



Kit Completo "Meu Perfil de Saúde"

Seu guia personalizado de exames e monitoramento anual para uma vida mais saudável e preventiva. Este kit completo foi desenvolvido para ajudar você a organizar, planejar e acompanhar todos os seus exames de saúde de forma sistemática e eficiente.

Médica Responsável Dra. Viviane Campos CRM SP 117795

Apresentação do Kit

O Kit Completo "Meu Perfil de Saúde" é uma ferramenta abrangente desenvolvida para facilitar o acompanhamento da sua saúde de forma organizada e personalizada. Este sistema foi criado pensando na necessidade de cada pessoa ter um controle efetivo sobre seus exames médicos, resultados e cronograma de monitoramento.

Através de uma metodologia estruturada, você será capaz de identificar exatamente quais exames são necessários para o seu perfil específico, quando realizá-los e como se preparar adequadamente. O kit considera fatores como idade, sexo, histórico familiar, estilo de vida e fatores de risco individuais para criar um plano personalizado de cuidados preventivos.

Este guia não substitui a consulta médica, mas serve como uma ferramenta complementar para otimizar suas consultas e garantir que nenhum aspecto importante da sua saúde seja negligenciado. Com este kit, você terá maior autonomia e conhecimento sobre seu próprio cuidado de saúde.

Personalização

Exames específicos para seu perfil individual

Organização

Cronograma estruturado e fácil de seguir

Prevenção

Foco em cuidados preventivos e detecção precoce

Como Usar Este Kit

Para obter o máximo benefício deste kit, é importante seguir uma sequência lógica de preenchimento e utilização. O processo foi desenhado para ser intuitivo e progressivo, permitindo que você construa seu perfil de saúde de forma gradual e completa.

Comece sempre pelo Questionário de Avaliação Inicial, que servirá como base para todas as outras etapas. Este questionário irá mapear suas características pessoais, estilo de vida e fatores de risco, gerando automaticamente seu checklist personalizado de exames. Em seguida, utilize o calendário para organizar suas datas e a cartilha para se preparar adequadamente para cada procedimento.

Mantenha sempre o registro de resultados atualizado, pois ele será fundamental para o acompanhamento da evolução da sua saúde ao longo do tempo. Lembre-se de revisar e atualizar suas informações periodicamente, especialmente quando houver mudanças significativas no seu estilo de vida ou estado de saúde.



Preencha o Questionário

Complete todas as 20 perguntas estratégicas



Gere seu Checklist

Receba exames personalizados para seu perfil



Organize o Cronograma

Planeje datas e mantenha registros atualizados

Componente 1: Questionário de Avaliação Inicial

O Questionário de Avaliação Inicial é o coração deste kit, composto por 20 perguntas estratégicas cuidadosamente selecionadas para mapear seu perfil de saúde completo. Estas perguntas estão organizadas em quatro seções distintas, cada uma focando em aspectos específicos que influenciam diretamente nas recomendações de exames e cuidados preventivos.

Cada seção foi desenvolvida com base em evidências científicas e diretrizes médicas atuais, garantindo que as informações coletadas sejam relevantes e úteis para a criação do seu perfil personalizado. É fundamental responder todas as perguntas com honestidade e precisão, pois a qualidade das recomendações depende diretamente da veracidade das informações fornecidas.

Reserve um tempo adequado para preencher este questionário, preferencialmente em um momento tranquilo onde você possa refletir sobre cada pergunta. Tenha em mãos informações como histórico familiar, medicamentos em uso e resultados de exames anteriores para garantir respostas mais precisas.

Seção A: Perfil Demográfico

A Seção A do questionário coleta informações fundamentais sobre suas características pessoais e histórico médico básico. Estas informações são essenciais para determinar os exames de rotina apropriados para sua faixa etária e perfil de risco.

Instruções de Preenchimento: Responda cada pergunta de forma completa e precisa. Para o histórico familiar, considere parentes de primeiro grau (pais, irmãos, filhos) e segundo grau (avós, tios, primos) quando relevante.

- **Pergunta 1 - Idade atual:** _____ anos
- **Pergunta 2 - Sexo biológico:** () Masculino () Feminino
- **Pergunta 3 - Histórico familiar de doenças:** Liste as principais doenças presentes na família (diabetes, hipertensão, câncer, doenças cardíacas, etc.)
- **Pergunta 4 - Uso de medicamentos contínuos:** Liste todos os medicamentos que você toma regularmente
- **Pergunta 5 - Alergias conhecidas:** Descreva alergias a medicamentos, alimentos ou outras substâncias

 Dica: Mantenha uma lista atualizada dos seus medicamentos e dosagens. Isso facilitará não apenas o preenchimento deste questionário, mas também futuras consultas médicas.

