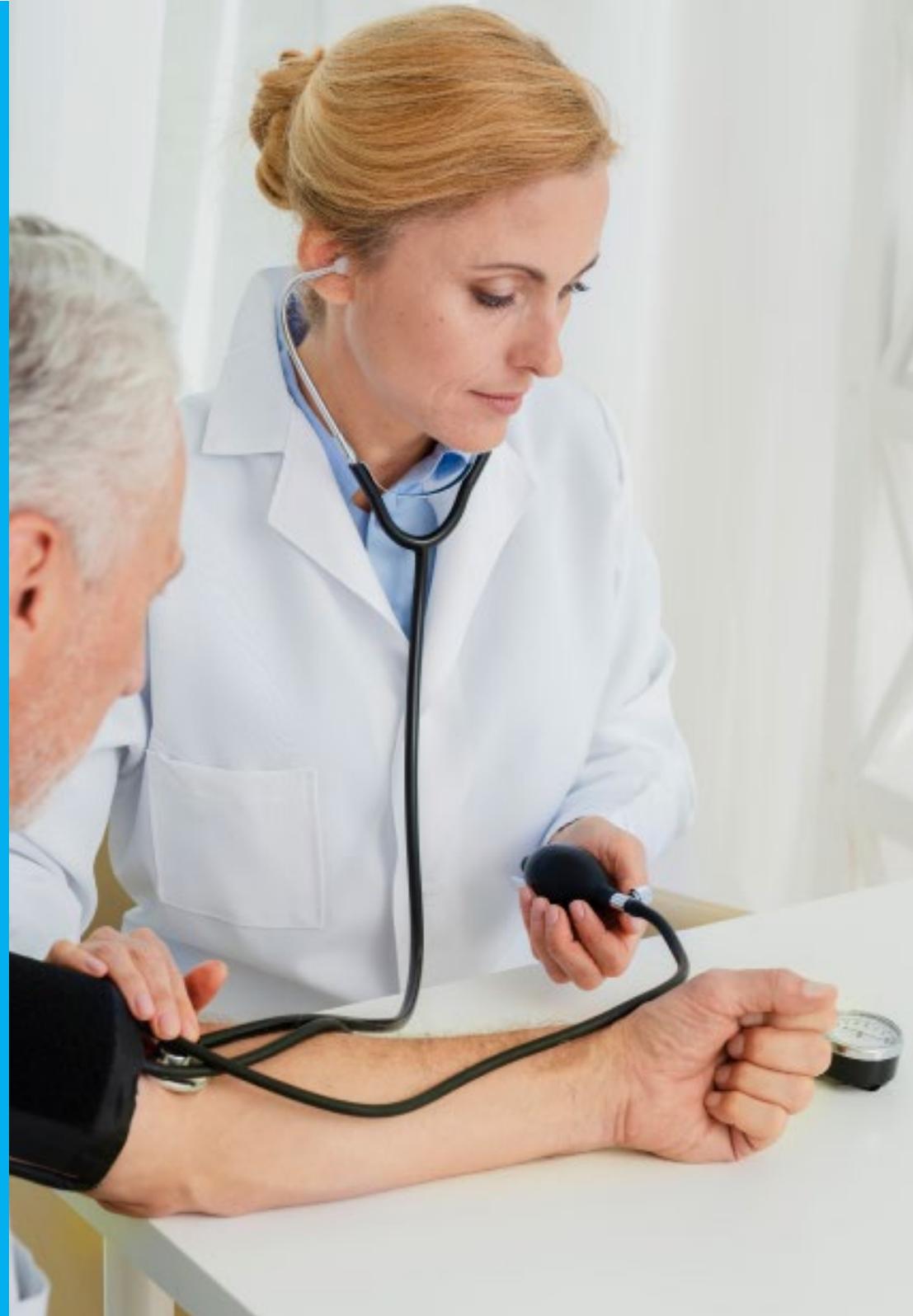


GUIA PARA EMPRESAS E CORRETORAS

# Exames de rotina fundamentais para realizar anualmente



# Índice

Diagnóstico precoce . . . . .	<b>3</b>	Como monitorar e incentivar os beneficiários a fazer exames de rotina . . . . .	<b>11</b>
Por que devo incentivar os beneficiários a procurar pelos exames de check-up? . . . . .	<b>5</b>	Mas como posso incentivá-los a procurar os exames de rotina? . . . . .	<b>12</b>
Exames de rotina necessários na infância . . . . .	<b>6</b>		
Exames de rotina necessários na idade adulta . . . . .	<b>8</b>		

\* Clique no título e seja direcionado a página desejada



Você provavelmente ouviu a frase **“prevenir é melhor do que remediar”** algumas milhares de vezes. Ela já é considerada um ditado popular, e ganhou esse *status* justamente por ser uma grandíssima verdade!

A prevenção é algo que parece tão simples, mas não é tão adotada pelos brasileiros. Na verdade, entre nossos conterrâneos, **mais de 70% não fazem atividades voltadas para a prevenção**. Quando você descobre que essas atividades podem salvar cerca de **16 milhões de vidas por ano**<sup>\*1</sup>, essa informação fica ainda mais pesada.

Entre atividades voltadas para a prevenção, estão a prática regular de exercícios físicos, a alimentação equilibrada, as vacinas atualizadas, uma saúde mental

em dia e, também, os **exames de check-up** (ou, em bom português brasileiro, os **exames de rotina**).



Os exames de rotina são procedimentos simples realizados, em sua grande parte, anualmente (ou com a frequência que seu médico recomendar), para verificar se o paciente está saudável e possivelmente diagnosticar uma doença em seus estágios iniciais, antes do aparecimento de grandes sintomas.

**Um diagnóstico precoce garante um tratamento mais tranquilo e mais chances de cura!**

<sup>1</sup>\*Segundo a OMS

**Mais de 70% dos brasileiros não realizam exames de check-up regularmente, segundo o IBGE**



## Por que devo incentivar os beneficiários a procurar pelos exames de *check-up*?

Exames de rotina, além de serem fundamentais para a manutenção do bem-estar, são procedimentos menos custosos e que podem ajudar a equilibrar a sinistralidade da apólice de saúde!

