



Preventivo

CHECK UP

Dra. Karina Bonilha Roque
CRMSP 222.877 | RQE 144.460

A autora

A Dra. Karina Bonilha Roque é médica formada pela Universidade Santo Amaro (UNISA) e titulada pela Sociedade Brasileira de Clínica Médica (SBCM), com atuação voltada para prevenção, promoção de saúde e cuidado integral.

Possui experiência sólida em Pronto-Socorro adulto, medicina de emergência e regulação médica, integrando equipes de hospitais públicos e particulares da cidade de São Paulo, além de atuar na Regulação de Ofertas de Serviços de Saúde em urgência e emergência. Com trajetória marcada pela pesquisa científica desde 2016, participou de estudos relevantes nas áreas de saúde da mulher, doenças infecciosas e rastreamento de lesões precursoras de câncer do colo do útero, incluindo projetos junto a populações ribeirinhas da Amazônia em parceria com os Doutores das Águas. É coautora de capítulo do Manual Prático de Habilidades e Procedimentos Médicos da Editora. A Dra. Karina acumula formação complementar em Medicina de Emergência, POCUS, ECG, ACLS, ATLS, Ventilação Mecânica e Medicina Canabinoide, todos realizados em instituições de referência como o Hospital das Clínicas da FMUSP, AHA e American College of Surgeons.

Sua prática é guiada por uma medicina baseada em evidências, centrada no paciente e construída com escuta ativa, clareza e acolhimento. Este e-book foi criado com o propósito de empoderar pacientes, oferecer informações seguras e acessíveis e servir como um guia prático para quem deseja compreender melhor sua saúde, seus exames e o papel do check-up preventivo em cada fase da vida.



Capítulo 1

O que é Check-up Preventivo?

O check-up preventivo é muito mais do que uma lista de exames. Ele é uma avaliação abrangente, individualizada e orientada pelas evidências científicas mais robustas, reunindo informações

clínicas, laboratoriais, comportamentais e contextuais para compreender a saúde como um todo. Essa avaliação segue recomendações de instituições internacionais de excelência — como USPSTF (U.S. Preventive Services Task Force), CDC, American Heart Association (AHA) — e diretrizes das Sociedades Médicas Brasileiras, garantindo que cada conduta seja fundamentada em ciência atualizada e relevante para cada fase da vida.

A essência do check-up está em antecipar riscos e prevenir doenças antes que elas se manifestem.

É um cuidado que não espera o corpo adoecer para agir.

O check-up tem como objetivos principais:

1. Detectar doenças silenciosas: Condições como diabetes, hipertensão, disfunções tireoidianas, carências nutricionais, anemias, riscos cardiovasculares e alguns tipos de câncer podem evoluir de forma assintomática por anos.

A prevenção permite agir enquanto o corpo ainda está saudável.

2. Mapear fatores de risco individuais a partir de:

- histórico familiar
- alimentação
- rotinas
- sono
- estresse
- hábitos de vida
- uso de medicações e hormônios
- condições crônicas associadas

O check-up não é um luxo: é uma ferramenta comprovadamente eficaz para preservar saúde, prevenir sofrimento e garantir qualidade de vida.

Essa visão integral permite definir quais exames fazem sentido — evitando tanto excessos quanto lacunas.

3. Promover saúde e longevidade ativa: O foco não é apenas evitar doença, mas garantir vitalidade, equilíbrio metabólico, saúde mental, força muscular, imunidade e bem-estar ao longo do tempo.

4. Personalizar o cuidado: Não existe check-up universal. Ele é ajustado para cada idade, necessidade clínica e momento da vida — do adulto jovem ao paciente mais idoso.

5. Servir como “bússola do cuidado”

Os resultados guiados pela ciência orientam as próximas decisões: que hábitos mudar, qual intervenção iniciar, quais riscos monitorar, quando repetir exames e como acompanhar a saúde de forma contínua.

Estudos internacionais demonstram que:

— 80% das doenças cardiovasculares podem ser prevenidas quando fatores de risco são identificados e tratados precocemente (AHA).