Seção B: Estilo de Vida

A Seção B avalia aspectos do seu estilo de vida que impactam diretamente na sua saúde e nas recomendações de exames preventivos. Fatores como atividade física, tabagismo e qualidade do sono são determinantes para identificar riscos específicos e personalizar seu plano de monitoramento.

Seja honesto ao responder estas perguntas, pois não há julgamento - apenas a necessidade de criar um perfil preciso para suas necessidades de saúde. Lembre-se de que pequenas mudanças no estilo de vida podem ter grandes impactos na prevenção de doenças.

- **Pergunta 6 - Nível de atividade física:**

- ☐ Sedentário
- ☐ Leve (1-2x/semana)
- ☐ Moderado (3-4x/semana)
- ☐ Intenso (5+ x/semana)

- **Pergunta 7 - Tabagismo:**

- ☐ Nunca fumou
- ☐ Ex-fumante
- ☐ Fumante atual

- **Pergunta 8 - Consumo de álcool:**

- ☐ Não bebe
- ☐ Social/ocasional
- ☐ Regular
- ☐ Excessivo

- **Pergunta 9 - Qualidade do sono:**

- ☐ Excelente (7-9h, sem interrupções)
- ☐ Boa (6-8h, poucas interrupções)
- ☐ Regular (5-7h, algumas interrupções)
- ☐ Ruim (menos de 5h ou muito interrompido)

- **Pergunta 10 - Nível de estresse percebido:**

- ☐ Baixo
- ☐ Moderado
- ☐ Alto
- ☐ Muito alto

Seção C: Sintomas e Preocupações

A Seção C foca nos aspectos clínicos atuais, incluindo sintomas que você possa estar experienciando e seu histórico recente de cuidados médicos. Esta seção é crucial para identificar necessidades imediatas de avaliação e garantir que nenhum sintoma importante seja negligenciado.

Ao descrever sintomas, seja específico quanto à frequência, intensidade e duração. Inclua também qualquer padrão que você tenha notado, como sintomas que pioram em determinadas situações ou horários do dia. Esta informação detalhada ajudará a priorizar exames e avaliações necessárias.

- **Pergunta 11 - Sintomas recorrentes:** Descreva qualquer sintoma que você experimenta regularmente (dores de cabeça, fadiga, dores articulares, etc.)
- **Pergunta 12 - Último check-up completo:** Data: ____/____/____ Local: _____
- **Pergunta 13 - Exames realizados nos últimos 2 anos:** Liste os principais exames e suas datas
- **Pergunta 14 - Principais preocupações de saúde:** O que mais te preocupa em relação à sua saúde atualmente?
- **Pergunta 15 - Medicamentos ou suplementos em uso:** Inclua vitaminas, suplementos e medicamentos sem prescrição



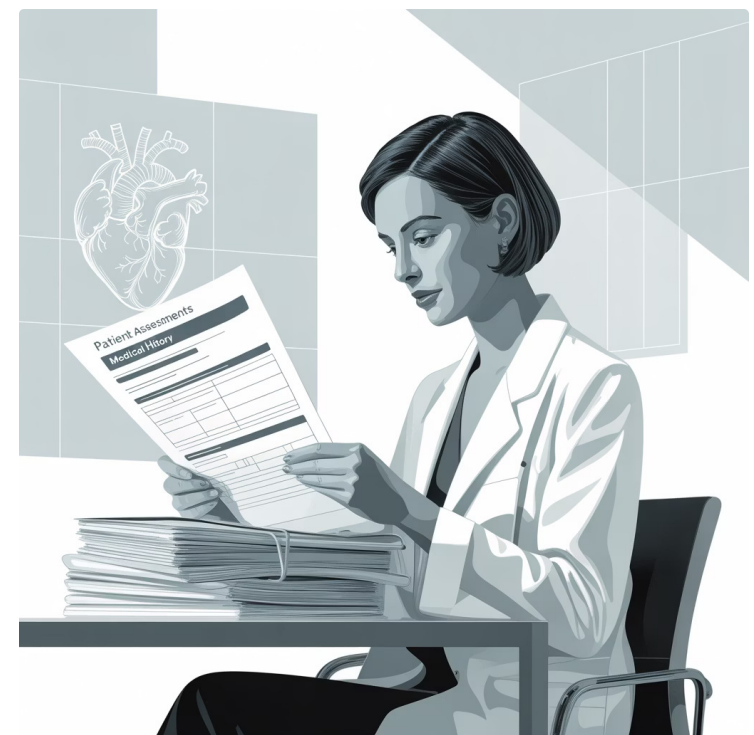
Importante: Se você está experienciando sintomas novos, persistentes ou preocupantes, procure orientação médica antes de aguardar o cronograma regular de exames.