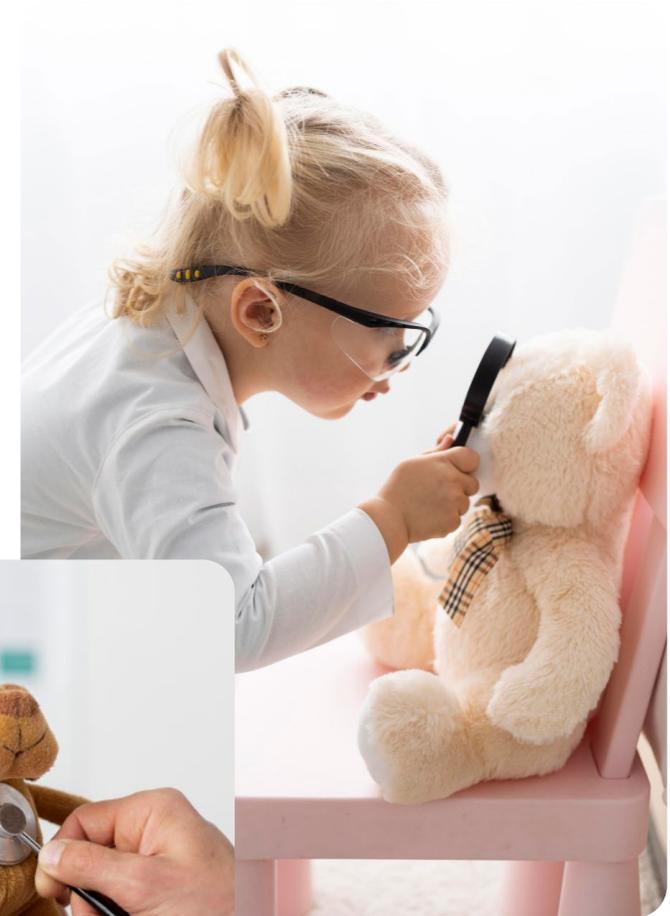


Uma gestão de saúde eficiente precisa de um olhar 360° para a prevenção. **Não é sobre fazer com que os beneficiários não usem o plano de saúde, mas sim sobre os ensinar a utilizar o plano de saúde de maneira inteligente.**



## Exames de rotina necessários na infância

As crianças precisam de uma rotina médica **mais frequente do que os adultos** e é imprescindível que suas **carteiras de vacinação sejam atualizadas** sempre que necessário. Bebês até 6 meses de idade precisam de consultas mensais ao pediatra, bimestrais entre os 6 e 12 meses, trimestral até os 24 meses, semestral dos 2 aos 5 anos de idade e anual daí em diante.



