

## PREVENÇÃO DE DOENÇAS

(Adaptação baseada nas condutas propostas pela Academia Norte-Americana de Médicos de Família/Clínica Mayo, USA)



O que a medicina atual preconiza em termos de prevenção das doenças é o chamado "check-up personalizado". É um procedimento médico cuja finalidade é detectar doenças antes que elas se manifestem clinicamente, ou seja, enquanto o indivíduo não apresenta nenhum sintoma.

Para que se possa avaliar melhor a importância da prevenção das doenças é necessário enfatizar que:

**A descoberta de uma doença na sua fase inicial é um item cada vez mais valorizado na medicina moderna, visto que quanto mais precoce o diagnóstico maior a possibilidade de sua cura;**

**O câncer apesar de ser um tumor maligno, é uma doença curável se descoberta a tempo.**

No "check-up personalizado" a solicitação dos exames é feita mediante criteriosa e prévia triagem assentada no conceito atual de medicina baseada em evidências, onde na consulta médica o paciente descreve seu histórico clínico, os antecedentes familiares (doenças que acometeram os pais, irmãos, tios), o seu modo de vida e os sintomas que eventualmente apresente. Também é levado em conta: idade, peso e altura, além da avaliação da gordura corporal.

O critério médico para solicitar os exames do "check-up personalizado" deve estar baseado na análise das informações desse histórico clínico e nos dados colhidos através do exame físico geral dos diversos aparelhos e sistemas do indivíduo (ausculta cardíaca, palpação de abdômen, dentre outros). Um homem de 30 anos, por exemplo, não necessita fazer os mesmos exames de um de 45, que não necessariamente fará os mesmos que um fumante ou portador de hipertensão arterial.

Assim, os exames solicitados pelo médico serão direcionados ao perfil clínico de cada paciente, tendo em vista que tais exames serão mais adequados às suas necessidades pessoais, aumentando desse modo a eficácia da avaliação.

Vale ainda frisar que esses exames preventivos desempenham um papel fundamental na avaliação de fatores de risco para doenças cardiovasculares, na prevenção do câncer, na prevenção e diagnóstico das doenças metabólicas (diabetes), deficiências nutricionais e alterações hormonais. O objetivo, por consequência, é fazer com que tais exames avaliem o perfil e os riscos de cada pessoa, mesmo as que não estejam doentes, para orientá-las a adotar hábitos que atenuem os riscos ou ajudem a tornar a saúde ainda

melhor.

Dependendo do resultado desses exames e da necessidade de cada caso, o paciente será então encaminhado a outros especialistas tais como: cardiologista, oftalmologista, ginecologista, etc. Os exames mais complexos em que se usa a tecnologia de ponta são solicitados apenas quando os testes iniciais deixam dúvida ou levantam suspeitas de outras doenças.

Neste programa de prevenção das doenças adotam-se tipos diferentes de recomendações e de exames de acordo com a faixa etária de cada indivíduo: Há o grupo de jovens adultos (entre 18 e 39 anos), o de adultos de meia idade (de 40 a 49 anos) e (de 50 a 64 anos) e o grupo de adultos da terceira idade (com mais de 65 anos).

Efetivamente não há uma idade pré-determinada em que se recomende começar a fazer “check-up preventivos” de uma forma regular, pois as pessoas possuem fatores de risco individuais que irão determinar não somente a realização desse primeiro “check-up”, mas sobretudo a freqüência com que eles devem ser efetuados. Na realidade, o que vai determinar a freqüência com que os indivíduos devem submeter-se a esses exames é o seu primeiro “check-up”.

### **Faixa etária: 18 a 39 anos de idade**

Consulta médica a cada 1-2 anos, sendo feito um histórico médico completo e um exame físico geral que inclui: medida de peso, altura, pressão arterial, ausculta do coração, palpação do abdômen, dentre outros.

Avaliação do seu estilo de vida para verificar como os problemas diários são equacionados (ambiente de trabalho e familiar).

Também são analisados a maneira de lidar com o “stress”, os hábitos alimentares, a obesidade, as questões do fumo, álcool e outros fatores de risco para contrair doenças.

Dependendo dessa avaliação solicitam-se os exames complementares para detectar sinais precoces de doenças ou de quaisquer outros problemas graves da saúde.

-

### **Lista dos exames básicos do programa:**

Hemograma completo (investiga anemias e outras alterações sanguíneas);

Glicose (pesquisa o nível de glicose no sangue para diagnóstico da diabetes mellitus);

Uréia e Creatinina (avalia a função renal);

Colesterol total, HDL e LDL para controle periódico a cada 5 anos (avalia o risco para doenças cardiovasculares);

Triglicerídeos (avalia o risco para doenças cardiovasculares);

Exame de urina tipo I (investiga doenças do aparelho urinário);

Exame de fezes (pesquisa vermes e protozoários);

Teste de tuberculose (PPD);

Vacinações;

Hábitos alimentares e controle do peso. É importante, também, o controle do sal e do açúcar;

