

## Atenção especial aos cuidados com a saúde é uma boa forma de começar o ano

*Especialista do Total Care dá dicas sobre a importância do check-up anual*

**Curitiba, PR (janeiro de 2016)** – O início do ano pode ser uma boa oportunidade para a realização de uma avaliação médica preventiva, o chamado check-up anual. Vitor Jorge Woytuski Brasil, especialista em medicina preventiva e médico do Total Care de Curitiba, aconselha reservar um tempo para se consultar com um clínico geral e realizar os exames que estavam pendentes na agenda.

“De acordo com a faixa etária e com o perfil de risco do paciente, exames de sangue e até mesmo teste de esforço auxiliam o diagnóstico de doenças ainda em fase inicial, quando o tratamento é muito mais eficiente. Essas investigações podem sinalizar a necessidade de mudança de hábitos, desde a instrução sobre a melhor alimentação, a realização de atividade física e o uso regular de medicamentos, se necessário”, informa Vitor.

Durante a consulta de triagem, é importante sinalizar históricos de doenças familiares e imunização, além de rotinas diárias no trabalho e em casa. Abaixo, o especialista indica uma lista de procedimentos que poderão ajudar na investigação anual de rotina, com ênfase nos pacientes acima de 35 anos, mas faz um alerta: “A simples realização de exames não previne doenças – eles são apenas complementares. A avaliação médica criteriosa e com embasamento científico atual é fundamental, pois o excesso de exames e procedimentos também é prejudicial à saúde”, explica.

**Papanicolau:** recomendado para prevenir o câncer do colo do útero. Mulheres devem realizá-lo regularmente a partir dos 18 anos de idade;

**Perfil lipídico:** é indicado para prevenir a arteriosclerose, que é a doença degenerativa da artéria causada pela destruição das fibras musculares que a constituem, levando a um endurecimento da parede arterial;

**Exame de glicemia:** as taxas de açúcar no sangue indicam problemas relacionados ao diabetes – melhor administrado quando diagnosticado de modo precoce;

**Eletrocardiograma:** em geral, é usado para analisar o ritmo do coração e a contagem de batimentos por minuto. O resultado permite identificar arritmias cardíacas, além de distúrbios na condução elétrica do órgão em repouso;

**Teste ergométrico:** averigua alterações no ritmo cardíaco durante o esforço físico, relacionadas à doença arterial coronariana e angina (dor no peito).

### Mais informações:

Relações com a Imprensa - Rio de Janeiro  
Amanda Barbosa  
amabarbosa@amil.com.br  
+ 55 (21) 3805-1179 | (21) 99878-0162

Relações com a Imprensa - São Paulo  
Maria Selma dos Santos  
mariasantos@amil.com.br  
+ 55 (11) 4197-1160 | (11) 97546-7519