Alguns dos exames de *check-up* mais importantes para crianças, são:

### Plaquetas

Para monitorar o processo de coagulação.

### Fezes

Para identificar a presença de parasitas.

### Hemograma

Para rastrear indícios de anemia.

### Colesterol e triglicérides

Para monitorar a absorção de gorduras e lipídeos.

### Glicemia de jejum

Para identificar diabetes.

### Ureia e Creatinina

Para monitorar a função renal.

### TSH

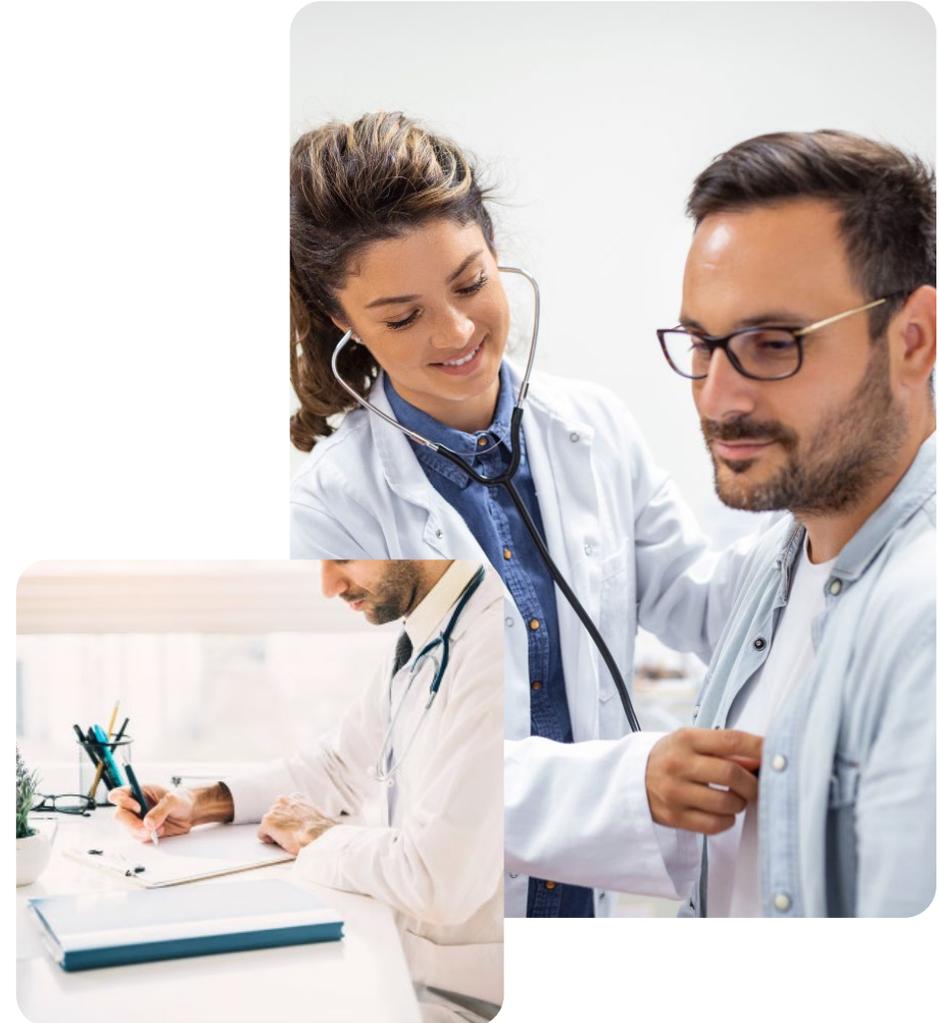
Para investigar alterações na tireóide.

