

# FAÇA CHECK-UP SURPRESAS DESAGR

> NÃO É SÓ O SEU CARRO QUE PRECISA DE REVISÃO. SEU CORPO, UMA MÁQUINA MAIS AVANÇADA E DELICADA, TAMBÉM NECESSITA DA AVALIAÇÃO REGULAR DE UM ESPECIALISTA

O intenso ritmo de trabalho e as exigentes condições de vida nos centros urbanos impõem uma série de desafios à saúde do vendedor. Por isso, sempre é bom lembrar: se sua mente e corpo não estiverem em boas condições, de nada adiantam as conquistas materiais proporcionadas pelo sucesso nos negócios.

Para evitar surpresas desagradáveis, a atitude mais sensata é se antecipar às doenças, detectando quaisquer alterações no funcionamento do organismo. E seu melhor aliado nessa empreitada tem nome e sobrenome: o check-up periódico. Durante esse procedimento, uma bateria de exames é realizada por médicos especializados, com equipamentos sofisticados e precisos, que dão um diagnóstico detalhado sobre o funcionamento do seu corpo.

### VENDEDOR, CUIDADO!

Dependendo da atividade profissional, as pessoas podem ser mais suscetíveis a determinadas doenças. Um vendedor entre 20 e 40 anos, que trabalha sob pressão devido às metas e resultados cobrados, corre mais risco de desenvolver os seguintes problemas de saúde:

- hipertensão arterial
- doenças do coração, como enfarto e derrames
- depressão

### Principais exames

O primeiro passo para o vendedor que quer verificar o estado da sua saúde é procurar um clínico geral para uma entrevista de avaliação e solicitação dos exames iniciais. O check-up é constituído por exame clínico geral e outros complementares, como hemograma, creatinina, glicemia, colesterol total e fração, triglicérides, ácido úrico, urina, exames de fezes (parasitológico), eletrocardiograma, ergométrico e radiografia do tórax, entre outros.

De acordo com Fernando Fernandes, cirurgião geral e diretor da Athon Group – empresa de gestão que realiza diagnóstico, prevenção e tratamento para os negócios de saúde –, de posse dos resultados, o médico tem condições de determinar qual o tipo de conduta para o caso. Aconselhamento de mudança dos hábitos de vida, recomendações com relação aos problemas ligados ao tabagismo, indicação de medicamentos e solicitação de exames complementares são algumas das medidas possíveis.

Realizando esses exames básicos, o clínico já consegue, de uma maneira geral, fazer uma pequena avaliação do estado do paciente. Também é aconselhável que pacientes com mais de 30 anos façam exames preventivos. A partir dos 40, convém repeti-los anualmente. "O homem, após os 50 anos, deve realizar anualmente o exame de PSA (Antígeno Prostático Específico), que é de vital importância como parte do processo de avaliação, pois permite a detecção precoce do câncer de próstata. Para a mulher, é muito importante realizar o exame de citologia oncológica, conhecido também como Papanicolaou", completa Fernandes. ■

## PLANOS DE SAÚDE COBREM EXAMES BÁSICOS

# EVITE

# ADÁVEIS

### CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA CADA SEXO

De acordo com o perfil do paciente e a avaliação médica, exames adicionais podem ser necessários. E eles variam de acordo com o sexo.

#### HOMENS

- glicemia
- colesterol total e frações
- triglicérides, TGO e TG
- urina
- eletrocardiograma, ecocardiograma e teste ergométrico
- radiografia do tórax
- ultra-som do abdome
- ultra-som da pelve
- ressonância magnética do crânio
- tomografia dos seios da face
- ultra-som das carótidas

#### MULHERES

- glicemia
- colesterol total e frações
- triglicérides, TGO e TG
- urina
- uréia e creatinina
- T3, T4 e TSH
- ultra-som da tireóide
- eletrocardiograma
- radiografia do tórax
- ultra-som do abdome e pélvico transvaginal
- Papanicolaou
- densitometria óssea
- mamografia
- ultra-som das mamas

O check-up básico é coberto por praticamente todos os planos de saúde, com exceção dos hospitalares, que só permitem a realização desses exames em caso de internação e, mesmo assim, apenas nas dependências do hospital. Porém, os planos de saúde estão obrigados a também conceder autorização para exames mais complexos, caso sejam necessários.

Para as administradoras de planos, a detecção precoce de um distúrbio qualquer é mais interessante e barata que o tratamento complexo para um mal já instalado no organismo. Todos os exames estão cobertos por qualquer plano ambulatorial. Às vezes, existe algum tipo de limitação imposta pela carência do produto contratado, o que significa um prazo de um a 300 dias, dependendo do exame e da idade do paciente. Confira as principais análises do check-up básico:

#### HEMOGRAMA

É útil na avaliação e pesquisa de anemias, inflamações, leucemias, infecções viróticas e bacterianas. No hemograma, são realizados os exames de eritograma (avaliação e contagem de glóbulos vermelhos) e leucograma (avaliação e contagem de glóbulos brancos), além da avaliação plaquetária.

#### PROTOPARASITOLÓGICO DE FEZES

Utilizado para o diagnóstico de parasitoses intestinais, com pesquisa direta de protozoários ou ovos de helmintos.

#### URINA TIPO I

Muito utilizado para a verificação de infecções urinárias, é dividido em três aspectos: avaliações físicas, químicas e microscópicas da urina. A primeira urina do dia deve ser recolhida para a realização desse exame.

#### GLICEMIA

Teste útil no diagnóstico de hipoglicemias e hiperglicemias. Antes de realizar este exame, é importante fazer jejum de pelo menos 12 horas.

#### COLESTEROL

Exame realizado para avaliação de risco de doença coronariana, em que níveis elevados de colesterol estão associados a processos arterioescleróticos.