

SÉRIE RITMO E SAÚDE · VOLUME 1

Cada idade tem seu *tempo*

Um guia de check-up por fase da vida,
com um olhar para o seu ritmo biológico

Dr. Rafael Gusmão

Médico de Família e Comunidade
CRM-SP 158100 · RQE 96311

Check-up não é lista pronta

- “Quero fazer **todos os exames**, para garantir.”
- “Faz anos que eu **não faço nada** e fico adiando.”
- “**Não sei** o que é indicado para a minha idade.”

As três têm a mesma resposta: um bom check-up não começa pelos exames. Começa pela sua história.

Para que serve um check-up?

Não é para colecionar exames. É para **viver mais**. Mas viver mais não basta: queremos **viver melhor**, com energia, autonomia e disposição para o que importa, por mais tempo.

Segundo a OMS, o brasileiro vive em média cerca de 75 anos, mas só uns 65 com saúde plena: são **quase 10 anos** com doenças ou limitações. E essa distância cresce no mundo todo. Um bom check-up existe para aumentar os **anos de vida com saúde**.

Guarde e volte à sua fase da vida quando precisar

- 1 O que é um bom check-up
- 2 O que vale para todo adulto
- 3 Dos 20 aos 49 anos
- 4 Dos 50 anos em diante
- 5 Longevidade e longevidade
- 6 Mitos do check-up
- 7 A sua família muda tudo
- 8 Onde entra o seu ritmo
- 9 Autoteste: como está o seu ritmo?
- 10 Quando procurar avaliação
- 11 O check-up do futuro
- 12 Um médico que conhece você
- 13 Prepare o seu check-up
- 14 Seu próximo passo

Três partes, nesta ordem

1 **Conversa**

Sintomas, sono, alimentação, atividade física, humor, trabalho, remédios e histórico da família. É aqui que se decide o que investigar.

2 **Exame físico**

Pressão, peso, cintura, coração, pulmões e o que a conversa apontar.

3 **Exames com indicação**

Só os que respondem a uma pergunta sobre você. Nem mais, nem menos.

IMPORTANTE

Mais exames não significam mais prevenção. Exames sem indicação podem mostrar alterações sem importância, que levam a novos exames, procedimentos e preocupação que poderiam ser evitados.

O que vale para todo adulto

- ☐ **Pressão arterial:** a cada 2 anos se estiver normal, e todo ano se estiver no limite
- ☐ **Peso, altura e circunferência da cintura**
- ☐ **Vacinas em dia** para a sua idade
- ☐ **Conversa sobre hábitos:** sono, alimentação, atividade física, álcool, tabaco e saúde mental
- ☐ Teste para **HIV, sífilis e hepatite B** pelo menos uma vez na vida, e para **hepatite C** a partir dos 40 anos
- ☐ **Colesterol** a partir dos 35 anos (homens) e dos 45 (mulheres), ou antes com fatores de risco
- ☐ **Glicemia** a partir dos 35 anos, ou antes se houver excesso de peso, pressão alta, diabetes na família ou diabetes na gestação

Referência principal: Ministério da Saúde e INCA. Quando a indicação vem de outra diretriz, isso aparece no texto.

Dos 20 aos 49 anos

20 A 39 ANOS

A fase de construir hábitos

- **Colo do útero:** pelo Ministério da Saúde, **teste de DNA-HPV** dos 25 aos 64 anos, repetido a cada 5 anos quando negativo. Ele está substituindo o Papanicolau.
- **Glicemia e colesterol**, se houver fatores de risco.
- **Vacinas** revisadas e conversa sobre **sono, estresse e rotina**.

40 A 49 ANOS

A fase de olhar o risco

- **Glicemia**, mesmo sem fatores de risco.
- **Risco do coração:** pressão, colesterol, glicemia, tabagismo e família.
- **Mamografia:** dos 40 aos 49, o Ministério da Saúde garante o exame, com decisão conversada com o médico.
- **Intestino:** o rastreamento começa aos 50. Com casos na família, pode começar antes.

Dos 50 anos em diante

50 A 64 ANOS

A fase dos rastreamentos

- **Intestino:** sangue oculto nas fezes a cada 2 anos, dos 50 aos 75; se alterado, colonoscopia.
- **Mamografia** a cada 2 anos, dos 50 aos 74.
- **Próstata (PSA):** o Ministério da Saúde não recomenda de rotina. Se quiser fazer, decida com o médico.
- **Pulmão:** ainda sem programa no SUS. Quem fuma ou fumou muito deve conversar sobre a tomografia de baixa dose.