— Rastreios bem estruturados reduzem mortalidade por câncer como câncer de colo uterino, mama e colorretal (USPSTF, INCA, CDC).

— Avaliações periódicas melhoram expectativa de vida e reduzem complicações especialmente em populações de risco metabólico, imunológico e hormonal.

— Deficiências nutricionais como B12, ferro, magnésio e vitamina D afetam energia, humor, funcionamento neurológico, imunidade e qualidade de vida.

— A estratificação de risco cardiovascular baseada em fatores clínicos + exames laboratoriais reduz internações, eventos agudos e morte prematura.



Por que esse e-book é importante para você?

Este material foi criado para ser:

Um guia confiável, acolhedor e baseado em ciência moderna

Uma forma de entender seu próprio corpo e seus sinais

Um mapa para saber que exames pedir em cada fase da vida

Uma ferramenta de autocuidado para acompanhar sua saúde ao longo dos anos

Um apoio para pacientes que desejam participar ativamente das suas decisões médicas

Mensagem da autora:

“Cuidar de saúde é um ato de consciência e prioridade.

Prevenção não é apenas evitar doenças — é construir uma vida plena, longa e de qualidade.”

— Dra. Karina Bonilha Roque, Clínica Médica



Capítulo 2

Exames Recomendados por Faixa Etária

O que pedir, por que pedir e qual é a evidência científica por trás. A escolha dos exames não deve ser aleatória nem igual para todas as pessoas.

Ela segue uma lógica científica baseada em:

idade

fatores de risco

sintomas

histórico familiar

estilo de vida

diretrizes internacionais atualizadas

Este capítulo explica por que cada faixa etária tem necessidades diferentes, e como esses exames ajudam a prevenir doenças silenciosas, identificar riscos e promover saúde contínua.



18 a 29 anos – Fase de prevenção primária e detecção precoce de riscos emergentes:

Nesta fase, doenças silenciosas começam a surgir, mas ainda não se manifestam clinicamente. O foco é detectar precocemente alterações que podem progredir nas próximas décadas.

Exames recomendados:

- Hemograma completo
- Identifica anemia, infecções e alterações hematológicas subclínicas.
- Glicemia de jejum
- Triagem precoce de diabetes e resistência insulínica.
- USPSTF: recomendada para adultos com sobrepeso, obesidade ou histórico familiar.
- Função renal (ureia e creatinina)
- Detecta lesões renais iniciais, comuns em jovens com uso de suplementação inadequada, anti-inflamatórios ou desidratação crônica.
- Função hepática (TGO/TGP/GGT)
- Avalia gordura no fígado, alcoolismo e hepatites silenciosas.
- TSH e T4 livre
- Diagnóstico precoce de hipotireoidismo, frequente em mulheres jovens.
- Evidências do ATA e USPSTF sustentam triagem em grupos de risco e sintomáticos.
- Sorologias: HIV, Sífilis e Hepatites B e C
- Recomendação USPSTF e CDC: triagem universal para HIV e ISTs em adultos sexualmente ativos.

A prevenção inicia-se cedo: até 30% dos adultos jovens já apresentam alterações metabólicas iniciais, muitas vezes silenciosas.

30 a 39 anos – Fase de rastreio metabólico e carências nutricionais

Nesta década surgem com mais frequência:

deficiências de vitaminas
síndrome metabólica
distúrbios hormonais
alterações do ferro
aumento da resistência insulínica

Exames recomendados

- Todo o painel dos 18–29 anos
- Vitamina B12 (grupos de risco, vegetarianos ou sintomáticos)
- Deficiência associada a queda de cabelo, fadiga, alterações neurológicas.
- Vitamina D
- Baixa prevalência global (40% da população). Importante para imunidade, ossos e humor.
- Hemoglobina glicada
- Diagnóstico precoce de pré-diabetes.
- USPSTF: recomendada para adultos com risco metabólico.
- Ferritina e Ferro sérico
- Essencial para avaliar queda de cabelo, fadiga e anemias frequentes em mulheres.
- Perfil lipídico completo
- LDL, HDL, triglicérides — base para estratificação de risco cardiovascular.

Por que é importante?

