

## Check ups e exames de rotina são mesmo necessários?

A conhecida “bateria” de exames não é necessária de rotina nos pacientes assintomáticos. Não há indicação, neste momento (2022), para o rastreamento (procurar estas doenças, com exames, em pessoas assintomáticas) do câncer de ovário, câncer de estômago, linfoma, câncer de cérebro, tireoide, câncer de endométrio, intestino delgado, fígado, pâncreas, câncer de cabeça e pescoço, dentre outros tumores mais raros.

O motivo da solicitação de exames deve ser discutido com seu médico para entender quais as vantagens e desvantagens de realizá-los. Por exemplo, o câncer de tireoide já é o quinto câncer mais frequente na mulher brasileira. Por que este aumento? Porque são realizadas ultrassonografias (US) de tireoide em uma grande quantidade de mulheres assintomáticas de forma rotineira.

Mas aí vem a pergunta: “Doutor, se eu diagnosticar precocemente não é melhor?” Não temos a resposta científica para esta pergunta, mas sabemos que muitas dessas mulheres passariam toda a vida sem a angústia de saber que teve câncer de tireoide, porque este tipo de câncer tem um prognóstico bom e evolução muito lenta, portanto não prejudica, enquanto o seguimento do câncer de tireoide exigirá exames e procedimentos potencialmente lesivos à saúde. Portanto, não há indicação para toda mulher assintomática e com exame clínico normal fazer repetidamente (até 2x ao ano, como se vê comumente) US da tireoide, pois o diagnóstico inclui procedimentos invasivos, como biópsias, sofrimento e ansiedade, além da cirurgia com todos os riscos implicados.

Existem estudos demonstrando que até 50% das mulheres apresentam nódulos na tireoide, sendo a maioria benignos. Com a melhora da resolução dos aparelhos de ultrassonografia temos atualmente um grande contingente de mulheres com este diagnóstico, o que gera sofrimento e intervenções desnecessárias.

O câncer de tireoide apresenta um curso indolente, e os dados da literatura apontam que não há diferença na sobrevida se o diagnóstico é realizado pelo médico que palpa um nódulo ou se este nódulo é visto somente na ultrassonografia. Portanto, não existe evidência científica para fazer ultrassonografia da tireoide, exceto se o paciente apresentar alguma alteração clínica ou laboratorial que justifique. Questione sempre a utilidade e os riscos e benefícios de fazer exames, pois alguns são necessários (para esses há um raciocínio lógico para indicá-los) e outros não. Seja ativo e proteja-se de procedimentos invasivos e desnecessários.

A colposcopia também não está indicada em todas as mulheres. Em torno de 10 % irão precisar realizar o exame. O US transvaginal também não está indicado na paciente assintomática. Também não há indicação para realizar o exame de Papanicolau a cada seis meses, se a paciente está assintomática.

**Outro tópico muito importante é o excesso de cirurgia em nosso meio. A maioria dos miomas, cistos de ovários e nódulos de mama não precisam ser operados. Fique atenta se for indicada uma cirurgia para**

**estas três condições. Não se sentindo segura, procure uma segunda opinião, pois cirurgias podem ter complicações e risco de morte que devem ser enfrentados somente em casos muito bem indicados.**