Seção D: Fatores de Risco Específicos

A última seção do questionário aborda fatores de risco específicos que podem não ter sido cobertos nas seções anteriores, mas são fundamentais para um perfil de saúde completo. Esta seção inclui perguntas diferenciadas por sexo, reconhecendo as necessidades específicas de saúde de homens e mulheres.

Fatores como exposição ocupacional, histórico cirúrgico e características físicas são importantes para determinar riscos específicos e necessidades de monitoramento especializado. Para mulheres, o histórico reprodutivo é fundamental para exames ginecológicos e de saúde hormonal. Para homens, sintomas urológicos podem indicar necessidades específicas de avaliação.

- **Pergunta 16 - Exposição profissional:** Descreva exposições a produtos químicos, radiação, ruído excessivo ou outros riscos ocupacionais
- **Pergunta 17 - Histórico de cirurgias ou internações:** Liste procedimentos realizados e datas aproximadas
- **Pergunta 18 - Peso e altura:** Peso: _____ kg | Altura: _____ cm (para cálculo de IMC)



Para mulheres - Pergunta 19: Histórico menstrual/reprodutivo (idade da primeira menstruação, regularidade do ciclo, gestações, uso de contraceptivos hormonais, menopausa)

Para homens - Pergunta 20: Sintomas urológicos (dificuldade para urinar, dor, alterações na frequência urinária, problemas de próstata)

Componente 2: Checklist Personalizado

O Checklist Personalizado é gerado automaticamente através de um algoritmo inteligente que analisa todas as suas respostas do questionário inicial. Este sistema considera sua idade, sexo, histórico familiar, estilo de vida e fatores de risco específicos para criar uma lista customizada de exames e avaliações recomendadas para você.

O checklist é organizado em três categorias principais: exames obrigatórios anuais (essenciais para todos na sua faixa etária), exames preventivos extras (baseados nos seus fatores de risco específicos) e avaliações físicas (consultas e procedimentos especializados). Cada item do checklist possui um código de cores que indica a urgência e prioridade do exame.

Este componente é dinâmico e deve ser revisado periodicamente, especialmente quando há mudanças significativas na sua saúde ou estilo de vida. O algoritmo pode sugerir ajustes nas recomendações baseado em novos fatores de risco ou resultados de exames anteriores.

1

Exames Obrigatórios Anuais

Exames essenciais recomendados para sua faixa etária, independente de fatores de risco específicos

2

Exames Preventivos Extras

Exames adicionais baseados no seu histórico familiar, estilo de vida e fatores de risco identificados

3

Avaliações Físicas

Consultas especializadas e procedimentos físicos recomendados para seu perfil

Exemplo de Checklist: Homem 20-30 Anos

Para ilustrar como funciona o sistema de checklist personalizado, apresentamos um exemplo completo para um homem na faixa etária de 20-30 anos. Este exemplo demonstra como os exames são organizados e priorizados baseado no perfil demográfico básico, podendo ser expandido com exames adicionais conforme fatores de risco específicos identificados no questionário.

Observe que cada exame possui uma marcação de status que indica sua situação atual. Esta codificação visual ajuda a priorizar quais exames precisam ser realizados com maior urgência e quais estão em dia conforme o cronograma recomendado.

