

Entenda a importância dos check-ups e seus benefícios para a saúde

Cuidar da saúde é um hábito que requer atenção e disciplina, fundamentalmente no que diz respeito ao cronograma de realização de check-ups para acompanhar o estado de seu organismo.

A [medicina preventiva](#) é o principal método para o cuidado com seu corpo, afinal ela trará análises gerais, auxiliando o diagnóstico precoce de doenças que possam vir a surgir.

Para saber mais sobre a importância, como funciona e os benefícios do check-up para a sua saúde, acompanhe esse post até o final!

O que é o check-up?

O check-up é nada mais, nada menos do que uma bateria de exames que visa analisar o funcionamento do seu corpo e avaliar o estado e possíveis alterações em seu organismo.

Os exames podem variar de acordo com o paciente e seu histórico de saúde, tendo como foco os exames clínicos, laboratoriais e de imagem.

De qualquer forma, os exames que normalmente são feitos nessa bateria são: coleta de sangue para analisar hemograma, colesterol e glicemia, além do eletrocardiograma e ultrassom.

Quais são os benefícios do check-up?

Bom, através dos exames solicitados, o médico poderá verificar a existência de doenças como diabetes, hipertensão e até câncer, iniciando um tratamento efetivo e imediato, aumentando as chances de combate.

Assim, você poderá não só acompanhar, como também prevenir o desenvolvimento de alguma doença ou complicação de saúde física ou psicológica.

Isso porque questões como o estresse, por exemplo, pode ocasionar problemas cardiovasculares e síndrome do intestino irritável, além de depressão e transtorno alimentar.

Quem deve realizar um check-up e qual a frequência necessária?

O check-up deve ser realizado por todas as pessoas, afinal ele é uma forma de prevenção à possíveis doenças que podem surgir.

Mas, para pessoas acima de 40 anos ele se torna imprescindível visto que a partir dessa faixa etária as mudanças no corpo são maiores e mais impactantes devido ao processo de envelhecimento que fica mais acelerado.

A frequência vai depender do histórico de saúde do paciente e de sua família, mas normalmente o check-up deve ser realizado anualmente ou, no máximo, a cada dois anos.

Saúde da mulher: atenção em dobro

No caso das mulheres, existem outras questões que devem ser somadas às dicas faladas acima. Isso porque o corpo feminino possui especificidades que precisam de atenção, principalmente no que diz respeito ao sistema reprodutivo.

A maioria das mulheres sabem a importância de passar com uma ginecologista com frequência, normalmente de forma anual.

Nesse sentido, os principais exames ginecológicos solicitados no check-up são: papanicolau, ultrassom endovaginal e a mamografia.

A mamografia é mais solicitada para mulheres acima de 40 anos, mas dependendo do histórico da família deve começar a ser feito a partir dos 30 anos.

Com esses exames será possível analisar o estado do colo do útero, dos órgãos da região pélvica e das glândulas mamárias e possíveis alterações.

Saúde do homem: exames de próstata

No caso dos homens, também existe uma especificidade que deve ter a sua devida atenção: o exame retal, mais conhecido como [exame de próstata](#).

É através dele que os médicos verificam o estado do reto e de um possível câncer na região, através do

nível de antígenos da próstata presente no sangue.

Deve ser feito por homens a partir dos 50 anos, ou 45 em caso de histórico familiar.

Todos esses exames são de fácil acesso e possuem realizações rápidas e práticas, por isso não deixe de fazer o seu check-up e manter a sua saúde em dia.

Gostou do post? Acompanhe o nosso [Instagram](#) e [Facebook](#) para acompanhar mais conteúdo como esse.