

EXAMES PREVENTIVOS

 *CalendárioDaSaúde*

Vamos entender mais sobre exames preventivos?

Quais são e quando fazê-los? Existe algum obstáculo?

A sua prevenção também passa por aqui.

*JUNHO
2025*



Não consigo pensar em outra forma mais eficaz e nostálgica para dar a notícia e abrir este artigo: "é melhor prevenir do que remediar". A sabedoria de nossos ancestrais nunca falha.

Se você nos acompanha há algum tempo, sabe como destacamos o quanto é essencial a prevenção em nossas vidas. Seja por meio de hábitos saudáveis e/ou uma atitude proativa, esta influência positiva resulta em longevidade com qualidade de vida.

Vamos entender mais sobre exames preventivos? Quais são e quando fazê-los? Existe algum obstáculo? A sua prevenção também passa por aqui.

A importância dos exames preventivos para a saúde

O relógio biológico não espera. Muitas doenças, com o passar do tempo, têm a sua probabilidade de desenvolvimento aumentada, uma vez que estão ligadas à degeneração de ossos, músculos, órgãos e células.



Manter uma rotina de exames preventivos é firmar um compromisso com você: dar-se a chance de aproveitar mais a vida, aumentando o seu controle e poder de decisão diante de possíveis doenças. Mas sobretudo, cultivar a boa saúde.

Ao atingir certa idade, uma série de exames passam a ser recomendados, de maneira preventiva. Com o avanço dos anos, outros vão sendo acrescentados. Isso é o que podemos chamar de planejamento de saúde e de vida.

Devemos considerar também fatores como:

- Hereditariedade e casos prévios em familiares.
- Atividade profissional insalubre que traga riscos/exposição prolongada a materiais químicos/nocivos para a saúde.
- Condições de saúde, como cardiopatias, diabetes, obesidade etc.

O que pode ser alcançado com os exames preventivos?

O diagnóstico precoce favorece e muito, um tratamento eficaz no início de uma doença, inclusive aquelas do tipo crônico, como a pressão arterial alta.

Queda de mortalidade significativa em tipos de câncer, tais como: colo de útero, mama e próstata.

Diferenças entre tratar e prevenir

Quer ver uma boa analogia com algo bastante presente em nossas vidas? Vale mais fazer um seguro e estar protegido diante de eventuais problemas ou contabilizar os prejuízos repentinos sem qualquer assistência?

Isso diz muito sobre “apagar um incêndio” emergencial ou se antecipar a um acontecimento. Vamos ver as vantagens da prevenção x tratamento?

A saúde física, mental, emocional, entre outras, conforme já abordamos em outras oportunidades é o maior bem que temos. O que pudermos fazer pela sua manutenção, inclusive cultivar o hábito de realizar exames preventivos, vai certamente trazer bons frutos.



Então, fica claro de que maneira se distinguem:

- Evitar ou adiar doenças x partir para tratamentos medicamentosos e/ou intervenções cirúrgicas.

Descobrir doenças em fase inicial x lidar com complicações em estado de desenvolvimento/avançado.

- Apoiar-se em dados genéticos/histórico de parentes próximos preventivamente x nada fazer e esperar surgir uma doença da qual já se conhecia uma predisposição.
- Investimento tende a ser menor com planejamento x custos geralmente altos com tratamento de sintomas e doenças.
- Adotar um estilo de vida saudável x viver à base de remédios e tratamentos diversos.
- Exames e procedimentos menos invasivos em sua maioria x intervenções cirúrgicas mais delicadas.
- Boa qualidade de vida x prováveis efeitos adversos/colaterais ou dores e problemas decorrentes da própria doença e tratamentos.

Barreiras ao acesso

Algumas situações podem afastar as pessoas do caminho dos exames preventivos. E os motivos são variados.

Veja alguns possíveis obstáculos. Dá para superá-los?

