUANDO FAZER?

Pessoas com menos de 40 anos e sem problemas de saúde podem fazer exames de cinco em cinco anos. Depois dessa idade, é aconselhável fazer um check-up completo a cada ano

OS EXAMES (para todos)

Histórico de saúde pessoal e familiar

Detectar predisposições genéticas a doenças como câncer, diabetes e infartos

Dentes

Verificar surgimento de cáries, inflamações na gengiva e outros problemas dentários

Oftalmológico

Verificar aumento do grau (no caso de a pessoa usar óculos), medir a pressão intra-ocular e verificar a saúde dos olhos para diagnosticar precocemente problemas como catarata e glaucoma

Colesterol e triglicerídios

Avaliar a concentração de gordura do sangue. Se o resultado for normal, repita o teste a cada dois anos. Caso contrário, siga as recomendações do médico

Hemograma completo e bioquímica do sangue

O primeiro verifica a quantidade de glóbulos vermelhos, brancos e plaquetas, e pode indicar anemia e dar pistas sobre as condições de defesa do organismo

Fezes e Urina

Avaliar a existência de vermes, parasitas e torna possível a detecção precoce do câncer de cólon, doenças do intestino grosso, infecções urinárias e cálculo renal

Marcadores Tumorais

Detectar precocemente a formação de tumores no organismo, o que ajuda no diagnóstico e tratamento de um câncer. Deve ser feito principalmente por pessoas com histórico de tumores malignos na família

Medição da Pressão Arterial

Verificar se a pressão não apresenta riscos ao paciente. Assim, previnem-se infartos, rupturas de aneurismas e derrames cerebrais

Raio X de tórax

Verificar as condições do pulmão e/ou coração do paciente

Eletrocardiograma

Estudar o funcionamento do coração, eficaz na prevenção de infartos

SÓ PARA HOMENS

PRÓSTATA

Prevenir e detectar o câncer de próstata. O exame deve ser feito anualmente depois dos 40 anos

MEDIÇÃO DOS NÍVEIS HORMONAIS

Detectar e tratar a andropausa (queda da produção da testosterona). O problema é causado pelo passar dos anos

e afeta homens a partir de 45 anos de idade. Os sintomas mais comuns são disfunções eréteis (impotência) e diminuição da memória

SÓ PARA MULHERES

GINECOLÓGICO

Verificar a saúde dos órgãos que compõem o aparelho sexual feminino e, depois dos 45, tratar os sintomas da menopausa

MAMOGRAFIA

Verificar nódulos na mama. O exame deve ser feito pela primeira vez entre os 35 e 40 anos. Até os 50, pode ser feito a cada 24 meses. As pessoas mais velhas, ou com propensão genética ao câncer de mama, devem fazer o exame anualmente

Maria Vitória (textos)
Rubens Paiva (infografia)

O hábito de fazer exames médicos todos os anos, o popular check-up, salvou a vida do consultor carioca Luiz Afonso Romano. Durante o teste de esforço físico na esteira, realizado em 2000, o médico constatou obstrução da artéria. Como resultado, ele fez uma cirurgia cardíaca para implantar sete pontes — safena, mamária e radial.

“O check-up me livrou de um infarto”, conta o consultor da Fundação Getúlio Vargas. Filho e neto de cardíacos, Romano pertence ao grupo de risco de

doenças do coração. Por isso, sempre se cuidou: nada 1,8 mil metros por dia e tem uma alimentação saudável, sem carne vermelha e alimentos gordurosos. E faz check-up anual desde 1995. “Descobri e tratei um infarto antes de ele ocorrer. Fiz a cirurgia e, em 17 dias, voltei a trabalhar”, afirma Romano.

Gilberto Ururahy, especialista em medicina preventiva, explica que todas as pessoas devem fazer o primeiro check-up a partir dos 35 anos de idade. “Os exames periódicos previnem infartos, cânceres, hipertensão arterial e outros problemas de saúde”, ensina o médi-

co. E quem estiver com a saúde em dia — e tiver menos de 40 — pode fazer novos exames de cinco em cinco anos. “Depois dessa idade, é aconselhável fazer um check-up completo a cada um ou dois anos”, diz.

Planos e seguros de saúde brasileiros não cobrem gastos com check-up. O custo varia de acordo com os exames solicitados pelo médico — em torno de R\$ 1,4 mil a R\$ 1,5 mil. “O check-up anual adotado por empresas multinacionais evita doenças graves. As empresas brasileiras deveriam adotar esse programa para os seus executivos”, defende Ururahy.