Doenças crônicas começam a se estruturar nesta fase:

obesidade
diabetes inicial
disfunções tireoidianas
esteatose hepática
anemia por deficiência de ferro

Quanto mais precoce a intervenção,
menor a progressão para doenças graves.

40 a 49 anos – Fase crítica de prevenção cardiovascular e rastreios de transição

Essa é a década onde os riscos aumentam:

infarto
AVC
câncer de mama
adenomas intestinais
hipertensão
síndrome metabólica agravada

Exames recomendados

- Eletrocardiograma (ECG)
- Identifica arritmias, sobrecargas e alterações silenciosas.
- Mamografia (a partir dos 40 anos)
- USPSTF 2024: rastreamento a cada 2 anos para mulheres 40–74 anos.
- Escore de Risco Cardiovascular (SCORE / AHA / Framingham)
- Baseado em exames + fatores de risco.
- Colonoscopia (alto risco)
- Indicado para:
 - histórico familiar
 - pólipos anteriores
 - doenças inflamatórias intestinais
 - sintomas gastrointestinais persistentes

A AHA mostra que 90% dos eventos cardiovasculares podem ser prevenidos com rastreio e intervenção precoce.

50+ anos – Fase de rastreamento estruturado e prevenção do envelhecimento

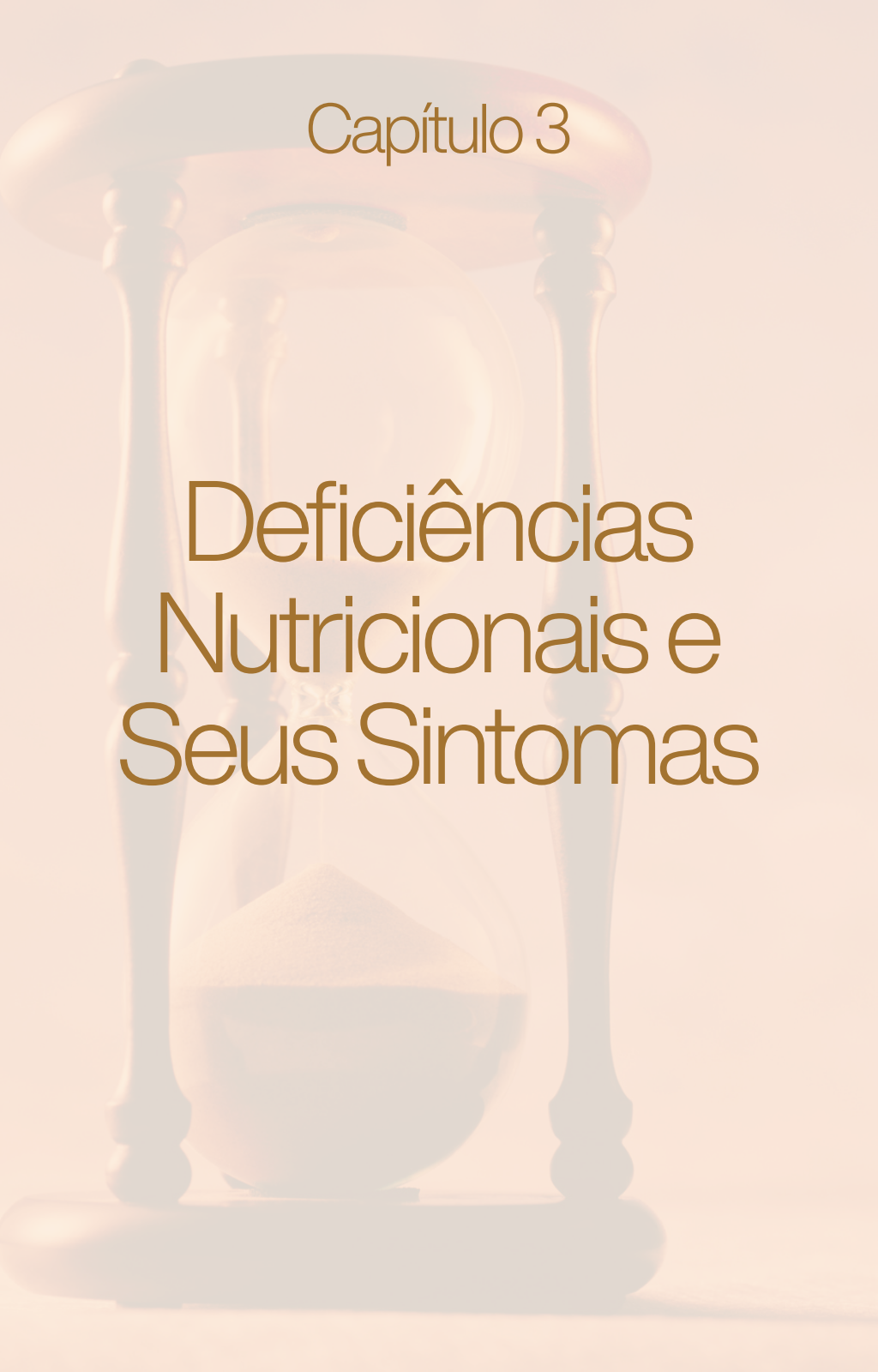
Nesta etapa, aumentam:

