Check-up inteligente: os cinco Ds

Para pregar na geladeira. Antes de pedir exames, pergunte o que você quer evitar.

1º. Sintoma novo e forte? Dor ou aperto no peito, falta de ar, fraqueza de um lado, boca torta, fala enrolada, confusão: não espere consulta de rotina. Ligue para o **SAMU 192**. Em idoso, mudança em horas ou poucos dias, com sonolência ou confusão, pode ser **delirium**: atendimento no mesmo dia.

2. Os cinco Ds: o que a prevenção tenta evitar

- **Doença:** infarto, AVC, câncer que cresce, diabetes que machuca os rins.
- **Desconforto:** dor, falta de ar, sono ruim, intestino preso, urina que escapa.
- **Dissabor:** tristeza, ansiedade, solidão, cuidado que não respeita o que você quer.
- **Deficiência:** perda de função: andar, enxergar, ouvir, lembrar, cuidar de si.
- **Defunto:** a morte antes da hora.

3. O teste dos cinco Ds

1. **Qual D** esse exame ajuda a evitar?
2. Há prova de que descobrir cedo, **em quem tem o meu perfil**, muda o resultado?
3. **Se vier alterado,** o que vamos fazer de diferente?

Se a resposta à 3ª for "nada", provavelmente não precisa fazer.

4. Quando mais exame vira problema

- **Cascata:** um achado sem importância puxa outro exame, e outro.
- **Sobrediagnóstico:** achar o que nunca daria sintoma.
- **Falsa segurança:** "deu normal, posso largar a caminhada".
- Rastreamento só vale se você e o médico toparem investigar e tratar o achado.

5. Em vez de… experimente

Em vez de	Experimente
"Doutor, me pede todos os exames."	"Para a minha idade e a minha história, o que vale investigar hoje?"
"Pede um marcador de tumor, só por garantia."	"Que doença estamos procurando? Se der alterado, o que a gente faz?"
"Fiz tudo e deu normal."	"E o meu sono, o meu humor, a minha força, a minha memória?"

6. Vale para quase todo mundo

- **Medir a pressão** com regularidade.
- **Parar de fumar,** com ajuda.
- **Vacinas em dia:** confira a carteira.
- **Mexer o corpo** e cuidar do peso.
- **Risco cardiovascular** estimado por cálculo.
- **Rastreamentos com indicação clara:** idade e intervalo, pergunte ao seu médico.

7. Leve à consulta

- Todas as caixas de remédios e suplementos.
- Histórico da família: doenças e idade em que apareceram.
- Exames e laudos anteriores.
- **Seu D mais temido.**
- Mudanças em sono, humor, peso, quedas, memória, dor, urina, intestino, visão e audição.
- Carteira de vacinação.
- Formulários em **cognisa.med.br**: GDS-15, MAN.

Não comece nem pare nenhum exame ou remédio por conta própria: converse com seu médico.
SAMU 192 · Ambulância particular: _____

Meu médico: _____ Telefone: _____