

## Recomendação

---

**Escolha deixar de recomendar ‘*check-ups*’ anuais a adultos assintomáticos, sem fatores de risco e sem problemas de saúde diagnosticados.**

## Justificação

---

Os chamados exames de rotina (*‘check-ups’*) são uma razão comum para que muitos adultos saudáveis, sem fatores de risco, consultem o médico. Aliás, entre os adultos portugueses, 99.2% acreditam que devem fazer exames de rotina ao sangue e à urina com uma periodicidade anual, sendo que 87.4% referem ter realizado esses exames.

A prescrição de exames gerais, de rotina, em adultos assintomáticos, sem fatores de risco, é um procedimento que não reduz a morbilidade ou a mortalidade em geral, por doença cardiovascular ou cancro. Além disso, a realização destes exames pode resultar em danos não-intencionais para o utente.

A evidência disponível demonstra que a aplicação de exames complementares de diagnóstico de forma indiscriminada conduz a falsos positivos que podem conduzir a uma sequência de testes desnecessários. A decisão de se efetuarem testes laboratoriais de rastreio, assim como a escolha dos testes a fazer deve ser baseada na idade, sexo e fatores de risco de cada pessoa. Não há, portanto, uma lista de exames que se deva aplicar a toda a gente de forma indiscriminada. Estas recomendações referem-se exclusivamente a exames gerais de saúde. Não abrange as visitas por doença aguda, o acompanhamento de doenças crónicas ou consultas médicas para fins de rastreios baseados em prova científica. Assim, os profissionais de saúde devem considerar colocar mais ênfase nas intervenções baseadas em prova científica para cada doente em particular, em oposição aos pedidos “check-ups” anuais não dirigidos.

***A informação apresentada nesta recomendação tem um propósito informativo e não substitui uma consulta com um médico. Caso tenha alguma dúvida sobre o conteúdo desta recomendação e a sua aplicabilidade no seu caso particular, deve consultar o seu médico assistente.***

## Bibliografia

- Krogsbøll LT, et al. General health checks in adults for reducing morbidity and mortality from disease: Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2012 Nov 20;345:e7191.
- Martins C, Azevedo L, Ribeiro O, Sá L, Santos P, et al. A Population-Based Nationwide Cross-Sectional Study on Preventive Health Services Utilization in Portugal—What Services (and Frequencies) Are Deemed Necessary by Patients? *PLOS ONE* 8(11): e81256. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0081256>.
- Si S, et al. Effectiveness of general practice-based health checks: a systematic review and meta-analysis. *Br J Gen Pract*. 2014 Jan;64(618):e47-53.

- The Guide to Clinical Preventive Services 2014: Recommendations of the U.S. Preventive Services Task Force. US Preventive Services Task Force Guides to Clinical Preventive Services. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US), 2014. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235846/>.

**Uma recomendação de:**

Colégio da Especialidade de Medicina Geral e Familiar da Ordem dos Médicos

**Recomendação subscrita por:**

Colégio da Especialidade de Saúde Pública da Ordem dos Médicos