

# Instruções para Realização do Check-up



Hospital Alemão  
**OSWALDO CRUZ**

CENTRO DE  
CHECK-UP

**Solicitamos sua especial atenção em relação a estas instruções, pois foram elaboradas para que os exames reflitam seu real estado de saúde.**

**Recomendamos não realizar o Check-up durante estado febril ou gripal, infecções agudas em geral, lesões agudas da coluna ou membros, período menstrual ou gestacional, diarreia ou vômito e enxaqueca. O teste ergométrico não poderá ser realizado em clientes com peso acima de 140 kg.**

### **Questionário**

Solicitamos o preenchimento dos questionários contidos no kit.

Os clientes que já realizaram outros check-ups no Hospital Alemão Oswaldo Cruz não necessitam preencher o questionário com os dados cadastrais, pois eles serão atualizados no dia dos exames.

### **Horário**

Compareça ao local do check-up no dia e horário previamente agendados. O tempo para a realização dos exames e consultas é de aproximadamente 6 horas.

## **No dia anterior**

Mantenha sua alimentação habitual. Evite a ingestão de bebidas alcoólicas. É recomendável ingerir, no mínimo, 8 copos de água, pois estar bem hidratado é importante para a realização dos exames.

## **Medicações**

Caso faça uso de alguma medicação, não suspenda a ingestão, exceto se houver recomendação do seu médico para isso. Traga sua medicação para ser tomada após a coleta do sangue.

## **Jejum**

Solicitamos jejum de 12 horas. A alimentação poderá ser realizada normalmente até às 21 horas na véspera do exame. É permitida a ingestão de água após esse horário. Informamos que, após a coleta de sangue e a realização do ultra-som de abdome, é servido um desjejum completo.

## **Fumo**

Solicitamos não fumar no dia do exame.

## **Bebidas alcólicas**

Evitar bebidas alcólicas por 72 horas.

## **Recomendações**

Use roupas e calçados confortáveis, que facilitem a realização das consultas e exames, como short, agasalho esportivo, tênis ou sapato com solado de borracha. Informamos que a temperatura ambiente é de aproximadamente

21 graus centígrados, portanto, caso deseje, traga um agasalho leve.

Solicitamos o uso de óculos de grau e não de lentes de contato.

### **Evite utilizar no dia do exame:**

- Creme hidratante para o corpo;
- Perfumes;
- Esmalte nas unhas e maquiagem para não prejudicar o exame dermatológico.

### **Outras informações**

O estacionamento das Unidades de Check-up é gratuito para os clientes do Centro de Check-up durante os exames.

O Centro de Check-up possui vestiários com armários e chuveiros e dispomos de um kit para banho (toalhas, xampu, sabonete).

### **Instruções para coleta de material**

#### **Coleta de Urina**

Coletar, preferencialmente, a primeira urina do dia. Se não for possível, coletar uma amostra após 3 horas sem urinar.

Procedimento:

- Fazer higiene genital com água e sabonete, desprezar o primeiro jato de urina e coletar a porção intermediária até atingir a marcação de 20 mL do frasco plástico. O jato final também deve ser desprezado.
- Identificar o frasco com seu nome completo.

#### **Coleta de Fezes**

O material pode ser entregue em até 2 horas após a coleta, se mantido em temperatura ambiente; ou em até 12 horas, se refrigerado.

## **Procedimento:**

- Coletar as fezes diretamente no frasco de plástico grande com lacre (o material não pode ser colhido do vaso sanitário);
- Não deixar que o material seja “contaminado” pela urina;
- Com a colher fornecida, transferir parte das fezes (1 porção) para o frasco com conservante. Fechar o frasco e agitar;
- Tampar o frasco grande com o lacre e identificar os dois frascos com seu nome completo;
- Colocar os dois frascos dentro da sacola, certificando-se que foram fechados corretamente (para evitar vazamentos).

**Kit para exames: o hospital disponibiliza um kit com instruções, questionários e frascos para coleta de urina e fezes que poderá ser retirado em uma das duas unidades de Check-up.**

## Especificamente para mulheres:

Para possibilitar a correta realização do exame ginecológico, a higiene íntima habitual deve ser feita somente externamente.

Nas 48 horas anteriores ao exame, você não deve:

- usar creme e/ou óvulo vaginal;
- utilizar ducha ou fazer lavagem interna;
- realizar exame ginecológico com toque e/ou ultrassonografia transvaginal;
- manter relações sexuais, com ou sem uso de preservativos.

O ideal é não fazer o exame durante a menstruação. Caso já tenha realizado alguma vez o exame de mamografia, trazer o último resultado (filme e relatório).

## Especificamente para homens com 40 anos ou mais:

Para a pesquisa no sangue do antígeno prostático específico (PSA), que faz parte do programa de check-up para homens com 40 anos ou mais, é solicitado:

- ausência de ejaculação por, no mínimo, 2 e, no máximo, 5 dias;
- não fazer exercícios em bicicleta, andar de motocicleta ou praticar equitação nos 2 dias anteriores;
- não realizar sondagem uretral, toque retal ou usar supositórios nos 3 dias anteriores;
- não realizar cistoscopia nos 5 dias anteriores;
- não realizar ultrassonografia transretal nos 7 dias anteriores;
- não realizar colonoscopia ou retossigmoidoscopia nos 15 dias anteriores;
- não realizar estudo urodinâmico nos 21 dias anteriores;
- não realizar biópsia de próstata nos 30 dias anteriores.



Hospital Alemão  
**OSWALDO CRUZ**



cod. 214847 | 110901

### **Complexo Hospitalar**

R. Treze de Maio, 1.815 - Torre B - 6º andar  
Paraíso - São Paulo - SP

[checkup@haoc.com.br](mailto:checkup@haoc.com.br)

+55 11 3549-1000 [www.hospitalalemao.org.br](http://www.hospitalalemao.org.br)

### **Unidade Campo Belo**

Av. Vereador José Diniz, 3.457  
Campo Belo - São Paulo - SP

**+55 11 2344-2700**

Agendamento: (11) 3549-1000  
[checkupcampobelo@haoc.com.br](mailto:checkupcampobelo@haoc.com.br)

---

 /HospitalAlemaoOswaldoCruz