



Programa
Cuidar
TRANSMAION

Programa
Cuidar
TRANSMAIION

O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

Vem com a gente!





A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES DE ROTINA “CHECK-UP”



Introdução

Se você se preocupa com a sua saúde, é possível que já tenha ouvido falar no termo check-up.

O termo em inglês traduzido significa “exames de rotina”, e aborda a lista de exames que as pessoas devem fazer ao longo de suas vidas.

Eles servem para identificar se está tudo bem com a própria saúde e orientar os profissionais sobre condutas para tratar ou diagnosticar possíveis doenças.

Você sabe quais exames fazem parte dessa lista?

Nas próximas páginas, você não só vai descobrir quais são eles, como também, entender a importância de cada um e para que servem.

Boa leitura!



Qual é a importância dos exames de rotina?

Podemos comparar o nosso corpo a muitos itens do nosso dia a dia, sendo os automóveis um dos mais comumente utilizados. Se você tem um carro, sabe como é: às vezes, está tudo certo e, de repente, acontece algum problema em alguma peça. Com isso, acabamos gastando bastante e, por vezes, isso até prejudica outras peças que não tinham nada a ver com a situação.

No entanto, boa parte desses problemas pode ser evitada com as revisões periódicas. Com elas, os profissionais identificam situações em potencial, antes mesmo que elas tragam sintomas, como barulhos, vazamentos, dificuldade para o carro ligar, dentre outros. Isso permite que seu carro e a sua vida sejam preservados. A Medicina Preventiva funciona da mesma forma.

Quando estamos doentes, podemos demonstrar sintomas logo de cara ou, em algum caso, desenvolver uma condição sem que eles apareçam por muito tempo. Sendo assim, é interessante fazer exames de rotina para identificar possíveis problemas logo no início, fazendo com que eles sejam mais simples de serem tratados e evitando, até mesmo, possíveis danos a outros órgãos.



Quais são os principais exames de rotina?

Hemograma

O hemograma é um dos exames de rotina mais importantes. Ele traz informações essenciais para a nossa saúde, como a contagem de células vermelhas (que pode identificar uma anemia) e células brancas (que nos orienta sobre a presença de alguma infecção, alergia ou inflamação).

Colesterol

Outro teste que deve fazer parte dos seus exames de rotina é o que dosa o colesterol. Aqui, você precisa medir tanto o colesterol HDL (considerado “bom”) quanto o LDL (chamado de “ruim”), além da relação total desse lipídio em seu organismo. Assim, temos uma boa maneira de prevenir doenças cardíacas e começar uma mudança em nosso estilo de vida quando alguma alteração for notada.



Quais são os principais exames de rotina?

Glicose

Medir a glicose também é muito importante para o acompanhamento preventivo da diabetes tipo 2. Além dele, a hemoglobina glicada é outro teste relevante para verificar como anda a sua resposta à insulina e identificar, precocemente, se há alguma alteração nessa área. Sendo assim, não deixe esses exames de fora da sua lista.

TSH e T4

Os testes de TSH e T4 são essenciais para que você veja como anda a saúde da sua tireoide, uma glândula pequena, localizada na região do pescoço, e que é responsável por regular diversas funções em nosso organismo. Alterações nesses exames podem indicar a presença de problemas como o hiper ou o hipotireoidismo.



Quais são os principais exames de rotina?

Ureia e creatinina

Agora, vamos falar sobre alguns exames que servem para acompanhar a nossa função renal, ou seja, a saúde dos nossos rins. A ureia e a creatinina são compostos que se acumulam no sangue quando os rins não estão funcionando adequadamente e, portanto, não conseguem filtrar as toxinas do corpo.

Transaminases (ALT e AST), TGP e TGO

Do mesmo jeito, temos exames como ALT, AST, TGP e TGO, que têm a função de nos ajudar a acompanhar a saúde do fígado. Esses problemas tendem a ser bem silenciosos no início e, por isso, exames de rotina são fundamentais para identificá-los ainda no começo.



Quais são os principais exames de rotina?

Dosagem de vitaminas e minerais

Outro ponto importante é o acompanhamento periódico de vitaminas e minerais, como é o caso da B12, vitamina D, do ferro e muito mais. Esse tipo de exame não é necessariamente solicitado a todos os pacientes, mas pode fazer a diferença na manutenção do bem-estar.

Urina e fezes

Exames de urina e fezes também são incluídos no check-up, a fim de identificar possíveis alterações renais, hepáticas, intestinais e urinárias. Eles parecem bem simples, mas, na verdade, trazem informações preciosas sobre a saúde das pessoas.



Quais são os principais exames de rotina?

Papanicolau

Agora, vamos falar um pouco sobre a saúde da mulher. O Papanicolau é um teste que faz parte dos preventivos femininos, sendo essencial para diagnosticar alterações variadas no colo do útero, inclusive, o câncer nessa região.

Mamografia

Assim como o Papanicolau, a mamografia é um exame fundamental para as mulheres, dessa vez ajudando na detecção precoce do câncer de mama. Quando identificada no começo, essa doença pode ser combatida com o auxílio de tratamentos cada vez mais modernos e eficazes.

PSA

O mesmo é válido para o PSA, um teste de sangue feito em homens para a detecção precoce do câncer de próstata e outras alterações possíveis nessa glândula. Por isso, se você já passou dos 40 ou 45 anos, é hora de incluí-lo em seus exames de rotina.



Como e quando fazer os exames de rotina?

Os exames de rotina devem ser feitos por todas as pessoas, ao menos uma vez ao ano. Casos específicos podem pedir que os pacientes os realizem em intervalos menores, mas isso só é feito com orientação médica.

Para fazer os exames de rotina (check-up), você pode agendar uma consulta com um clínico geral ou um médico da família, assim como profissionais de outras especialidades.

Gostou de saber mais sobre os exames de rotina?

Então, na sua próxima consulta converse com o seu médico sobre a necessidade de pedir ou não esse “check-up”.

Seja um participante ativo da sua própria saúde!



TRANSMAION

Central de Atendimento:
(14) 3844-1058
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | www.transmaion.com.br