RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro de 2026

A importância dos check-ups regulares

MAX LIMA

Max Lima

Realizar check-ups regulares é uma das melhores formas de proteger o coração e a saúde geral. Mesmo que você se sinta bem e saudável, exames de rotina podem identificar riscos antes que eles causem problemas maiores. Segundo as diretrizes da *American Heart Association (AHA)*, monitorar fatores como colesterol, pressão arterial e níveis de açúcar no sangue é essencial para prevenir doenças cardiovasculares e reduzir o risco de infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVCs). Aqui, vamos entender a importância dos check-ups e como eles podem ajudar a monitorar e melhorar sua saúde cardiovascular.

Por que Check-ups Regulares São Importantes?

Doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em diversos países, muitas vezes porque os sintomas se desenvolvem de forma silenciosa e só são percebidos quando o problema já está avançado. Realizar exames preventivos ajuda a detectar sinais precoces de problemas no coração, como pressão arterial elevada ou alterações nos níveis de colesterol e glicose. Estudo publicado no *Journal of the American College of Cardiology* demonstra que a detecção precoce desses fatores pode reduzir significativamente o risco de eventos cardíacos graves.

Exames Essenciais para Monitorar a Saúde do Coração:

Pressão Arterial : Monitorar a pressão arterial é fundamental. A hipertensão é conhecida como “o inimigo silencioso” porque muitas vezes não apresenta sintomas, mas sobrecarrega o coração e os vasos sanguíneos, aumentando o risco de infarto e AVC. Segundo a AHA, medir a pressão arterial pelo menos uma vez ao ano, ou com maior frequência em casos de histórico familiar, é crucial para evitar complicações.

Colesterol Total e Frações (LDL e HDL): O colesterol alto pode levar ao acúmulo de placas nas artérias, dificultando o fluxo de sangue e aumentando o risco de doenças cardíacas. Um exame de colesterol permite avaliar o nível do LDL (“colesterol ruim”) e do HDL (“colesterol bom”), sendo que o monitoramento e a intervenção em níveis elevados podem reduzir em até 30% o risco de infartos, segundo um estudo publicado no *Circulation Research*.

Glicose e Hemoglobina Glicada: Altos níveis de açúcar no sangue não controlados podem indicar diabetes, uma condição que aumenta o risco de doenças cardíacas. Medir a glicose em jejum e a hemoglobina glicada (HbA1c) oferece uma visão completa dos níveis de açúcar no sangue ao longo do tempo, permitindo que o médico avalie a necessidade de intervenções para controlar a glicose, conforme recomendado pela *American Diabetes Association (ADA)*.

Eletrocardiograma (ECG): O eletrocardiograma é um exame que avalia a atividade elétrica do coração e pode ajudar a identificar arritmias e outras condições cardíacas. Esse exame é recomendado especialmente para

pessoas com sintomas como dores no peito, falta de ar e palpitações, além de ser uma boa prática preventiva para indivíduos com histórico familiar de problemas cardíacos.

Teste de Esforço: Para avaliar como o coração reage ao esforço físico, o teste ergométrico ou teste de esforço é um exame que mostra se o coração está recebendo oxigênio suficiente durante a atividade física. Esse exame é particularmente útil para pessoas que praticam esportes, têm mais de 40 anos ou têm fatores de risco como tabagismo e sedentarismo.

Acompanhamento e Adesão à Rotina de Exames:

A saúde do coração exige acompanhamento contínuo, e a frequência dos check-ups deve ser ajustada conforme o histórico de saúde e os fatores de risco de cada pessoa. Para indivíduos saudáveis, um check-up anual é uma boa prática; mas em casos de hipertensão, diabetes ou histórico familiar, exames mais frequentes são recomendados. Dados da *World Heart Federation* indicam que o acompanhamento regular reduz a mortalidade por doenças cardíacas, pois permite ajustes no tratamento e orientação preventiva.

Como Melhorar o Monitoramento da Saúde Cardíaca ?

Além dos exames laboratoriais, incluir pequenos hábitos no dia a dia pode ajudar a monitorar a saúde do coração e se preparar melhor para os check-ups. Confira algumas dicas baseadas nas melhores práticas recomendadas por especialistas:

Acompanhe a pressão arterial em casa: Medir a pressão arterial periodicamente, especialmente se você já teve valores elevados, ajuda a entender seu perfil de pressão e notar mudanças rapidamente.

Use dispositivos para monitorar a atividade física : Smartwatches e apps de saúde são ferramentas úteis para monitorar o nível de atividade física diária e manter o coração ativo.

Registre dados de alimentação e peso corporal : Manter um registro da alimentação e do peso ajuda a identificar padrões que podem impactar a saúde cardiovascular, como ganho de peso rápido ou aumento no consumo de sal e açúcar.

Considerações Finais:

Check-ups regulares e o monitoramento dos principais fatores de risco são práticas simples e eficazes para proteger a saúde do coração. As evidências mostram que uma rotina de exames preventivos é a melhor estratégia para detectar precocemente qualquer alteração, facilitando a intervenção antes que um problema mais grave se desenvolva. Consultar um cardiologista regularmente e seguir suas recomendações personalizadas é o melhor caminho para uma vida mais longa e saudável, além de ajudar a manter o bem-estar geral e a qualidade de vida.

Lembre-se de que a prevenção é sempre o melhor remédio. Priorize a sua saúde, agende seu check-up e cuide do seu coração!

Max Lima é *especialista em clínica médica pelo Instituto dos servidores do Estado de São Paulo (HSPE-FMO), Especialista em Cardiologia pelo Instituto Dante Pazzanese, Especialista em Terapia Intensiva pela AMIB, Fellow pela Sociedade Europeia de Cardiologia, Ex Conselheiro Federal de Medicina (2019-2024), Presidente da SBC MT - biênio 2016-2017, CRMT 6194*