Exames Laboratoriais Básicos

-  Hemograma completo
-  Glicemia de jejum + HbA1c
-  Perfil lipídico (colesterol total, HDL, LDL, triglicérides)
-  Função hepática (TGO, TGP, Gama-GT)
-  Função renal (ureia, creatinina)
-  TSH + T4 livre (função tireoidiana)
-  EAS (exame de urina)
-  Vitamina D
-  Vitamina B12

Avaliações Físicas

-  Consulta clínica geral
-  Avaliação cardiológica básica
-  Exame dermatológico
-  Avaliação odontológica

Legenda de Status

 **Urgente**

Em atraso há mais de 2 anos

 **Atenção**

Fator de risco identificado

 **Em dia**

Próximas datas programadas

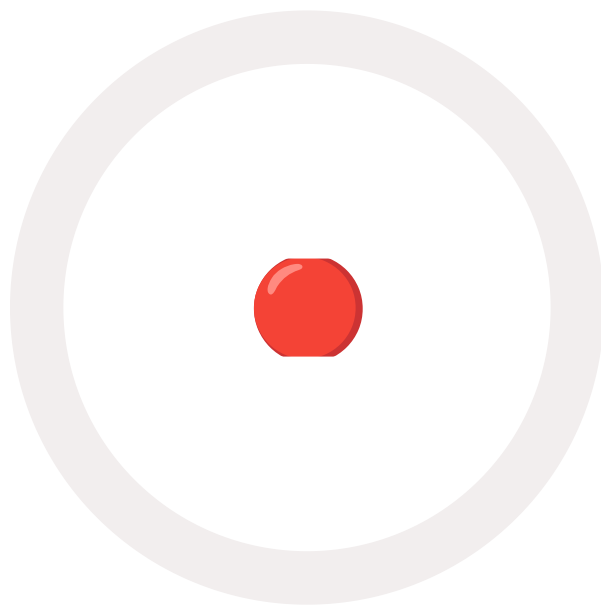
 Este é um exemplo básico. Seu checklist personalizado pode incluir exames adicionais baseados nas suas respostas específicas.

Sistema de Priorização de Exames

O sistema de priorização utiliza um código de cores intuitivo para ajudar você a organizar seus exames por ordem de importância e urgência. Esta classificação considera não apenas o tempo decorrido desde o último exame, mas também fatores de risco específicos identificados no seu questionário inicial.

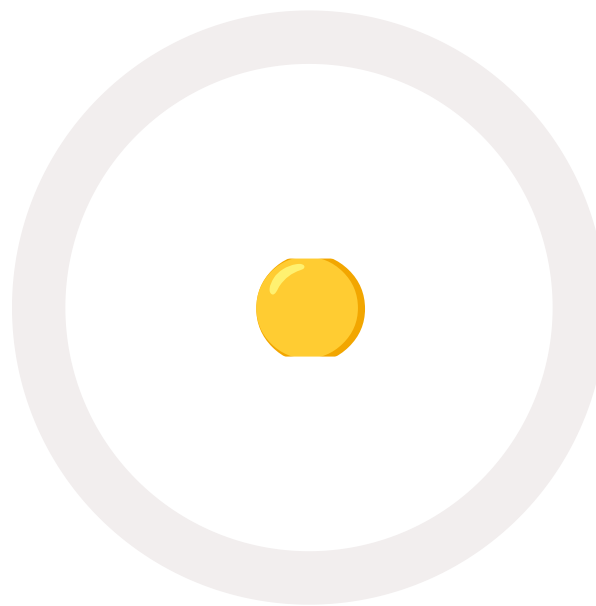
Exames marcados em vermelho (urgente) devem ser priorizados imediatamente, especialmente se estão em atraso há mais de dois anos ou se há fatores de risco significativos presentes. Exames em amarelo (atenção) indicam situações onde há fatores de risco identificados que justificam um monitoramento mais frequente ou cuidadoso.

Exames em verde (em dia) representam aqueles que estão dentro do cronograma recomendado, mas ainda assim devem ser mantidos no planejamento para garantir continuidade do cuidado preventivo. Este sistema permite uma gestão eficiente do seu tempo e recursos, focando primeiro no que é mais crítico para sua saúde.