- risco de câncer
- osteoporose
- problemas hormonais
- sarcopenia
- declínio metabólico
- eventos cardiovasculares

Exames recomendados

- Rastreamento de câncer colorretal
- Métodos:
 - colonoscopia
 - FIT anual
 - DNA fecal (select cases)
 - USPSTF: iniciar aos 45, manter até 75 anos.
- Densitometria óssea
- Fundamental para mulheres 50+ e homens com fatores de risco.
- Evidência: USPSTF e Sociedade Brasileira de Endocrinologia.
- Avaliação hormonal (quando indicado)
 - menopausa
 - andropausa
 - disfunções tireoidianas
 - risco de osteoporose
- Painel metabólico completo
- Inclui glicemia, HbA1c, perfil lipídico, função hepática e renal.

O risco de câncer e eventos cardiovasculares aumenta significativamente após os 50. Rastreios bem conduzidos reduzem mortalidade e ampliam longevidade saudável.



Capítulo 3

Deficiências Nutricionais e Seus Sintomas

Como seu corpo fala quando falta algo — e por que isso importa no check-up preventivo?

As deficiências nutricionais são extremamente comuns em todas as faixas etárias, especialmente em mulheres, pessoas com estresse crônico, uso de certas medicações, dietas restritivas e rotinas intensas.

Elas impactam energia, humor, imunidade, metabolismo, equilíbrio hormonal e até saúde cardiovascular.

Este capítulo detalha as principais vitaminas e minerais avaliados no check-up preventivo, seus sintomas, possíveis causas e quando investigar.

VITAMINA D — A VITAMINA DO SOL E DA IMUNIDADE

Funções científicas:

- Regula imunidade
- Essencial para absorção de cálcio
- Melhora força muscular
- Participa do humor e da saúde neurológica
- Importante na prevenção de osteoporose e quedas
- Reduz risco de infecções respiratórias

Sintomas da deficiência:

- Fadiga persistente
- Baixa imunidade (infecções frequentes)
- Dor muscular e óssea
- Tristeza ou apatia
- Dificuldade de concentração
- Queda de cabelo (associada)

Causas comuns:

- Pouca exposição solar
- Rotina intensa em ambientes fechados
- Uso de protetor solar diário
- Pele morena ou negra (menor síntese)
- Distúrbios de absorção intestinal
- Obesidade

Por que investigar?

Até 60% da população brasileira tem níveis insuficientes.

VITAMINA B12 — ENERGIA, NEURÔNIOS E PRODUÇÃO DE SANGUE

Funções científicas:

Produção de glóbulos vermelhos
Função neurológica
Metabolismo energético
Síntese de DNA
Saúde cognitiva

Sintomas da deficiência:

- Dormência, formigamento
- Irritabilidade
- Queda de cabelo
- Dificuldade de concentração
- Fadiga extrema
- Palpitações
- Língua sensível ou vermelhidão (glossite)
- Ansiedade ou humor rebaixado

Causas comuns:

- Dietas pobres em proteína animal
- Gastrite, uso de omeprazol, metformina
- Cirurgias bariátricas
- Vegetarianismo/veganismo
- Problemas de absorção intestinal

Por que investigar?

