# **Três em cada dez brasileiros deixaram de realizar check-ups de saúde na pandemia**

### **Com receio de visitar unidades de saúde, os brasileiros aumentaram também o intervalo entre exames de rotina, mostra um levantamento da marca de benefícios de refeição e alimentação Ticket**

Quase um terço dos entrevistados disse que a frequência de check-ups e consultas de prevenção diminuiu e 28% não foram a consultas ou fizeram exames de prevenção. "Com receio de visitar unidades de saúde, os brasileiros aumentaram também o intervalo entre exames de rotina.

Metade dos entrevistados disse que mudou sua rotina por receio de se contaminar nas unidades de saúde, consultórios, clínicas, hospitais e laboratórios", avalia Felipe Gomes, diretor-geral da Ticket. Apesar do crescimento dos serviços de telemedicina disponíveis, apenas 12% dos entrevistados, entre aqueles que buscaram algum médico na pandemia, recorreram de alguma forma a essa forma de atendimento.

Em termos de benefícios, o levantamento mostra que a pandemia fez com que quatro em cada cinco pessoas considerassem ter um auxílio-saúde: plano, benefício ou desconto em serviços médicos. Entre os entrevistados, que são todos usuários de serviços da Ticket, seis a cada dez pessoas têm plano de saúde custeado, ao menos parcialmente, pelas empresas para as quais trabalham.

"Um quarto do total de respondentes tem o auxílio sem custos; 21% pagam uma parte do contrato; e 15% o têm sob o regime de coparticipação", diz Gomes.

<https://valorinveste.globo.com/mercados/brasil-e-politica/noticia/2021/02/19/tres-em-cada-dez-brasileiros-deixaram-de-realizar-check-ups-de-saude-na-pandemia.ghtml>

Acessado em: 05/09/2023

# **A importância do check-up médico: passo a passo do que você deve fazer**

## **Qual a importância de fazer o check-up médico?**

Realizar as consultas médicas regulares vai prevenir uma série de problemas. Apesar disso, na fase adulta, principalmente, muitas pessoas deixam de ir ao médico e só se lembram desse profissional quando ficam doentes.

É recomendado que homens e mulheres façam uma avaliação anual da sua condição de saúde, pois muitas doenças podem ser assintomáticas em seu início. Daí a importância de passar pelo médico e realizar exames físicos, laboratoriais e de imagem, a fim de detectá-las precocemente.

Nessas consultas, o especialista, além de avaliar sua saúde e prescrever os tratamentos necessários, vai orientar quanto aos bons hábitos que é preciso adotar no dia a dia, como ter uma [**alimentação saudável**](https://blog.amorsaude.com.br/entenda-a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel-e-como-conquistar/).

Portanto, fazer o check-up médico significa ter qualidade de vida. Assim, mesmo que você tenha a rotina corrida, não deixe de fazer esse acompanhamento.

# **Com qual frequência é necessário realizar esse acompanhamento?**

A frequência vai depender das particularidades de cada paciente. Por exemplo, grávidas e bebês de até um ano passam pela consulta uma vez ao mês. Já as mulheres saudáveis (adolescentes e adultas) devem fazer o acompanhamento preventivo no ginecologista a cada ano.

O médico vai orientar o paciente em relação ao período ideal para fazer a prevenção. O importante é você seguir essa orientação, para ficar tranquilo em relação à sua saúde.

Acessado em: 05/09/2023

<https://blog.amorsaude.com.br/checkup-medico/>