65 ANOS OU MAIS

A fase de proteger a autonomia

- **Densitometria:** mulheres a partir dos 65 e homens a partir dos 70, ou antes com fatores de risco.
- **Ultrassom da aorta**, uma vez, para homens de 65 a 75 que já fumaram (diretriz internacional).
- **Visão, audição, memória, equilíbrio** e risco de quedas.
- **Revisão de todos os remédios** em uso.

Viver mais, e com vitalidade

Longevidade é quanto tempo vivemos. Mas o que a gente quer é chegar lá **inteiro**. A OMS chama isso de **capacidade intrínseca**, e olha para cinco áreas:

- **Movimento:** força, equilíbrio e caminhar com segurança.
- **Memória e raciocínio:** lembrar, aprender e decidir.
- **Humor e bem-estar:** ânimo, sono e saúde mental.
- **Visão e audição:** para se manter ativo e conectado.
- **Vitalidade:** energia, metabolismo, apetite e peso, a base das outras.

LONGEVITALIDADE

É a soma das duas coisas: **longevidade com vitalidade**. Como disse a geriatra Mariana Jacob, em 2004, “só vale a pena longevidade com longevitalidade”. E o seu **ritmo biológico** sustenta essa energia.

Três ideias que parecem certas

“Quanto mais exames, melhor.”

MITO

Exames sem indicação aumentam a chance de achados sem importância. O que protege é fazer os exames certos, no tempo certo.

“Marcadores tumorais no sangue descobrem câncer cedo.”

MITO

Exames como CEA e CA-125 não servem para rastrear câncer em quem não tem sintomas. Podem vir alterados sem câncer e normais com câncer.

“Uma tomografia de corpo inteiro é o check-up mais completo.”

MITO

Costuma achar pequenas alterações comuns, que geram ansiedade e novos exames, sem benefício comprovado para quem não tem sintomas.

Antes da consulta, pergunte em casa

Alguns casos na família podem **antecipar exames**. Pais, irmãos ou avós tiveram:

- ☐ **Infarto ou AVC** antes dos 55 (homens) ou 65 anos (mulheres)?
- ☐ **Diabetes** ou **colesterol muito alto**?
- ☐ **Câncer de mama, ovário, intestino ou próstata**? Com que idade?
- ☐ **Osteoporose** ou fratura de quadril?
- ☐ **Demência**?
- ☐ **Depressão** ou outras questões de saúde mental?

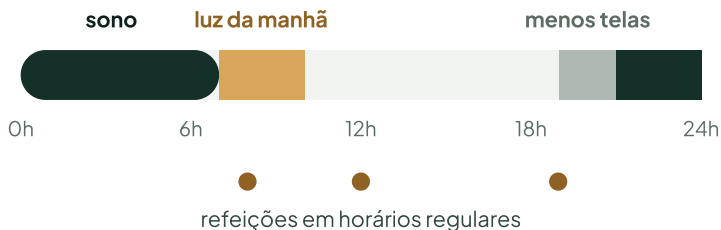
Anote a idade em que cada problema apareceu. Esse detalhe costuma mudar a conduta.

DICA

Mande esta página no grupo da família. É um jeito simples de começar essa conversa.

O check-up que quase ninguém faz

O corpo funciona em ciclos de cerca de 24 horas. Esse relógio regula sono, fome, pressão, glicemia e hormônios, e se acerta pela **luz**, pelos **horários de sono** e pelos **horários das refeições**.



No check-up, eu também pergunto: que horas você dorme e acorda, nos dias de trabalho e nas folgas? Quanta luz natural recebe de manhã? Que horas janta? Trabalha em turnos? Alguém já notou ronco alto ou pausas na respiração?

E a pressão costuma cair à noite. Em algumas pessoas não cai, e isso só aparece na medida feita fora do consultório.

O que já sabemos e o que ainda está em estudo

O QUE JÁ É SÓLIDO

- A luz é o principal sinal que acerta o relógio do corpo.
- Dormir pouco, de forma repetida, piora a glicemia e aumenta a fome.
- O trabalho noturno é considerado pela OMS provável fator de risco para alguns cânceres, com evidência ainda limitada em humanos.