- Medo: aqui, o temor vem de diversas origens; de que o exame cause dor, algum tipo de constrangimento/vergonha, sobretudo na área ginecológica/da saúde sexual de mulheres e homens (próstata etc.) ou por receio daquilo que é desconhecido. E qual é um dos maiores medos? Que o exame traga um resultado ruim e/ou inesperado.
- Falta de conscientização e informação: a cultura acerca da importância da prevenção e detecção precoce de doenças ainda não alcança a todos de maneira adequada.
- Restrições financeiras e geográficas: a ideia de que os exames são caros e a localização distante dos centros de saúde são outras barreiras comuns.
- Indisponibilidade de agenda: para os 2 lados - o trabalhador alega que não tem tempo livre e do mesmo modo, os horários disponíveis de consultas/exames não são satisfatórios.

Você já vivenciou qualquer um deles?

A informação de boa qualidade tem a capacidade de desmanchar a maior parte dos mitos acima. Cuidar da saúde é, antes de tudo, prevenir-se.

Então, para desmistificar todos os tipos de medo e a desinformação, necessitamos falar mais sobre o assunto, lançar campanhas eficazes sobre os exames preventivos e debater o tema. Já para a questão do custo, é sabido que uma conduta de prevenção tende a ser mais econômica diante de tratamentos e remédios.

O convênio médico pode e deve desempenhar um papel fundamental neste ponto. Quanto à vida corrida, ciente de todas as vantagens, a pessoa deve tomar uma única atitude: priorizar-se (e a sua saúde).

Como organizar a minha rotina de exames

Como vimos, há algumas condições que podem colocar certos exames ou investigações regulares em posição de mais necessidade.

Além disso, ao atingir certa faixa etária, já existe um modelo a seguir, de acordo com o padrão biológico e de gênero.

O plano de saúde pode facilitar a organização e marcação de exames, a partir do aval de especialistas de cada área médica.

Lista de exames preventivos (para homens e mulheres)

Quais são os exames que compõem cada uma destas listas, além de hemograma (com colesterol e glicemia em jejum), urina, colonoscopia (a partir de 45 anos de idade, salvo fatores de risco) e verificação de pressão arterial?

Feminino:

Mamografia - a partir dos 40 anos, exceto quando há casos de câncer de mama na família ou questões genéticas, como mutação.

Papanicolau e HPV - desde os 25 anos de idade (ambos) ou 3 anos após o início da vida sexual para o primeiro.

Densitometria óssea - A partir de 65 anos, a menos que haja histórico de osteoporose na família, presença insuficiente de vitamina D no organismo e peso corporal baixo, entre outros.

Nota: é comum propagar a ideia de que este último exame é exclusivo para as mulheres. Porém, homens também devem fazê-lo ao atingir 70 anos de idade, considerando as mesmas ressalvas para fatores de risco logo acima.

Masculino: PSA e toque retal/próstata, a partir dos 50 anos. Exceção: devem iniciar aos 45 quando existe histórico prévio na família e/ou afrodescendentes.

O fator histórico familiar na indicação de exames

Vamos retomar e ressaltar o papel das doenças desenvolvidas por familiares próximos na equação da prevenção? Existe algum caso de câncer de mama na família? Diabetes? Isto significa que deve iniciar mais cedo os protocolos de controle, por meio de exames preventivos.

Acompanhar mais de perto pode, de fato, evitar que alguma doença se desenvolva. Ou, ao menos, trazer um diagnóstico precoce, o que é bastante positivo.

A predisposição a problemas de saúde pela via genética não deve ser ignorada jamais. Consultas com especialistas e posteriores exames são aliados essenciais para a manutenção da boa saúde e eventuais medidas de tratamento.

Você sabia? Até 90% das doenças apontadas em exames preventivos/de rotina podem resultar em um tratamento bem-sucedido (Universidade Federal de São Carlos - Ufscar). Eis mais um ótimo motivo para seguir realizando a prática da prevenção.

Combater doenças em seu estágio inicial ou apenas evitar que surjam, com monitoramento regular, é uma escolha pela longevidade. Com boa saúde.

Os descobridores ficaram eternizados nos relatos da história da humanidade como pioneiros. Aja proativamente e se necessário, descubra e combata doenças precocemente. Examine o que é melhor para você...previna-se hoje e colha o amanhã!



Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora