



Manual DO CHECK-UP

ALGUNS EXAMES DEVEM SER REALIZADOS DE FORMA PERIÓDICA, DE MODO A DIAGNOSTICAR PRECOZAMENTE CERTAS DOENÇAS. DESCUBRA QUAIS E QUANDO OS DEVE FAZER.

Check-Up Básico

EM QUE CONSISTE?

- Avaliação do índice de massa corporal**
(relação entre peso e altura)
- Medição da pressão sanguínea**
- Medição dos níveis de colesterol**
- Medição dos níveis de açúcar no sangue**
(glicemia)
- Análise de coração e pulmões**
- Exame dermatológico**



QUANDO O DEVE FAZER?

- Consulte o seu médico assistente** para perceber a periodicidade com que deve fazer um check-up. Embora muitas pessoas optem por fazer um check-up anual, existem diversos fatores que influenciam a frequência com que deve ser examinado (idade, estado geral de saúde, etc.)

Check-Up Específico

Homens

21 ANOS



Exame genital

Destina-se a detetar eventuais tumores nos testículos ou infeções no pénis



Exame a hérnias

Destina-se a detetar eventuais fraquezas na parede abdominal, entre os intestinos e o escroto

50 ANOS



Exames de próstata

Incluem medição dos níveis de antígeno específico da próstata (PSA) no sangue, ultrassonografia pélvica, toque retal e/ou biópsia da próstata

70 ANOS



Densitometria óssea

Deve ser realizada anualmente a fim de prever a osteoporose



Mulheres

21 ANOS



Exame ginecológico

Destina-se a detetar eventuais lesões e tumores na vagina e no colo do útero



Exame de Papanicolau

Deve ser realizado pelo menos de 3 em 3 anos, até aos 65, para prevenir o cancro do colo do útero

35 ANOS



Mamografia

Deve ser feita de 18 em 18 meses (ou de 2 em 2 anos após a menopausa) para prevenir o cancro da mama, que pode ser complementada com uma ecografia

65 ANOS



Densitometria óssea

Deve ser realizada anualmente a fim de prever a osteoporose

ATENÇÃO

? SABIA QUE...

A OSTEOPOROSE PRIMÁRIA É 6 VEZES MAIS FREQUENTE NAS MULHERES DO QUE NOS HOMENS



Faça um exame dentário de **6 em 6 meses** para manter uma boca saudável



Pelo menos de **2 em 2 anos**, faça um exame oftalmológico para prevenir problemas



A partir dos **50 anos**, faça exames de rastreio do cancro colorretal