### Urina

A fim de investigar possíveis infecções, perda de proteína, problemas renais e alterações do açúcar no sangue.

## Exames de rotina necessários na idade adulta

Dos **20 aos 65 anos**, é **muito importante manter uma rotina anual de exames**. Na agitação do dia a dia, é muito fácil se afogar nas obrigações da vida adulta e negligenciar a própria saúde, o que traz graves consequências para o futuro.



Para manter um bem-estar equilibrado, estes são alguns dos exames *check-ups* fundamentais para adultos:

### Exame de fezes

Indica a presença de ovos, larvas, parasitas e protozoários no organismo.

### Urina Tipo 1 (EAS)

Para rastrear doenças renais ocultas e infecções urinárias.

### Ureia e Creatinina

Para detectar possíveis alterações nos rins.

### Glicemia de jejum

Para a prevenção e possível detecção da diabetes. Um jejum de oito horas é necessário antes de realizar o exame.

### Glicemia pós-prandial

Para a prevenção e possível detecção da diabetes. Deve ser feito uma ou duas horas após a última refeição.

### TGO e TGP

Para identificar disfunções, como algum tipo de hepatite ou lesões celulares, no fígado.

### Sorologias

Determinam a existência de anticorpos ou vírus no sangue de hepatites B e C, HIV, toxoplasmose, mononucleose e citomegalovírus (herpes).

### Ácido úrico

Níveis alterados podem ser um alerta para gota, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares ou cálculo renal.

### Colesterol total e frações

Para identificar possíveis alterações nos níveis de colesterol, o qual depende de acordo com a alimentação, alterações no peso e histórico familiar do paciente.

### Triglicérides

Detecta os valores presentes no sangue de gorduras que podem ser produzidas pelo próprio organismo ou ingeridas através de alimentos. Elas aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

### Proteína C reativa (PCR)

Proteína produzida pelo fígado que só aparece quando há infecções, diferenciando as virais das bacterianas. Níveis muito altos ou baixos indicam doenças autoimunes como artrite reumatoide (PCR alta) ou lúpus (PCR baixa).

### Pesquisa de sangue oculto

Investiga doenças gastrointestinais nas quais há perda oculta de sangue, principalmente no câncer colorretal.

### Papanicolau (para mulheres)

Conhecido também como citologia oncológica do colo uterino ou exame preventivo, o exame verifica alterações nas células do colo do útero ou infecções por herpes, fungos ou verrugas genitais. Depois de iniciada a vida sexual o exame deve ser feito anualmente para evitar o câncer do colo de útero.

### Homocisteína

Depois da ingestão de carnes e laticínios o organismo produz este aminoácido que, em excesso, aumenta o risco da criação de coágulos e entupimento das artérias. O exame ajuda no diagnóstico precoce de doenças cardiovasculares.