A deficiência de B12 pode causar danos neurológicos permanentes se não tratada.

FERRO / FERRITINA — OXIGENAÇÃO, ENERGIA E IMUNIDADE

Funções científicas:

Transporta oxigênio (hemoglobina)
Mantém energia e disposição
Funciona na imunidade e cognição
Crescimento de cabelos e unhas

Sintomas da deficiência:

- Cansaço extremo
- Falta de ar ao esforço
- Palpitações
- Queda de cabelo importante
- Unhas fracas ou quebradiças
- Pele pálida
- Dores de cabeça

Causas comuns:

- Menstruação intensa
- Deficiência nutricional
- Gestação / pós-parto
- Gastrite, doença celíaca, H. pylori
- Treinos intensos
- Sangramentos ocultos

Por que investigar?

A deficiência de ferro é a carência nutricional mais comum do mundo, segundo a OMS.

MAGNÉSIO — RELAXAMENTO, SONO E EQUILÍBRIO NEUROMUSCULAR

Funções científicas:

Atua em mais de 300 reações bioquímicas

Regula contração muscular

Auxilia no sono

Controla impulsos elétricos cardíacos

Fundamental para ansiedade e humor

Atua no metabolismo da glicose

Sintomas da deficiência:

- Cãibras frequentes
- Ansiedade
- Irritabilidade / Tremores / Insônia
- Taquicardia
- Dor muscular
- Dor de cabeça

Causas comuns:

- Estresse crônico
- Uso de diuréticos
- Dieta pobre em vegetais
- Má absorção
- Atividade física intensa

Por que investigar?

O magnésio é um dos minerais mais consumidos pelo corpo em períodos de estresse.

iodo & função da tireoide — regulação metabólica e equilíbrio hormonal

Funções científicas:

Produção dos hormônios T3 e T4
Regulação metabólica
Controle do peso
Termorregulação
Função intestinal
Saúde menstrual

Sintomas de deficiência ou disfunção:

- Ganho de peso sem motivo
- Constipação
- Frio excessivo
- Queda de cabelo
- Pele seca
- Inchaço facial
- Cansaço extremo
- Ciclo menstrual irregular

Causas comuns:

Por que investigar?

Disfunções da tireoide são mais prevalentes em mulheres, especialmente entre 20 e 50 anos.

Quando investigar todas essas deficiências?

