

Check-up customizado

Novos exames e monitoramento personalizado mudam o perfil da revisão anual médica

Antônio Marinho
amarinho@oglobo.com.br

O check-up mudou, e para melhor. Antes indicados para detectar doenças, os novos exames de revisão da saúde mostram indícios de doenças muito tempo antes de elas se manifestarem e orientam mudanças de hábitos para maior bem-estar. Para medir risco cardíaco, por exemplo, há uma tomografia que revela calcificação nas artérias. Na lista também entram testes genéticos para descobrir a chance de ter vários tipos de câncer, marcadores para enzimas essenciais às células e exames para investigar a possibilidade de sofrer doenças cardiovasculares, diabetes e apneia do sono, além de avaliação mental, postural e da saúde bucal. Além disso, a bateria de exames varia de acordo com idade, sexo, estilo de vida e até com nível de estresse. Para melhor custo-benefício, as clínicas investem em check-ups cada vez mais personalizados, de modo a otimizar a interpretação dos dados pelos médicos. Afinal, cada organismo funciona de forma diferente e uma taxa perigosa para um indivíduo pode não ser para outro.

Customizar o check-up, deixando de lado a receita de aplicar os mesmos exames para todos, é tendência na maioria das clínicas e hospitais do Rio e de São Paulo que oferecem este serviço, que varia de R\$ 1.500 mil a R\$ 3 mil, dependendo da infraestrutura da clínica e dos exames solicitados pelo médico. A ideia é que cada pessoa seja examinada e acompanhada de forma independente. Até porque doenças que apareçam numa idade avançada, como câncer de mama e de próstata, têm sido diagnosticadas mais cedo, explica o médico Gilberto Ururahy, da Med-Rio Check-Up, que já atendeu 60 mil clientes em 22 anos.

— No nosso conceito, está incluída a conversa com o cliente no pós-check-up, para orientá-lo a seguir um programa de promoção à saúde. Não raro, vemos mulheres na faixa de 30 anos ou menos com tumor de mama e homens com 40 anos com câncer de próstata — comenta o médico, acrescentando que tem visto mulheres sofrerem infarto e precisarem de cirurgias de revascularização ainda jovens, por volta dos 35 anos, o que antes não acontecia.

Com o novo check-up, é mais fácil prevenir casos como esses. A executiva Andréa Freudenfeld, de 41 anos, submeteu-se aos exames pelo menos uma vez por ano e diz que é melhor, e mais barato, prevenir do que remediar.

— Não quero surpresas, levar sustos com problemas de saúde. E, se tiver que aparecer algo, que seja em estágio ainda bem inicial — diz Andréa. O também executivo francês Julien Philippe Decultot, de 35 anos, concorda com Andréa:

— Ainda sou jovem e faço o check-up a cada dois anos, mas é importante começar cedo. Doenças como diabetes, por exemplo, agora manifes-



O EXECUTIVO francês Julien Philippe Decultot, de 35 anos, é submetido a um ecocardiograma, um exame de seu check-up



PAULO ALVES passa por uma tomografia para avaliar o risco de infarto



CI Rio de Janeiro RJ EXCLUSIVO 09.02.2012 -

Os mais pedidos

- **ELETRICARDIOGRAMA EM REPOUSO:** Mostra a atividade elétrica do coração e sugere problemas no metabolismo.
- **TESTE ERGOMÉTRICO EM ESTEIRA:** Avalia a resposta cardiovascular em esforço.
- **ECCOCARDIOGRAMA:** Faz análise anatômica (diâmetro e espessuras) e funcional (fluxo de sangue) do coração.
- **RADIOGRAFIA DE TÓRAX:** Para avaliar os pulmões e as estruturas ósseas do tórax.
- **ENDOSCOPIA DIGESTIVA:** Para investigar doenças de esôfago, estômago e duodeno.
- **ULTRASSOM:** Para exames de abdômen, pelve, carótida, tireoide e mamas, além de exames urológicos e ginecológicos, incluindo mamografia.
- **RETOSIGMOIDOSCOPIA:** Investiga as doenças do reto e intestino.
- **FUNÇÃO PULMONAR:** Avalia a capacidade respiratória.
- **AUDIOMETRIA:** Detecta perda de audição.
- **CHECK-UP DOS OLHOS:** Diagnostica alterações na vista, vícios de refração, glaucoma.
- **TOMOGRAFIA COM ESCORE DE CÁLCIO:** Mostra o início de obstruções em artérias.
- **ÍNDICE TORNOZELO-BRAQUIAL:** Medidas da pressão arterial nos quatro membros para detectar aterosclerose precoce.
- **ANGIORRESSONÂNCIA DE CRÂNIO:** Mostra lesões vasculares intracranianas. Indicado a partir de 40 anos.
- **HEMOGRAMA COMPLETO:** Para ver taxas de colesterol, triglicérides, enzimas hepáticas, medidores de risco de doenças sexualmente transmissíveis, níveis hormonais e marcadores inflamatórios.
- **EXAMES LABORATORIAIS:** Fezes (para investigar parasitas e sangue oculto) e urina (para detectar infecções e doenças renais).
- **TESTES GENÉTICOS:** Exames de sangue ou de material coletado para medir riscos de doenças hereditárias.