Aconselhamento dietético individual através de dietas balanceadas: limitada ingestão de frituras, gorduras de origem animal, calorias balanceadas enfatizando verduras, frutas, legumes e adequada ingestão de cálcio para a prevenção da osteoporose. (vide neste site o artigo: Prevenindo a Osteoporose);

Aconselhamento para prevenção do alcoolismo, tabagismo e drogas;

Aconselhamento para prevenção das doenças sexualmente transmissíveis;

Uso de preservativo (camisinha) e evitar comportamento de risco; ·



Atividade física regular: o exercício é parte muito importante de qualquer programa de saúde. Um médico especialista em medicina esportiva ou um fisioterapeuta podem ajudar a planejar um programa de exercícios sob medida para cada pessoa – um programa prático que traga bons resultados e não resulte em lesões indesejáveis;

Exame da superfície cutânea para pesquisa de lesões pré-cancerosas e aconselhamento do uso de protetor solar;

Exame odontológico anual;

Avaliações: Visão / Audição;

**Homens:** Exame dos testículos como parte do exame físico geral para pesquisa de nódulos (câncer) ou varicosidade (varicocele). Recomendação e orientação para a realização de auto-exame dos testículos, mensalmente;

**Mulheres:** Exame das mamas como parte do exame físico geral. Recomendação e orientação para a realização de auto-exame das mamas, mensalmente (vide nesse site o artigo: Prevenindo o Câncer de Mama);

**Mulheres:** A Densitometria Óssea é o melhor exame para detectar a osteoporose em sua fase inicial. Esse exame deve ser feito nas mulheres a partir dos 30 anos de idade. O resultado desse exame servirá de referência no acompanhamento (“follow-up”) dos testes que serão feitos posteriormente a cada 5 anos);

**Mulheres:** Aconselhamento quanto a ingestão adequada de cálcio na prevenção da osteoporose e de ácido fólico durante o período da gravidez (prevenção de anomalias congênitas do feto);

**Mulheres:** Sorologia p/ Rubéola IgM e IgG (P/ imunização e prevenção da rubéola congênita);

**Mulheres:** Visita anual ao ginecologista (Exame Ginecológico e de Papanicolau) incluindo vídeo instrutivo ensinando a técnica de auto-exame dos seios; a partir de 35 anos de idade as mulheres devem fazer: Mamografia e Ultra-sonografia Pélvica (investiga câncer e outros tumores de útero, ovários e bexiga).

### **Faixa etária: 40 a 49 anos de idade**

Consulta médica (anualmente), sendo feito um histórico médico completo e um exame físico geral que inclui: medida de peso, altura, pressão arterial, ausculta do coração, palpação do abdômen, dentre outros.

Avaliação do seu estilo de vida para verificar como os problemas diários são equacionados (ambiente de trabalho e familiar).

Também são analisados a maneira de lidar com o “stress”, os hábitos alimentares, a obesidade, as questões do fumo, álcool e demais fatores de risco para contrair doenças.

Para os homens é recomendado o exame da próstata; às mulheres os exames ginecológico e de mamas.

Dependendo dessa avaliação e dos resultados dos “check-up” anteriores, solicitam-se os exames complementares para detectar sinais precoces de câncer, doenças do coração e de quaisquer outros problemas graves da saúde.



### **Lista dos exames básicos do programa:**

Exame Cardiológico para avaliação da função cardiovascular: Eletrocardiograma de repouso (ECG) e Teste de Esforço em esteira ergométrica;

Hemograma completo (verifica anemias e outras alterações sanguíneas);

Glicose (pesquisa o nível de glicose no sangue para diagnóstico da diabetes mellitus);

Uréia e Creatinina (avalia a função renal);

Colesterol total, HDL e LDL (avalia o risco para doenças cardiovasculares);

Triglicerídeos (avalia o risco para doenças cardiovasculares);

Homocisteína, Proteína C reativa (PCR) quantitativa, Lp(a) - lipoproteína A (avalia o risco para doenças cardiovasculares);

Exame de urina tipo I (investiga doenças do aparelho urinário);

Exame de fezes (pesquisa vermes e protozoários);

Hábitos alimentares e controle do peso. É importante, também, o controle do sal e do açúcar;

Aconselhamento dietético individual através de dietas balanceadas: limitada ingestão de frituras, gorduras de origem animal, calorias balanceadas enfatizando verduras, frutas, legumes e adequada ingestão de cálcio para a prevenção da osteoporose;

Aconselhamento para prevenção do alcoolismo, tabagismo e drogas;

Aconselhamento para prevenção das doenças sexualmente transmissíveis;

Uso de preservativo (camisinha) e evitar comportamento de risco;

Atividade física regular: o exercício é parte muito importante de qualquer programa de saúde. Um médico especialista em medicina esportiva ou um fisioterapeuta podem ajudar a planejar um programa de exercícios sob medida para cada pessoa – um programa prático que traga bons resultados e não resulte em lesões indesejáveis;

Exame da superfície cutânea, anualmente, para pesquisa de lesões cutâneas pré-cancerosas. Aconselhamento do uso de protetor solar;

