

---

# Entenda por que é importante consultar o médico periodicamente



Comigo.





# Introdução

---



Você está em busca de uma vida feliz? Deseja poder se sentir sempre bem e capaz de aproveitar o cotidiano com as pessoas que ama? Então, **é preciso cuidar do seu corpo!** Quando ele funciona corretamente, transforma-se no maior aliado que você poderia pedir. Para tanto, consultar o médico periodicamente é indispensável.

O apoio do profissional de branco traz a certeza de que tudo está em dia e da melhor forma. Assim, é mais fácil aproveitar as aventuras de cada dia.

A seguir, mostro a relevância de **consultar o médico periodicamente** e como proceder. Confira!





# Por que fazer consultas de rotina

---

As **consultas de rotina** servem para acompanhar o seu bem-estar. A consistência é a palavra-chave para que você saiba como o seu corpo tem reagido a cada fase da vida.

E não se engane: **não é preciso apresentar nenhum sintoma ou incômodo**. As consultas de rotina servem, justamente, para diminuir a possibilidade de eles surgirem. O acompanhamento é preventivo e aumenta a qualidade de vida.

Esse é um ato de preocupação com o seu corpo e com a sua família. Graças a essas visitas regulares, posso afirmar que você estará muito mais protegido.





# A importância dos exames periódicos

---



Ao consultar o médico periodicamente, também **é importante fazer alguns exames**. A intenção é entender como o seu corpo tem funcionado por dentro, como ao medir o nível de colesterol, de [vitaminas](#) e de hormônios.

Pode acreditar quando digo que eles servem para garantir a melhor condição para o seu organismo. **Muitas doenças não têm sintomas** ou não causam incômodos no início. Com os exames constantes, você acompanha de perto e capta qualquer situação no começo. Isso **torna todo tratamento efetivo** e bem menos complicado!





# Quais tipos de exames são mais comuns

---

**Cada pessoa tem uma necessidade**, então, ao consultar o médico, o especialista recomenda exames específicos. No entanto, já posso adiantar que alguns são mais frequentes. Entre eles, estão:



▶ hemograma ou exame de sangue,



▶ densitometria óssea,



▶ preventivo e mamografia, para as mulheres,



▶ exame de próstata, para os homens,



▶ verificação oftalmológica,



▶ eletrocardiograma e



▶ exame de urina.

As grávidas têm que passar por um pré-natal, enquanto pacientes crônicos têm que encarar outras baterias, como o raio-X das vias respiratórias.



# Como prevenir doenças

---

Para garantir que o seu organismo esteja sempre em sua melhor forma, **as consultas de rotina são importantes**. Como visto, elas ajudam a acompanhar o organismo e a fazer diagnósticos precoces.

No entanto, do lado de fora do consultório, **você também tem que se cuidar**. Uma [alimentação saudável](#), por exemplo, faz com que o corpo tenha aquilo de que precisa. Já as [atividades físicas](#) garantem metabolismo acelerado e proteção extra para os sistemas.

Tome cuidado, ainda, para [dormir bem](#), manter bons hábitos e se livrar do estresse. Tudo isso ajuda a impedir diversos quadros.





# Com que frequência fazer consultas de rotina

---



Tão importante quanto consultar o médico periodicamente é **saber quando ir ao consultório**. Como disse, as decisões dependem das suas condições de saúde atuais.

Para quem está com tudo em dia, o ideal é **fazer um check-up completo a cada ano**. Se for o caso, alguns especialistas devem receber a sua visita a cada 6 meses. Se sentir qualquer incômodo ou notar algo de diferente, marque uma consulta mesmo que a última tenha ocorrido recentemente.



## Conclusão

---

**Consultar o médico periodicamente é fundamental.** Além do clínico geral, é preciso ir ao cardiologista, oftalmologista, ginecologista/urologista e assim por diante. Com exames preventivos e um check-up completo uma vez por ano, você esbanjará disposição.







# Comigo.

Por meio de uma rede de médicos e laboratórios parceiros – e de tecnologia inovadora – a Comigo permite que você cuide da sua saúde ativamente sem pesar no seu bolso. Ajudamos você agir de forma preventiva, te orientando no dia a dia, lembrando quando você precisa tomar um remédio ou quando seria melhor realizar um exame ou uma consulta. Enfim, **estamos sempre ao seu lado!**