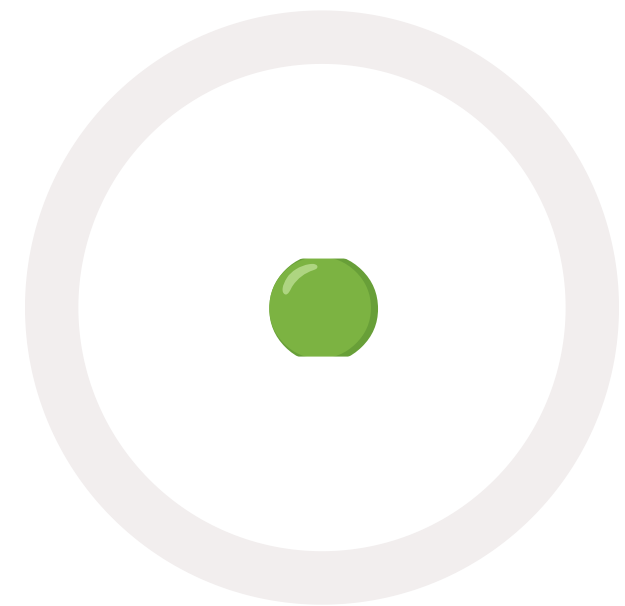
Urgente

Exames em atraso há mais de 2 anos
ou com fatores de risco críticos
identificados



Atenção

Fatores de risco presentes que
requerem monitoramento mais
frequente



Em Dia

Cronograma regular mantido,
próximas datas já programadas

Componente 3: Calendário de Exames 2026

O Calendário de Exames 2026 é um planner imprimível especialmente desenvolvido para organizar visualmente todos os seus exames ao longo do ano. Este calendário utiliza um formato de duas colunas (janeiro-junho e julho-dezembro) que permite uma visualização completa do ano em uma única página, facilitando o planejamento e acompanhamento.

Cada mês possui espaços dedicados para anotar os exames programados, datas de coleta, laboratórios escolhidos e observações importantes. O design foi pensado para ser prático e funcional, permitindo que você mantenha todas as informações organizadas em um local de fácil acesso e consulta.

Recomendamos imprimir este calendário e mantê-lo em local visível, como na geladeira ou no seu espaço de trabalho. Isso ajuda a manter os compromissos de saúde sempre em mente e facilita o agendamento antecipado dos exames, evitando atrasos e garantindo continuidade no seu cuidado preventivo.

- ✔ Dica de Organização: Use cores diferentes para tipos de exames (azul para laboratoriais, verde para imagem, vermelho para consultas) para facilitar a visualização.

Estrutura do Calendário Anual

O calendário está estruturado de forma a maximizar a funcionalidade e facilitar o uso diário. Cada mês apresenta espaços específicos para diferentes tipos de informações, permitindo um controle detalhado de todos os aspectos relacionados aos seus exames de saúde.

Janeiro - Junho 2026

Janeiro

- ☐ Exames programados: _____
- ☐ Data de coleta: _____
- ☐ Laboratório: _____
- ☐ Observações: _____

Fevereiro

- ☐ Exames programados: _____
- ☐ Data de coleta: _____
- ☐ Laboratório: _____
- ☐ Observações: _____

Março

- ☐ Exames programados: _____
- ☐ Data de coleta: _____
- ☐ Laboratório: _____
- ☐ Observações: _____

Julho - Dezembro 2026

Julho

- ☐ Exames programados: _____
- ☐ Data de coleta: _____
- ☐ Laboratório: _____
- ☐ Observações: _____

Agosto

- ☐ Exames programados: _____
- ☐ Data de coleta: _____
- ☐ Laboratório: _____
- ☐ Observações: _____

Setembro

- ☐ Exames programados: _____
- ☐ Data de coleta: _____
- ☐ Laboratório: _____
- ☐ Observações: _____

Continue este padrão para todos os meses, adaptando conforme suas necessidades específicas de exames e consultas.

Componente 4: Cartilha de Preparação

A Cartilha de Preparação é um guia completo que contém todas as informações necessárias para você se preparar adequadamente para cada tipo de exame. Uma preparação correta é fundamental para garantir a precisão dos resultados e evitar a necessidade de repetir procedimentos por erro na preparação.

Esta cartilha está organizada por categorias de exames, cada uma com orientações específicas e detalhadas. As informações incluem tempos de jejum, suspensão de medicamentos, cuidados especiais e orientações sobre vestimenta e comportamento antes dos procedimentos.

Mantenha esta cartilha sempre à mão e consulte-a sempre que agendar um novo exame. Muitos resultados alterados ou inconclusivos são resultado de preparação inadequada, o que pode ser facilmente evitado seguindo estas orientações cuidadosamente.