Fadiga persistente

Queda de cabelo importante

Dificuldade de concentração

Irritabilidade, ansiedade ou insônia

Sintomas gastrointestinais

Histórico familiar

Vegetarianismo/veganismo

Pós-parto

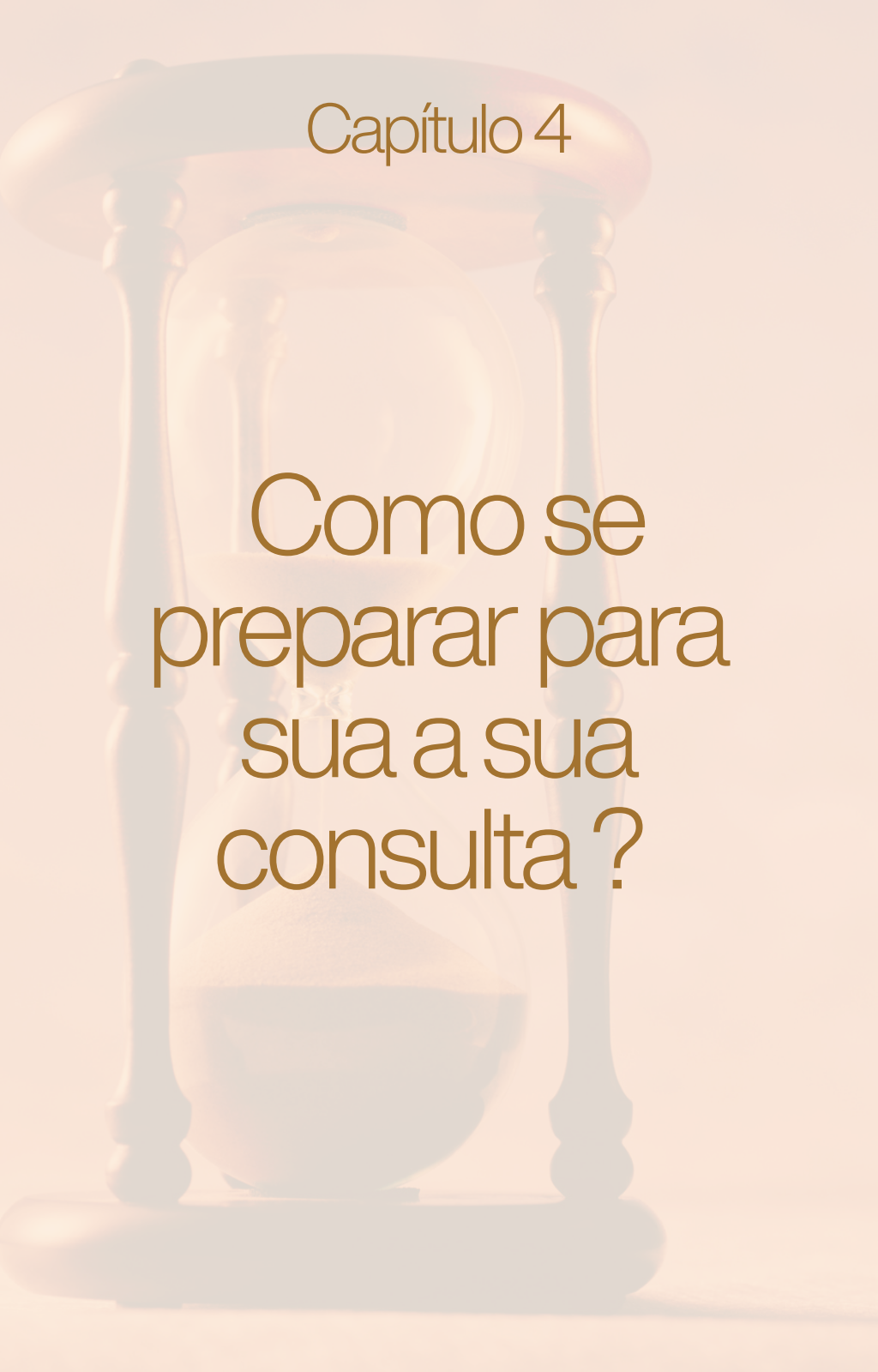
Treinos intensos

Dietas restritivas

Uso crônico de medicamentos

Referências Científicas

- USPSTF — *U.S. Preventive Services Task Force, 2021–2024*
- CDC — *Centers for Disease Control and Prevention, Nutrition & Deficiency Guidelines*
- *American Thyroid Association (ATA) — Hypothyroidism & Iodine Intake Guidelines*
- *World Health Organization (WHO) — Micronutrient Deficiency Reports*
- *Sociedade Brasileira de Endocrinologia*
- *AHA — American Heart Association, lifestyle & metabolic health*
- *JAMA & NEJM — Clinical Reviews on Vitamin Deficiency & Metabolic Disorders*



Capítulo 4

Como se
preparar para
sua a sua
consulta ?

Uma consulta médica eficiente não depende apenas do médico — ela depende também da qualidade das informações que o paciente traz. Quando você chega preparado(a), o atendimento se torna mais completo, objetivo, resolutivo e personalizado.

Este capítulo foi criado para ajudar você a organizar sua saúde antes da consulta e, assim, aproveitar ao máximo o encontro com seu médico.

1. Leve seus exames anteriores (mesmo os antigos)

Trazer exames anteriores permite:

- comparar a evolução dos seus resultados
- identificar padrões (ex: colesterol subindo, ferritina caindo)
- evitar pedidos repetidos
- acelerar o diagnóstico
- entender a linha do tempo da sua saúde

Dica: organize os exames por categoria (sangue, imagem, hormônios, etc.) ou leve em PDF.

