

DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

MAIO - LUTA CONTRA O TABACO



EXAMES PREVENTIVOS: RISCOS E BENEFÍCIOS

Cuidar da saúde não se resume em procurar assistência quando já se está doente, mas também envolve a prevenção para que nossa saúde e qualidade de vida se mantenham por muitos anos. É fundamental, portanto, que fatores de risco para doenças sejam identificados precocemente, sendo recomendável a realização de alguns exames de rastreio.

Os exames preventivos são orientados de acordo com idade, sexo, hábitos de vida, histórico familiar, etc. Nos adultos em geral, os exames têm como principal finalidade a prevenção de doenças cardiovasculares e oncológicas, pois estas estão entre as principais causas de mortes e incapacidades no mundo moderno.

Mas atenção, fazer muitos exames não é sinônimo de cuidados com a saúde! Sociedades médicas recomendam que procedimentos e exames devem ser evitados, quando não apresentarem benefícios claros. Esta orientação se baseia em estudos que mostraram que a indicação de alguns exames de forma arbitrária pode gerar mais danos que benefícios à população. Exames solicitados sem justificativas levam a um ciclo de novos exames e tratamentos desnecessários, com seus efeitos adversos inerentes.

Exemplos disso, o raio-X e a tomografia computadorizada são exames que podem contribuir para prevenção de doenças, mas dependendo da frequência com que são realizados, podem ter o efeito oposto e aumentar consideravelmente o risco de certos tipos de câncer. Por meio de tal técnica, o paciente não precisa se submeter a procedimentos invasivos para a detecção de uma doença em fase pré-sintomática, entretanto, o efeito da radiação é cumulativo e quanto mais vezes a pessoa se expuser a ela, maior o risco de desenvolver um tumor.

Portanto, devemos sim fazer consultas e exames preventivos, porém excesso de exames não é sinônimo de maior cuidado com a saúde e pode até ser prejudicial.

Confie na boa consulta clínica! Uma boa conversa com seu médico poderá sanar muitas dúvidas e ansiedades. Além disso, é fundamental que você faça a sua parte mantendo hábitos de vida saudáveis, isso vale mais que uma "bateria" de exames solicitados sem critério.

REFERÊNCIAS

Caderno de Atenção Primária - Rastreamento/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Ministério da Saúde, 2010.
website - <http://www.choosingwisely.org/UpToDate> website - www.upToDate.com.

Dra. Mariana Costa Silva
Médica Especialista em Clínica Médica
CRM/SC 15060

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico
CRM/SC 14229