Exames Laboratoriais

Orientações sobre jejum, medicações e coleta de amostras



Exames de Imagem

Preparação para ultrassom, tomografia, ressonância e raio-X



Procedimentos Especiais

Preparação específica para colonoscopia, teste ergométrico e ECG

Preparação para Exames Laboratoriais

Os exames laboratoriais são a base do monitoramento preventivo de saúde, mas sua precisão depende fundamentalmente de uma preparação adequada. Diferentes exames requerem diferentes tipos de preparação, especialmente em relação ao jejum e ao uso de medicamentos.

O jejum é necessário para muitos exames porque a alimentação pode alterar significativamente os níveis de glicose, lipídios e outras substâncias no sangue. Da mesma forma, alguns medicamentos podem interferir nos resultados, sendo necessária sua suspensão temporária sob orientação médica.

Jejum de 8 horas

- Glicemia de jejum
- Insulina
- Cortisol
- Hormônios tireoidianos

Jejum de 12 horas

- Perfil lipídico completo
- Triglicérides
- Apolipoproteínas
- Ácido úrico

Sem jejum

- Hemograma
- Função renal
- Função hepática
- Eletrólitos

Orientações Gerais

- **Hidratação:** Mantenha-se bem hidratado, bebendo água normalmente (exceto quando contraindicado)
- **Medicamentos:** Consulte seu médico sobre quais medicamentos devem ser suspensos e por quanto tempo
- **Exercícios:** Evite exercícios intensos 24 horas antes da coleta
- **Álcool:** Evite consumo de álcool 72 horas antes dos exames

Preparação para Exames de Imagem

Os exames de imagem requerem preparações específicas que variam conforme o tipo de procedimento e a região do corpo a ser examinada. Uma preparação inadequada pode resultar em imagens de baixa qualidade, necessitando repetição do exame e atraso no diagnóstico.

Para ultrassons abdominais, o jejum é essencial para reduzir gases intestinais que podem interferir na visualização dos órgãos. Já para ultrassons pélvicos, a bexiga cheia é necessária para melhor visualização dos órgãos reprodutivos. Exames com contraste requerem cuidados especiais, incluindo avaliação da função renal e possíveis alergias.

Ultrassom Abdominal

Jejum de 8 horas para sólidos e líquidos. Evitar chicletes e balas. Não fumar nas 2 horas anteriores ao exame.

Ultrassom Pélvico

Bexiga cheia: beber 4-6 copos de água 1 hora antes do exame e não urinar. Para via transvaginal, bexiga vazia.

Tomografia/Ressonância

Jejum de 4 horas se com contraste. Remover objetos metálicos. Informar sobre claustrofobia, gravidez ou implantes.

Raio-X

Usar roupas sem metais (zíperes, botões). Remover joias e piercings da região a ser examinada.

❌ **Importante:** Sempre informe sobre gravidez, alergias conhecidas e uso de medicamentos antes de qualquer exame de imagem.

Preparação para Procedimentos Especiais

Alguns exames requerem preparações mais complexas e específicas devido à natureza do procedimento. Estes exames especiais são fundamentais para avaliações detalhadas de sistemas específicos do corpo e requerem maior atenção na preparação para garantir sua eficácia e segurança.

A colonoscopia, por exemplo, requer uma preparação intestinal rigorosa que deve ser iniciada dias antes do procedimento. O teste ergométrico necessita cuidados específicos com medicamentos cardíacos e vestimenta adequada. Já o eletrocardiograma, embora mais simples, requer cuidados com a pele para garantir boa condução elétrica.

Colonoscopia - Preparação Detalhada

3 dias antes: Suspender alimentos com sementes, fibras e corantes vermelhos. Evitar frutas com casca, verduras folhosas, grãos integrais.

1 dia antes: Dieta líquida clara (água, chás claros, caldos coados, gelatina sem cor vermelha). Iniciar preparo intestinal conforme prescrição médica.

Dia do exame: Jejum absoluto 8 horas antes. Comparecer com acompanhante devido à sedação.