Evidência: Estudos mostram que a comparação evolutiva melhora precisão diagnóstica e reduz exames desnecessários (JAMA, 2020).

2. Liste seus sintomas — com data e evolução

Para cada sintoma, é importante explicar:

quando começou
se é constante ou vem e vai
intensidade (leve, moderado, forte)
o que melhora
o que piora
se há outros sintomas juntos

Isso ajuda o médico a identificar o que chamamos de padrões clínicos, fundamentais para diagnóstico.

Exemplo prático:

“Cansaço há 3 meses, piora na tarde, associado à queda de cabelo.”

3. Informe todos os medicamentos, suplementos e hormônios que usa

Isso inclui:

- medicações contínuas
- suplementos vitamínicos
- reposições hormonais
- fórmulas manipuladas
- fitoterápicos
- anticoncepcionais
- colágenos, ômega 3, probióticos
- uso esporádico de analgésicos ou anti-inflamatórios

Evidência: A polifarmácia é uma das principais causas de diagnósticos mascarados e efeitos adversos em adultos jovens e idosos (CDC, 2022).

4. Anote fatores que pioram ou aliviam os sintomas

Isso ajuda a identificar::

causas funcionais
fatores emocionais
padrões alimentares
relações com sono, estresse e ciclo menstrual
intolerâncias alimentares
gatilhos ambientais

Exemplo:

“Minha dor de cabeça melhora ao beber água e piora se fico sem comer.”

Essas pistas são extremamente valiosas.

5. Traga um histórico familiar resumido

Algumas doenças têm forte componente genético, como:

- diabetes tipo 2
- hipertensão
- infarto/AVC precoce
- câncer de mama, ovário, cólon
- doenças autoimunes
- tireoidopatias

Saber quem, em qual idade e qual doença ocorreu ajuda o médico a:

determinar riscos hereditários
ajustar rastreios
antecipar exames importantes

Saber quem, em qual idade e qual doença ocorreu ajuda o médico a:

- determinar riscos hereditários
- ajustar rastreios
- antecipar exames importantes

6. Avalie sua rotina — sono, alimentação, estresse e atividade física

Muitas queixas são explicadas por:

- privação de sono
- dieta desequilibrada
- jornadas de trabalho exaustivas
- sedentarismo
- estresse emocional
- sobrecarga mental

Informar sua rotina ajuda a montar um plano personalizado e realista.

7. Leve perguntas anotadas

É normal esquecer na hora.

Anote dúvidas como:

- “Preciso repetir esse exame quando?”
- “Esse sintoma é normal?”
- “Pode ser deficiência vitamínica?”
- “Qual o melhor horário para tomar minha medicação?”

Isso torna sua consulta mais completa e segura.

8. Leve anotações sobre alimentação e ciclo menstrual (quando aplicável):

A alimentação influencia:

- energia
- humor
- inflamação
- intestino
- sono
- metabolismo

Já o ciclo menstrual pode afetar:

- ferro
- tireoide
- humor
- retenção de líquido
- sintomas de cansaço e dor

Informar esses detalhes guia melhor a abordagem clínica.

Por que tudo isso importa? (Base científica)

Consultas com informações organizadas reduzem 40% dos diagnósticos inconclusivos (NEJM).

Pacientes que levam exames anteriores recebem planos mais precisos e individualizados (USPSTF).

Revisar medicamentos diminui erros e interações (CDC).

