

EXAMES

# Comece pela prevenção

**T**er uma vida saudável e livre de doenças é sonho de todos. Para conquistá-la, adotar uma alimentação balanceada, exercitar-se e cuidar das emoções são hábitos e atitudes essenciais. Mas como a carga genética também tem poder de influência sobre determinadas doenças, como diabetes e câncer, a maneira mais eficiente para prevenir ou tratar precocemente possíveis males é fazer um check-up anual. Confira a seguir os exames a que todos devem ser submetidos regularmente. Previna, antes que tenha de remediar.

## PARA TODO MUNDO

▼ **Medição da pressão arterial:** anualmente, a partir dos 30 anos. Depois dos 60, a cada visita ao médico. Para pessoas com antecedentes de problemas de pressão, a idade inicial para o acompanhamento cai para 20 anos.

▼ **Glicemia de jejum:** mede a quantidade de glicose (açúcar) no sangue e detecta se o paciente tem propensão ao diabetes. Deve ser realizado a cada três anos, a partir dos 30. Para pessoas com fatores de risco, como antecedentes familiares ou obesidade, recomenda-se um exame por ano.

▼ **Densitometria óssea:** investiga a presença da osteoporose. Devem fazer mulheres a partir dos 45 anos e homens a partir dos 65, anualmente.

▼ **Níveis de colesterol e triglicérides:** anualmente, a partir dos 50 anos. Quem tem antecedentes familiares de problemas no coração deve fazer o exame desde os 30 anos.

▼ **Medição do hormônio TSH:** detecta alterações na tireoide. Recomenda-se para todos acima de 60 anos. Um único exame é suficiente.

▼ **Eletrocardiograma, ecocardiograma e teste de esforço:** eficaz na prevenção de infartos e outros problemas cardíacos. Indicado uma vez ao ano, a partir dos 40.

▼ **Raios X do tórax:** para verificar as condições dos pulmões. Fumantes devem passar por uma tomografia computadorizada do tórax.

▼ **Ultrassom do abdômen:** para detectar eventuais alterações no fígado, no baço, no pâncreas, na vesícula e nos rins.

▼ **Ressonância magnética do crânio:** para investigar malformações vasculares, aneurismas ou trombose de seios venosos.

▼ **Ultrassom das carótidas:** investiga obstrução nas artérias que levam sangue do coração para o cérebro, prevenindo, assim, um derrame.

▼ **Sangue oculto nas fezes:** detecta sangramentos no aparelho digestivo. Recomendado a partir dos 50 anos. Para quem tem casos de câncer de intestino na família, cai para 40 anos.



## SÓ PARA ELES

▼ **Toque retal e medida de PSA:** investigam câncer de próstata e são aconselhados anualmente, a partir dos 40 anos.

▼ **Ultrassom da pelve (bexiga e próstata):** verifica se há aumento da próstata. Como um em cada seis homens desenvolve câncer de próstata, quanto mais cedo for diagnosticado o problema, maiores as chances de o tratamento ser bem-sucedido.

## SÓ PARA ELAS

▼ **Preventivo de câncer de colo de útero (papanicolau):** deve ser realizado anualmente, a partir do momento em que a mulher inicia sua vida sexual. Mulheres com mais de 65 anos e dois exames anteriores normais não precisam mais repeti-lo.

40 anos.

▼ **Ultrassom da mama:** apenas para confirmar possíveis alterações na mama. Mulheres com casos de câncer de mamas na família (mãe ou irmãs) devem realizá-los anualmente.

▼ **Exame clínico da mama e mamografia:** anualmente, a partir dos 35 anos. A mamografia é indicada a partir dos

▼ **Ultrassom do abdômen e pélvico transvaginal:** de seis em seis meses. Verifica ovários, trompas e útero.

fontes: Total Care Check-Up, Hospital do Coração do Brasil, Hospital Santa Luzia, Hospital Sírio-Libanês, Hospital do Coração de São Paulo e Laboratório Sabin