Teste Ergométrico

- Usar roupas leves e tênis confortável
- Evitar cafeína 12 horas antes
- Não fumar 3 horas antes
- Medicamentos cardíacos: seguir orientação médica específica
- Fazer refeição leve 2 horas antes

Eletrocardiograma (ECG)

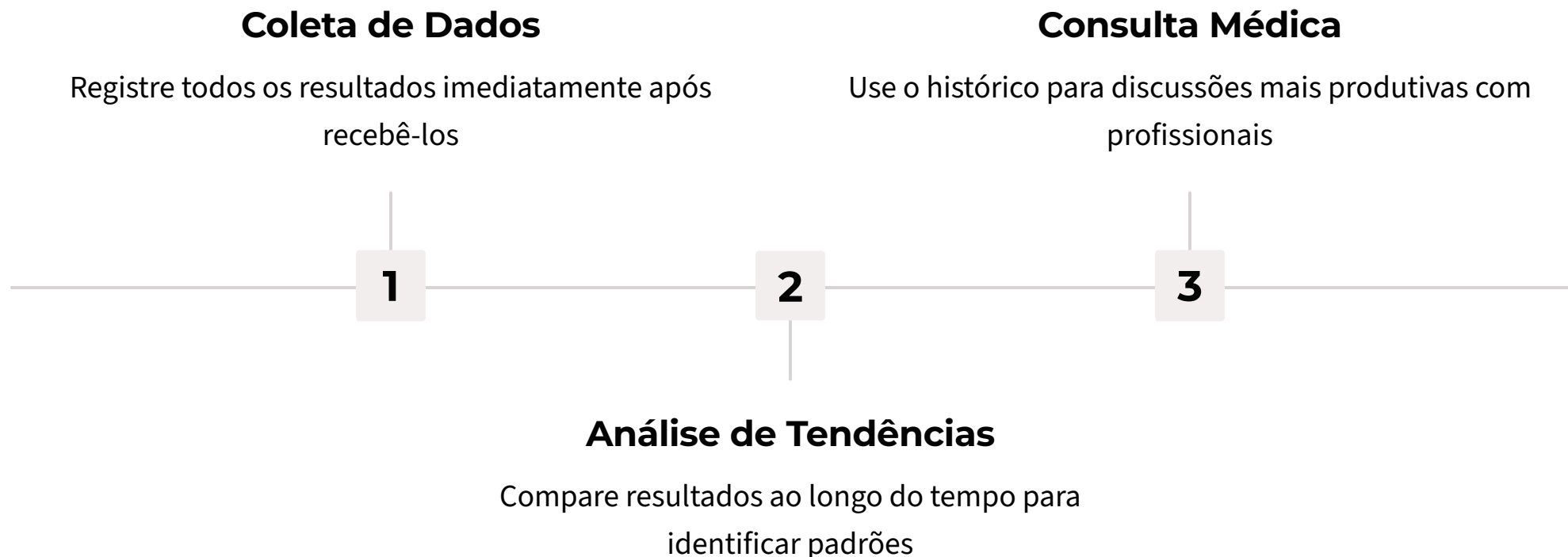
- Evitar cremes e loções no tórax
- Homens: considerar depilação do tórax se muito peludo
- Evitar exercícios intensos antes do exame
- Usar roupas que facilitem o acesso ao tórax

Componente 5: Registro de Resultados

O Componente 5 é dedicado ao registro sistemático de todos os seus resultados de exames, criando um histórico completo e organizado da sua saúde ao longo do tempo. Este registro é fundamental para acompanhar tendências, identificar mudanças significativas e facilitar consultas médicas futuras.

Cada entrada no registro deve ser preenchida de forma completa e precisa, incluindo não apenas os valores dos exames, mas também informações contextuais como laboratório utilizado, observações médicas e recomendações para acompanhamento. Este histórico se torna uma ferramenta valiosa para você e seus médicos.

Mantenha sempre uma cópia digital ou física deste registro atualizada e leve-a em todas as consultas médicas. Um histórico bem documentado pode acelerar diagnósticos, evitar repetições desnecessárias de exames e proporcionar um cuidado de saúde mais eficiente e personalizado.



Modelo de Registro Individual

Cada exame realizado deve ser registrado utilizando o modelo padronizado apresentado abaixo. Este formato garante que todas as informações importantes sejam capturadas de forma consistente, facilitando a análise posterior e o acompanhamento médico.

Preencha todos os campos disponíveis, mesmo que algumas informações pareçam óbvias no momento. Com o tempo, detalhes como o laboratório utilizado ou observações específicas podem se tornar importantes para comparações ou investigações futuras.