O QUE AINDA ESTÁ EM ESTUDO

- Comer numa janela curta de horário tem efeito modesto no peso, parecido com outras formas de reduzir calorias.
- Tomar o remédio de pressão à noite ou de manhã **não mostrou diferença** em infarto e AVC num grande estudo de 2022. O melhor horário é aquele em que você não esquece.

Como está o seu ritmo?

Pense no último mês. Marque o que for verdade para você.

- ☐ 1 Acordo em horários **muito diferentes** nos dias de trabalho e nas folgas (mais de 2 horas).
- ☐ 2 Na maioria dos dias, só funciono com **despertador e café**.
- ☐ 3 Com frequência, levo **mais de 30 minutos** para pegar no sono.
- ☐ 4 Uso **celular ou telas na cama** ou na última hora antes de dormir.
- ☐ 5 Passo a manhã **quase sem luz natural**.
- ☐ 6 **Janto tarde** ou como em horários muito irregulares.
- ☐ 7 Tomo **café ou energético depois das 16h**, ou uso **álcool para relaxar**.
- ☐ 8 Trabalho **em turnos ou à noite**, ou viajo muito entre fusos.
- ☐ 9 Sinto **sono forte durante o dia**, principalmente ao dirigir.
- ☐ 10 Já me disseram que eu **ronco alto** ou **paro de respirar** dormindo.

Prefere online, com resultado na hora?

drafaelgusmao.com.br/teste-do-ritmo. Ponto de partida, não diagnóstico.

Como ler o seu resultado

- 0-2 Ritmo em boa ordem**
Continue assim.
- 3-5 Alguns ajustes fazem diferença**
Vale conversar sobre isso no seu check-up.
- 6+ Seu relógio merece atenção**
Vale uma avaliação.

IMPORTANTE

Se você marcou a **9** ou a **10**, converse com um médico mesmo com total baixo. Sono forte ao dirigir e pausas na respiração podem indicar problemas que têm tratamento, como a apneia do sono.

Quer olhar o seu ritmo junto com o seu check-up?

Conversar com a secretária pelo WhatsApp

Abre o WhatsApp da secretária · (11) 98844-9398

Agende uma consulta se

- faz **mais de um ou dois anos** desde a última avaliação;
- há **casos de doença na família** e você não sabe como afetam você;
- você está **sempre cansado** ou dorme mal há semanas;
- toma **vários remédios**, de médicos diferentes;
- tem um exame alterado e **não sabe o que fazer** com ele.

PROCURE ATENDIMENTO AGORA OU LIGUE 192 (SAMU)

- dor ou aperto no peito;
- falta de ar;
- fraqueza em um lado do corpo, boca torta ou dificuldade para falar;
- desmaio ou confusão súbita;
- sangramento importante.

Não é um dia. É um caminho.

O modelo antigo é conhecido: uma vez por ano, uma lista de exames, e o resultado vai para a gaveta. Mas a saúde muda no dia a dia. Por isso, o check-up está virando **acompanhamento**: consultas presenciais quando o exame físico é necessário, online para revisar e ajustar, e contato entre elas para as dúvidas.

Check-up tradicional



Acompanhamento



Pontos escuros: consultas presenciais. Contorno: consultas online.

Pontos pequenos: contato entre as consultas.

Aparelhos que ajudam, com os pés no chão

- **Medidor de pressão de braço, validado:** o que tem melhor evidência. Medir a pressão em casa ajuda a confirmar o diagnóstico e acompanhar o tratamento.
- **Relógios e pulseiras inteligentes:** mostram tendências de passos, sono e batimentos, e alguns sinalizam arritmias. A precisão varia, e eles não fazem diagnóstico.
- **Glicosímetro e sensores de glicose:** úteis para quem tem indicação.
- **Balança e fita métrica:** simples, e funcionam.

IMPORTANTE

Dado sem contexto gera ansiedade. O valor não está no número isolado, e sim em alguém que acompanhe os seus números ao longo do tempo e diga o que importa.

Não precisar contar tudo de novo

Imagine chegar à consulta e não recomençar do zero. O médico lembra que o seu pai teve infarto cedo, que o seu sono piorou quando você mudou de trabalho, que aquele remédio não caiu bem.

Essa é a diferença entre um atendimento e um **acompanhamento**. Estudos mostram que ser acompanhado pelo mesmo médico ao longo do tempo está ligado a **menos internações e menor mortalidade**.

