



A Importância do *Check-up* para Executivos



Dr. Rafael Francisco Pires Fraga
Médico Cardiologista

DDSD
educa

Tipo de conteúdo: revisão de conhecimento

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis permanecem entre as principais causas de morbimortalidade global, com destaque para as doenças cardiovasculares e o câncer. Fatores relacionados ao estilo de vida contemporâneo — como sedentarismo, alimentação inadequada, privação de sono, estresse ocupacional crônico, consumo excessivo de álcool e tabagismo — exercem papel central no desenvolvimento dessas condições.

Em executivos e profissionais submetidos a uma elevada demanda cognitiva, longas jornadas de trabalho e alta pressão por desempenho, observa-se maior prevalência de hipertensão arterial, obesidade visceral, síndrome metabólica, distúrbios do sono, ansiedade e *burnout*, fatores associados à redução da qualidade de vida e ao aumento do risco de adoecimento precoce.

Nesse contexto, o *check-up* assume papel relevante na promoção da saúde, na prevenção de doenças e na ampliação da longevidade saudável. Seu objetivo vai além da simples realização de exames periódicos, contemplando avaliação clínica individualizada, identificação precoce de fatores de risco modificáveis, rastreamento de doenças prevalentes e definição de estratégias preventivas baseadas em evidências científicas. Em executivos e profissionais com rotina intensa e limitada disponibilidade de tempo, modelos de avaliação integrados e organizados de forma prática — frequentemente concentrados em uma única manhã — favorecem maior adesão ao acompanhamento preventivo, sem comprometer a abrangência da avaliação médica.

A avaliação clínica deve incluir anamnese detalhada, histórico familiar, hábitos de vida, padrão alimentar, qualidade do sono, nível de atividade física, consumo de álcool, tabagismo, saúde mental e investigação de sintomas sugestivos de doenças cardiovasculares, metabólicas ou neoplásicas. O exame físico deve contemplar aferição seriada da pressão arterial, índice de massa corporal, circunferência abdominal e avaliação dermatológica, ginecológica ou urológica, conforme indicação clínica.



Entre os exames laboratoriais mais relevantes, destacam-se perfil lipídico, glicemia, hemoglobina glicada, função renal e avaliação hepática. A depender da idade, sexo, histórico familiar e perfil clínico individual, exames complementares podem auxiliar na detecção precoce de doenças subclínicas, incluindo teste ergométrico, ecocardiograma, escore de cálcio coronariano, colonoscopia, mamografia, rastreamento prostático e exames de imagem direcionados.

O câncer também merece destaque no contexto da Medicina preventiva, sendo atualmente uma das principais causas de mortalidade no mundo. Estratégias de rastreamento adequadamente indicadas demonstram impacto significativo na redução da mortalidade por neoplasias como câncer colorretal, mama, colo uterino, pele e pulmão em populações selecionadas. Da mesma forma, a identificação precoce de fatores cardiometabólicos possibilita intervenções capazes de reduzir eventos cardiovasculares futuros e preservar a capacidade funcional ao longo do envelhecimento.

Além da prevenção de doenças, programas estruturados de *check-up* contribuem para a melhora da qualidade de vida, o desempenho cognitivo, a produtividade e a redução do absenteísmo. Os modelos contemporâneos de Medicina preventiva priorizam abordagens individualizadas, centradas no risco global, na longevidade saudável e na promoção do bem-estar físico e mental, evitando excessos diagnósticos e exames sem benefício clínico comprovado.





Dr. Raffael Francisco Pires Fraga

Médico Cardiologista com
Doutorado pela Universidade
de São Paulo (USP)

Coordenador do Núcleo
de *Check-up* Esportivo
da Marca Alta

Referências

1. Kivimäki M, Steptoe A. Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nat Rev Cardiol.* 2018;15(4):215-229.
2. Li J, Siegrist J. Work stress and cardiovascular disease: a life course perspective. *J Occup Health.* 2016;58(2):216-219.
3. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A et al. Global cancer statistics 2024: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide. *CA Cancer J Clin.* 2024;74(3):229-263.
4. US Preventive Services Task Force. Screening for Colorectal Cancer: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA.* 2021;325(19):1965-1977.
5. World Health Organization. Noncommunicable diseases. Geneva: WHO; 2025.
6. Levine ME, Crimmins EM. Evidence of accelerated aging among adults with cardiometabolic disease. *Gerontologist.* 2018;58(2):227-239.



DDSD
educa