Modelo de Registro de Exame

EXAME: _____

DATA: ____/____/____

LABORATÓRIO: _____

RESULTADO: _____

VALORES DE REFERÊNCIA: _____

OBSERVAÇÕES MÉDICAS: _____

PRÓXIMA COLETA: ____/____/____

STATUS: ☐ Normal ☐ Alterado ☐ Acompanhar

Instruções de Preenchimento

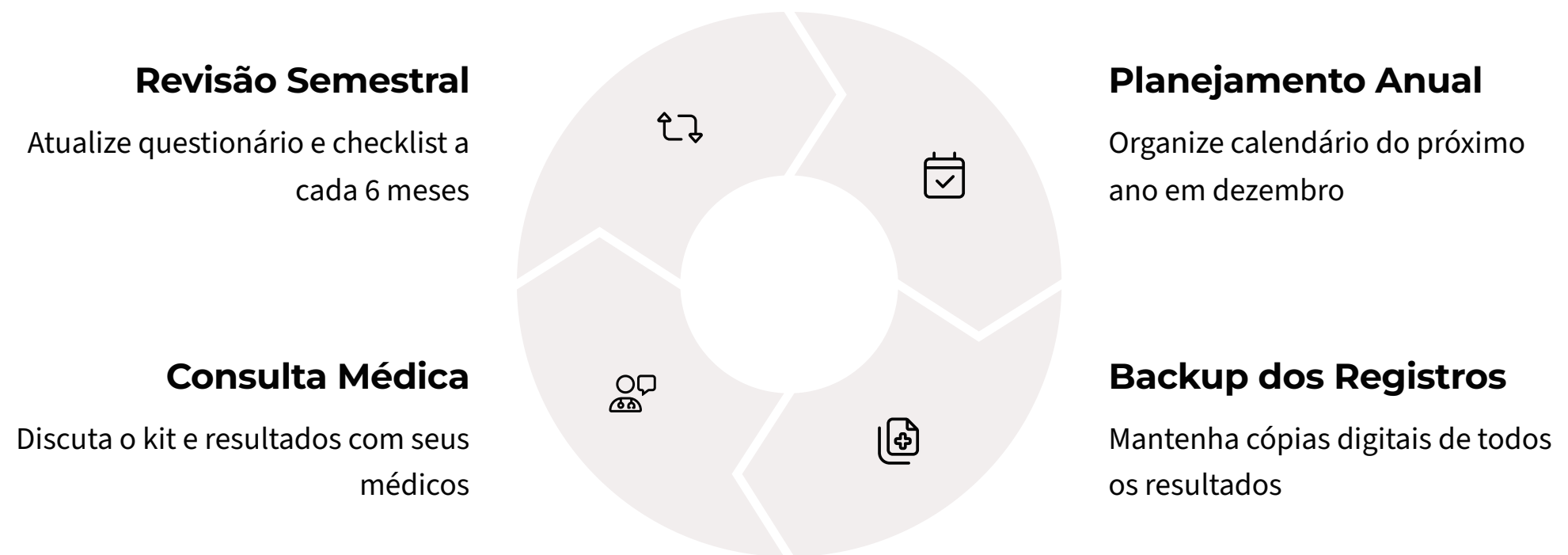
- Exame:** Nome completo do exame realizado
- Data:** Data da coleta ou realização do exame
- Laboratório:** Nome do laboratório ou clínica
- Resultado:** Valores obtidos, incluindo unidades de medida
- Valores de Referência:** Faixas normais fornecidas pelo laboratório
- Observações Médicas:** Comentários do médico ou do laboratório
- Próxima Coleta:** Data recomendada para repetição
- Status:** Marque a situação atual do resultado

Manutenção e Atualização do Kit

Para manter a eficácia do seu Kit Completo "Meu Perfil de Saúde", é essencial estabelecer uma rotina de manutenção e atualização regular. Este kit é uma ferramenta viva que deve evoluir junto com suas necessidades de saúde e mudanças no seu estilo de vida.

Recomendamos uma revisão completa do kit a cada seis meses, ou sempre que houver mudanças significativas na sua saúde, medicamentos ou estilo de vida. Durante esta revisão, atualize suas respostas no questionário inicial, ajuste seu checklist personalizado e reorganize seu calendário de exames conforme necessário.

Lembre-se de que este kit é um complemento ao cuidado médico profissional, não um substituto. Sempre discuta seus resultados e planejamento de exames com seus médicos, e use este kit como uma ferramenta para otimizar suas consultas e manter um controle organizado da sua saúde preventiva.



✔ Parabéns! Você agora possui todas as ferramentas necessárias para manter um controle eficiente e organizado da sua saúde preventiva. Use este kit com consistência e disciplina para obter os melhores resultados.