Avaliação genética e teste da idade cardíaca

Médicos criam escores para avaliar risco de infarto a médio e a longo prazos

• Com maior foco em promoção da saúde, os check-ups ganham exames antes vistos na ficção científica. No Hospital Sirio-Libanês, em São Paulo, além dos exames de rotina, a unidade oferece aconselhamento genético, vacinação e exames como tomografia de coronárias e ressonância cardíaca, se necessários, explica a médica Danielli Haddad Syllós Dezen, coordenadora do Centro de Acompanhamento da Saúde e Check-Up do hospital.

— Rastreamos fatores e fazemos testes genéticos caso haja indicação, como presença de risco para câncer. Cada faixa etária requer atenção especial, inclusive adolescentes. O cuidado é não pedir exames a

mais ou a menos. Não vale fazer exames de ressonância e tomografia para todos — diz a médica.

A avaliação de fatores de risco já ajuda. No Hospital Israelita Albert Einstein, a equipe usa escores como o de Framingham, que mostra o risco cardiovascular em dez anos; o Lifetime Risk Score (risco cardiovascular ao longo da vida); e o FindRisk, para diabetes. É está implantando os de idade cardíaca e hipertensão, a partir de dados estatísticos e epidemiológicos de resultados de exames clínicos e de imagens.

— Apesar dos avanços tecnológicos, um bom médico para interpretar os resultados ainda é o mais importante — afirma o médico Antonio Laurinavicius.

tam-se cada vez mais cedo.

Para a doutora Lúcia Pimenta, responsável técnica pelo check-up do Hospital Pró-Cardíaco (feito em parceria com o Lâmina Medicina Diagnóstica), não adianta sair pedindo uma bateria de exames só para prevenir problemas de todos os lados. O foco no Pró-Cardíaco é a prevenção e a detecção precoce de doenças cardiovasculares e oncológicas, responsáveis por dois terços dos óbitos no mundo, explica a médica.

— Pelo menos 30% das pessoas que passam pelo nosso check-up têm colesterol alto — diz.

Por isso, o advogado Paulo Alves, de 68 anos, não se descuidou.

— Claro que, se procurar muito, vou terminar achando algo — brinca. — Faço apenas os exames necessários há 15 anos e fico bem mais tranquilo com a minha revisão de saúde.

Flávio Alvim, do Hospital Samaritano, no Rio, diz que o ideal é personalizar o check-up. Esta é uma tendência por questões econômicas e médicas. Um exame desnecessário tem chance maior de falso positivo. E isto pode levar a intervenções mais invasivas, com os riscos inerentes a elas, ou expor sem

necessidade o paciente à radiação:

— O check-up ganhou foco em prevenção, permitindo intervenções muito antes do aparecimento da doença e estratégias de persuasão para mudança de hábitos nocivos.

Este é o melhor caminho, afirma o cardiologista Antonio G. Laurinavicius, da Unidade de Medicina Preventiva do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo.

— Não adianta identificar um fator de risco para a saúde e não agir. A partir dos resultados, sugerimos programas customizados de mudança do estilo de vida e de tratamen-

to médico, se for o caso — conta.

É preciso avaliar a saúde física e mental, além de medir o estresse, lembra o médico Antonio Carlos Tili, diretor do Vita Check-Up Center, no Rio, que há 13 anos oferece programas de check-up, alguns específicos para adolescentes, mulheres e praticantes de atividade física.

— Um dos nossos focos é a avaliação do nível de estresse. Até porque o estado emocional tem relação com a imunidade e interfere no aparecimento de doenças, inclusive cardiovasculares, além de diferentes tipos de câncer e de inflamações — alerta.

Comentários de clientes:

1. “Parabéns a Med-Rio Check-up pela matéria em O Globo de 12 de fevereiro. Check-up médico customizado é check-up personalizado. Este é o check-up Med-Rio”. Jorge Pitter.
2. “Ainda existe hospital que pratica check-up médico? Absurdo! Hospital é para pessoas doentes!”. Romulo Paiva
3. “Gostaria de felicitar a Med-Rio Check-up pela matéria em O Globo de 12/02/2012. O Check-up médico da mulher foi complementado pela Mamografia digital. Não preciso mais perder tempo para complementar meu check-up médico em outras clínicas”. Bianca Araújo