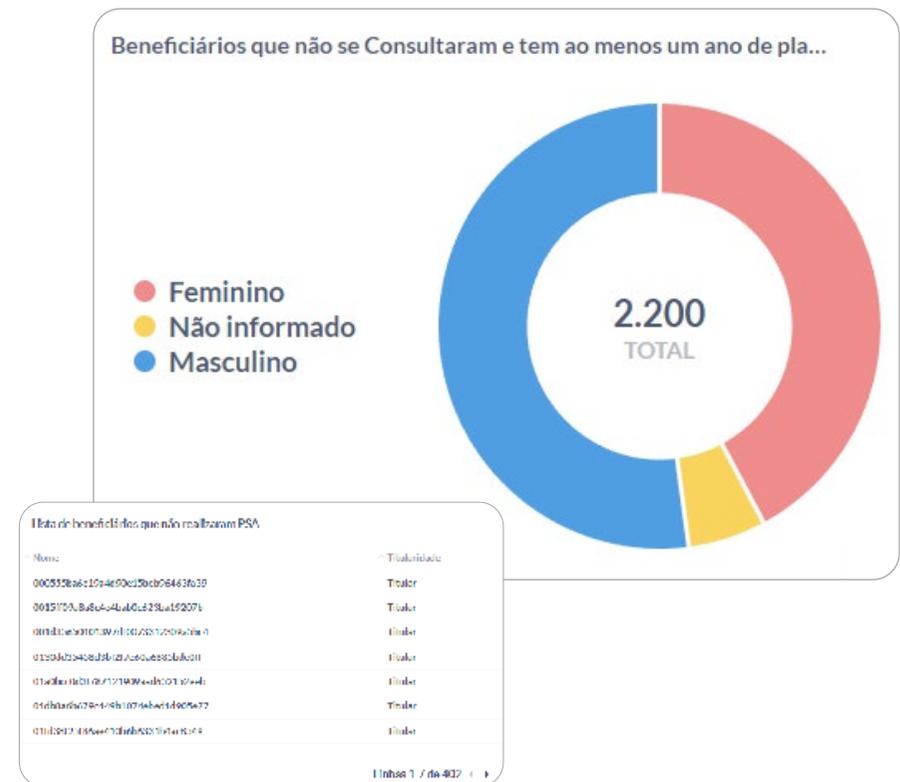
### PSA (para os homens)

O Antígeno Prostático-Específico deve ser feito a partir dos 40 anos, e, a partir dos 50, uma vez por ano, todos os anos, já que o risco de câncer de próstata aumenta com a idade. O exame mede a quantidade de uma substância relacionada a alterações na próstata.

# Como monitorar e incentivar os beneficiários a fazer exames de rotina

A análise de dados é imprescindível para uma gestão de saúde assertiva e eficiente. Ela possibilita que você veja no detalhe usuários que possam estar utilizando o plano de saúde em excesso, como também aqueles que têm ao menos 1 ano de plano e não consultaram.

No BI da Wellbe, o painel de **análise de utilização** em consultas e o painel de **exames de rastreamento** permitem que você monitore os beneficiários que não tem histórico recente de consultas eletivas e exames preventivos. **Isso é muito relevante** para montar planos de ação e campanhas mais assertivas e direcionadas aos beneficiários que **precisam mais urgentemente desses exames de rotina**.





## Mas como posso incentivá-los a procurar os exames de rotina?

Você pode enviar comunicados via e-mail ou elaborar materiais que contenham o que eles precisam saber sobre os exames de *check-up*, como também os melhores prestadores da rede referenciada para que eles não se percam nas diversas opções para marcação de consultas!

Nós também elaboramos uma outra versão desse material, pensando especialmente nos beneficiários, e você pode acessá-la no botão abaixo:

[Baixar o guia de exames para beneficiários](#)

**Consulte sua rede  
referenciada e fique em dia  
com seus exames de rotina!**

**Cuidar da sua saúde é um  
ato de amor pela vida 💙**

Material desenvolvido por Wellbe

