

Veículo: Arca Universal (R7)

Data: 10/04/2011



publicado em 10/04/2011 às 04h50.

A importância de cuidar da saúde

Estudo mostra que 89% dos brasileiros não fazem check-up regularmente

Da Redação

redacao@arcauniversal.com



tweet

Você se preocupa com a sua saúde? De acordo com um levantamento da Philips Index, do Instituto Ipsos, apesar de 86% dos brasileiros avaliarem sua saúde física como boa, apenas 11% dos participantes estão realmente comprometidos com ela, cuidando de sua alimentação, praticando exercícios físicos e fazendo *check-up* regularmente. “Nossa saúde é nosso melhor investimento. Ao contrário do que muitos pensam, o *check-up* é um procedimento acessível a toda a população e deve ser realizado periodicamente. O tempo entre cada avaliação varia conforme a faixa etária, o sexo, a predisposição genética e os fatores de risco dos pacientes a determinados males”, diz o cirurgião clínico Nei Marinho, diretor técnico do Hospital San Paolo, em São Paulo.

O especialista afirma ainda que algumas pessoas costumam fugir das visitas ao médico com medo de encontrar algum problema. Mas, quanto antes for diagnosticada uma doença, mais rápida será a cura. “O objetivo é saber se está tudo bem com seu corpo e se algo pode ser melhorado. Caso descubra alguma coisa de errado, é melhor que seja o quanto antes, pois o tempo é o melhor aliado dos médicos na cura de seus pacientes”, salienta.

Falta de tempo

Os motivos para a falta de cuidado vão mais além, envolvem desde não priorizar a si mesmo e alegação de falta de tempo, até o medo de frequentar um hospital. E no quesito medo, os homens estão na linha de frente. “Muitos deles vão fazer exames gerais ou então se cuidam por alguma indisposição só porque a mãe ou a esposa insistiram muito”.

Sintomas de que o corpo não vai bem

Qualquer disfunção quer dizer que algo está errado. Entre os sintomas mais recorrentes, estão gripes e resfriados constantes, dor nas costas, nas articulações, dor de cabeça, cansaço, entre outros. “Quando isso acontece constantemente, geralmente as pessoas continuam medicando-se por conta própria, pois não dão muita atenção a estes sinais do corpo. Porém, devemos estar sempre alertas para evitar problemas maiores”, ressalta o médico.

Queda de produtividade

Descuidar da saúde não mexe apenas com o físico, mas também com o trabalho. De acordo com o especialista em gestão do tempo e produtividade, Christian Barbosa, deixar de lado o acompanhamento médico e a checagem periódica da saúde por falta de tempo fará com que, no futuro, a pessoa tenha que dispor de mais tempo para o tratamento. “Sua saúde poderá diminuir drasticamente a sua produtividade quando estiver indisposto. E, além do mais, se ficar doente, não conseguirá dar conta das demais atividades pessoais e profissionais”, finaliza.