Exame Oftalmológico, a cada 2 anos, incluindo Tonometria e Campimetria para pesquisa de glaucoma, doença responsável pela cegueira de muitos brasileiros; os portadores de diabetes mellitus devem fazer exame de Fundo de Olho anualmente, ou a critério do oftalmologista;

Exame odontológico, anualmente;

Ultra-sonografia de abdômen total (investiga tumores/cálculos de vesícula e vias biliares, fígado, pâncreas, rins e baço);

Raio-X do tórax (imagem do coração e pulmões);

**Homens:** PSA (antígeno prostático específico). Esse exame investiga problemas de próstata, eventualmente um câncer;

**Homens:** Ultra-sonografia de próstata e bexiga (mede o tamanho da próstata e da bexiga, investiga indícios de câncer);

**Mulheres:** Ultra-sonografia pélvica: útero, ovários e bexiga (investiga câncer e outros

nores);

**Mulheres:** Exame das mamas como parte do exame físico geral. Recomendação e orientação para a realização de auto-exame das mamas mensalmente (vide nesse site o artigo: Prevenindo o Câncer de Mama);

**Mulheres:** Mamografia, anualmente (investiga câncer de mama e outros tumores);

**Mulheres:** Densitometria óssea: fêmur proximal e coluna lombar (vide neste site o artigo: Prevenindo a Osteoporose). A frequência com que esse exame deve ser solicitado depende de cada caso em particular, devendo ser avaliado e determinado pelo seu médico;

**Mulheres:** Consulta com médico ginecologista, anualmente (Exame Ginecológico e de Papanicolau), incluindo aconselhamento (prós e contra) da terapia de reposição hormonal nas pacientes pós-menopausa;

**Observação:** Os exames mais complexos em que se usa tecnologia de ponta (tomografia computadorizada, ressonância magnética, e outros), serão solicitados a critério da avaliação médica, apenas quando os testes iniciais levantam suspeitas de outras doenças e quando tais exames são imprescindíveis para o diagnóstico.

### **Faixa etária: 50 a 64 anos de idade**

Consulta médica anualmente, sendo feito um histórico médico completo e um exame físico geral que inclui: medida de peso, altura e pressão arterial; ausculta do coração e dos pulmões; palpação dos gânglios linfáticos, tireóide e abdômen; inspeção dos ouvidos, olhos e garganta; teste de reflexos neurológicos e exame geral da pele.

Avaliação do seu estilo de vida para verificar como os problemas diários são equacionados (ambiente de trabalho e familiar).

Também são analisados a maneira de lidar com o “stress”, os hábitos alimentares, as questões do fumo, álcool e fatores de risco para contrair doenças.

Para os homens é recomendado o exame da próstata; às mulheres os exames ginecológico e de mamas.

Dependendo dessa avaliação e dos resultados dos “check-up” anteriores, solicitam-se os exames complementares para detectar sinais precoces de câncer, doenças do coração e de quaisquer outros problemas graves da saúde.



### **Lista dos exames básicos do programa:**

Seguir a mesma rotina de exames básicos solicitados na faixa etária 40 a 49 anos de idade, acrescido de:

Pesquisa de sangue oculto nas fezes (anualmente). Esse exame investiga resíduos de sangue nas fezes (indicativo de câncer ou lesões no intestino grosso);

Sigmoidoscopia Flexível a cada 5 anos para detectar o câncer de sigmóide ainda em estágio inicial;

Enema Opaco ou Colonoscopia para detectar o câncer do cólon, ainda em estágio inicial, ou possíveis tumores pré-cancerígenos como o pólipos do cólon;

Função tiroideana: T3, T4 e TSH ultra-sensível (após 60 anos de idade);

Vacinação a partir dos 60/65 anos de idade: vacina contra gripe (antiinfluenza) anualmente; vacina antipneumocócica a cada 5 anos; vacina antitetano/difteria em duas doses com quatro semanas de intervalo e terceira dose com 6-12 meses, reforço com 10 anos;

**Homens:** Consulta com médico urologista, anualmente, sendo feito o exame de toque retal (investiga câncer de próstata e da porção terminal do reto), incluindo a solicitação do PSA sanguíneo e Ultra-sonografia da próstata e bexiga;

Observação: É importante ressaltar que qualquer um desses exames ou outros mais complexos em que se usa a tecnologia de ponta pode ser solicitado pelo médico, a qualquer época, independentemente da faixa etária do indivíduo, visto que a real necessidade de um exame complementar é determinada pelo perfil clínico individual de cada paciente.

### **Faixa etária: acima de 64 anos de idade**

Seguir a mesma rotina de exames básicos solicitados na faixa etária 50 a 64 anos de idade, acrescida de aconselhamento quanto aos riscos de quedas, sobretudo nos indivíduos com sinais de osteoporose, identificados pela densitometria.

Nesta faixa etária o acompanhamento clínico deve ser feito pelo(s) médico(s) especialista(s), de acordo com o perfil clínico individual de cada pessoa, perfil esse que foi determinado pelos exames realizados anteriormente.

Colaboração: Dr. José Joel Dantas