**Época ideal para fazer check up**

Realizada anualmente, avaliação da saúde deve incluir exames de rotina como os de sangue, urina e fezes. Biomédicos podem orientar sobre os procedimentos corretos e, dessa forma, garantir a fidelidade nos resultados.

 Final ou início de ano são épocas apropriadas para um check up da saúde. A consulta médica seguida de exames básicos laboratoriais avalia a condição física de adultos e crianças e favorece começar bem o ano. Como o resultado dos exames laboratoriais é base para medir a condição da saúde de alguém, alguns cuidados são necessários para garantir o valor de referência original e correto das análises clínicas.

A bateria de exame tem diferentes finalidades. Seja para uma avaliação geral do organismo e prevenção de doenças, seja para demonstrar a aptidão para atividades físicas ou ainda para exames admissionais. A correta orientação sobre como proceder antes e durante a realização dos exames de análises clínicas e outros relacionados ao check up ajuda os pacientes a alcançarem a melhor perfomance.

“Alguns exames precisam de um jejum de 8 a 12 horas, entre eles a dosagem de glicose no sangue (glicemia) e dosagem do perfil lipídico (colesterol e triglicérides) necessitam de um jejum de 8 a 12 horas”, a explicação é da biomédica Cirlane Silva Ferreira, do Conselho Regional de Biomedicina – 3ª Região (CRBM-3). O  jejum é importante por causa dos valores de referência.  Nesse intervalo, alguns alimentos devem ser evitados.

Certos cuidados durante a coleta da amostra de fezes e de urina feita em casa são preponderantes para garantir a veracidade do resultado dos exames. Apesar dos dissabores para alguns, a coleta das fezes deve ser feita com atenção para não haver contaminação com a urina ou com a água do vaso sanitário, por exemplo. Da mesma forma, a coleta da urina exige cuidados, já que a colheita do primeiro jato ou a falta de higienização pode levar a resultados que não refletem a real condição do paciente, especialmente das mulheres.

“Importante considerar ainda o recipiente específico para a coleta”, reforça a biomédica. Há, inclusive, um tempo correto para que as amostras sejam levadas ao laboratório, sem o risco de comprometer os componentes. Todos os exames podem variar ainda de acordo com a idade e o sexo.

A utilização de medicamento também deve ser considerada. Quase todo mundo já foi questionado sobre se está ou não tomando alguma medicação antes de se submeter aos exames, não é mesmo? É que a presença de algumas substâncias da composição do medicamento pode alterar o resultado dos exames interferindo em alguns valores de referência. E isso vale também para os remédios homeopáticos, as bebidas alcoólicas e o cigarro.

**Os principais exames clínicas realizados num check up são:**

Glicemia de jejum – para diagnóstico do diabetes

Uréia e creatinina – para avaliar a condição renal

Colesterol total e triglicerídeos – para medir a gordura no sangue

TSH e T4 livre – dosagem dos hormônios da Tireóide

 PCR – indicações de inflamações

Exame de fezes – para diagnóstico da quantidade de gordura nas fezes, presença de ovos de parasitas e condições das funções digestivas

Exame de urina – para diagnosticar problemas que afetam o sistema urinário.

**Fonte para entrevista:**

**- Biomédica Cirlane Silva Ferreira, do Conselho Regional de Biomedicina da 3ª Região (CRBM 3).** Mestre em Medicina Tropical pela Universidade Federal de Goiás, professora da Universidade Estadual de Goiás – Campus Palmeiras de Goiás. Contato: (62) 9 8416-2361 / (64) 9 9606-0081 - E-mail: cirlanes@hotmail.com