O cuidado melhora quando existe confiança: quem é ouvido fala mais, e quem conhece a história percebe mais cedo o que mudou.

O que levar

- ☐ **Exames anteriores**, mesmo antigos. Se estiverem digitalizados, envie antes à secretária pelo WhatsApp.
- ☐ A **lista ou as caixas** dos remédios e suplementos
- ☐ A **carteira de vacinação**
- ☐ As respostas sobre a **sua família** e o seu **autoteste**
- ☐ **Medidas feitas em casa**, se tiver, e as suas **perguntas**

EM RESUMO

1. Um bom check-up começa pela sua história.
2. Cada fase tem seus exames, e a família pode antecipar alguns.
3. Mais exames não significam mais prevenção.
4. Sono, luz e horários também são saúde.
5. O cuidado que faz diferença acompanha você no tempo.
6. O objetivo é viver mais anos **com saúde**.

Mais anos, e anos melhores. Vamos montar o seu check-up?

Na primeira consulta, começamos pela sua história. Definimos juntos o que investigar, o que não precisa ser feito e como será o acompanhamento, presencial ou online, com contato entre as consultas pelo WhatsApp da secretária.

Online, de onde você estiver · **Av. Paulista**, 1048, 18º andar, São Paulo · **São Bernardo do Campo**, Av. Pereira Barreto, 1479, 25º andar

Agendar pelo WhatsApp da secretária

A secretária informa horários, valores e formas de atendimento.

Conheça o check-up e a prevenção individualizada →

SOBRE O AUTOR



Dr. Rafael Gusmão

Médico de família e comunidade e médico acupunturista, formado pela Santa Casa de São Paulo. Acompanha pessoas de todas as idades, com atenção à prevenção, às doenças crônicas, ao sono e ao ritmo biológico.

CRM-SP 158100 · RQE Medicina de Família e Comunidade 96311 · RQE Acupuntura 96310

drafaelgusmao.com.br · [@drafaelgusmao](https://www.instagram.com/drafaelgusmao)

REFERÊNCIAS E AVISO

- OMS: capacidade intrínseca (ICOPE e Década do Envelhecimento Saudável 2021–2030) e expectativa de vida saudável no Brasil. *Diretriz e dado oficial*.
- Garmany e Terzic, distância entre anos de vida e anos com saúde em 183 países, *JAMA Network Open*, 2024. *Moderado (estudo populacional)*.
- Definição de trabalho da OMS para a capacidade de vitalidade, *The Lancet Healthy Longevity*, 2022. *Consenso de especialistas*.
- Jacob, Mariana. Entrevista ao *Jornal do Commercio*, 12/09/2004, republicada pelo Portal do Envelhecimento, 2014: origem do termo “longevidade”. *Opinião de especialista*.
- Ministério da Saúde, Cadernos de Atenção Primária nº 29: Rastreamento. *Diretriz oficial*.
- Ministério da Saúde e INCA: mamografia (2025), colo do útero com DNA-HPV (2025), câncer colorretal com teste imunoquímico (2026) e nota técnica sobre câncer de próstata (2023). *Diretrizes oficiais*.
- Ministério da Saúde, PCDT de Osteoporose. *Diretriz oficial*.
- U.S. Preventive Services Task Force: câncer de pulmão (2021) e aneurisma da aorta abdominal (2019). *Diretriz baseada em revisão sistemática*.
- Sociedade Brasileira de Diabetes, rastreamento e diagnóstico do diabetes tipo 2, *Diabetology & Metabolic Syndrome*. *Diretriz de sociedade médica*.
- Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial 2025, *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. *Diretriz de sociedade médica*.
- IARC/OMS, avaliação do trabalho noturno, *The Lancet Oncology*, 2019. *Evidência limitada em humanos*.
- Ensaio clínico TIME, remédio de pressão de manhã ou à noite, *The Lancet*, 2022. *Alto (ensaio randomizado)*.
- Revisão guarda-chuva sobre a precisão de relógios e pulseiras inteligentes, *Sports Medicine*, 2024. *Moderado*.
- Revisão sistemática sobre continuidade do cuidado e mortalidade, *BMJ Open*, 2018. *Moderado (estudos observacionais)*.

Aviso. Guia educativo, que não substitui a avaliação médica individual. As recomendações podem mudar com novas evidências. Em urgência, procure um pronto atendimento ou ligue 192.