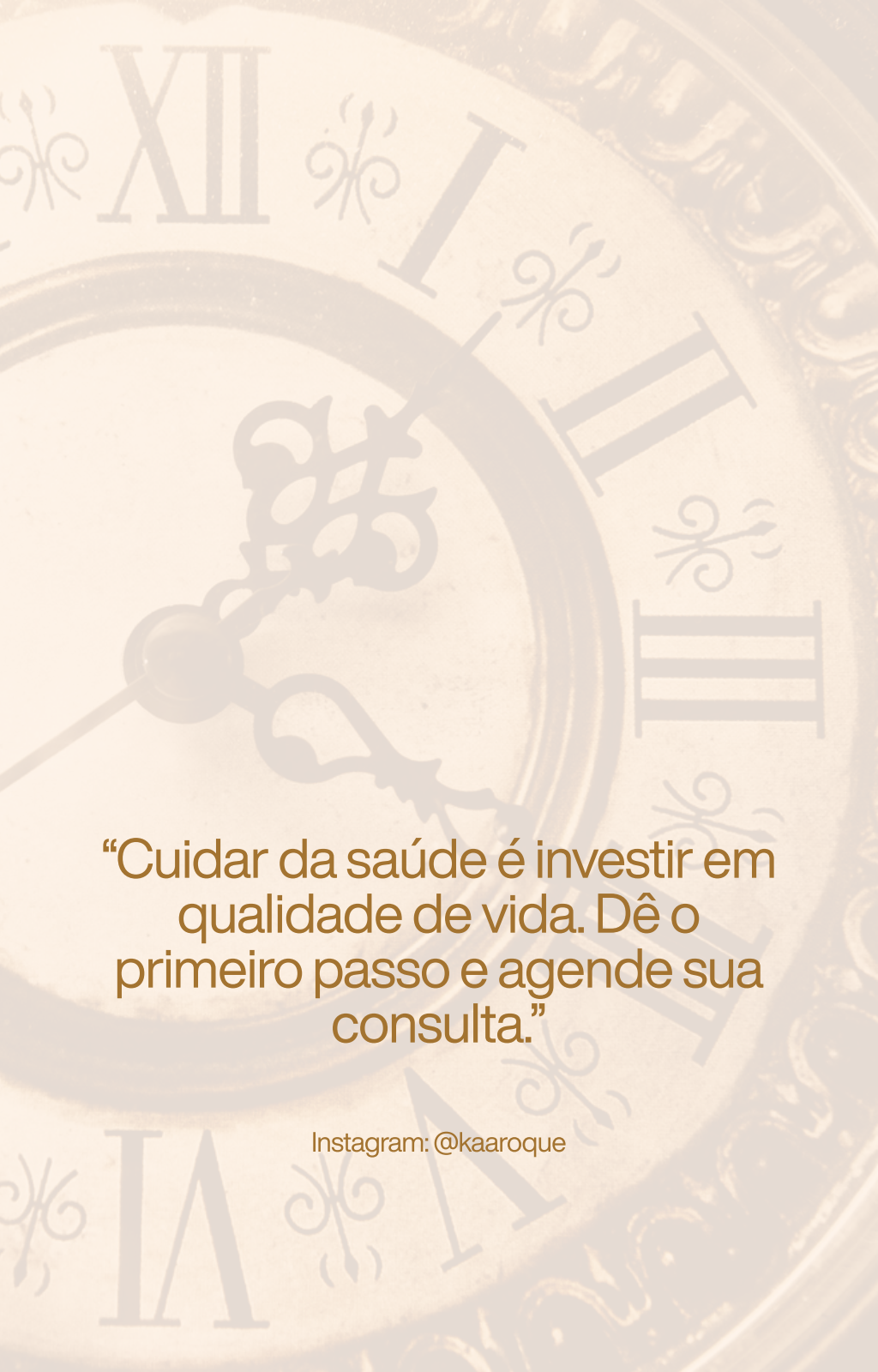
Identificar padrões de sintomas acelera o diagnóstico em até 30% (AHA).

A preparação impacta diretamente:

sua segurança
qualidade do atendimento
rapidez no diagnóstico
economia de exames
personalização do cuidado

Referências Científicas

- USPSTF – *Clinical Preventive Services (2021–2024)*
- CDC – *Medication Management & Chronic Symptoms*
- American Heart Association – *Lifestyle and Risk Assessment*
- JAMA – *Improving Diagnostic Accuracy with Longitudinal Data*
- NEJM – *Patient Preparation and Consultation Outcomes*
- Sociedade Brasileira de Clínica Médica – *Diretrizes*



“Cuidar da saúde é investir em
qualidade de vida. Dê o
primeiro passo e agende sua
consulta.”

Instagram: @kaaroque