

# O MEU CHECK-UP MÉDICO



**MED-RIO**  
CHECK-UP MÉDICO  
PERSONALIZADO

**Supervisão editorial:**  
**Dr. Gilberto Ururahy**



Acesse o QR Code e entre  
em contato via WhatsApp

Aproveite e **baixe agora** o aplicativo MedRio  
e mantenha seu **check-up em dia**



**Editora responsável:**

Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)

**Revisão jornalística**

Monisse Buchala Prudêncio — Redatora

@2024 Wellmaker Marketing e Comunicação em Saúde Ltda  
Todos os direitos reservados \* [www.wellmaker.com.br](http://www.wellmaker.com.br)

  
wellmaker

## ÍNDICE

### **Introdução**

A importância do check-up médico periódico	4
--	---

### **A Med-Rio**

O conceito inovador da Med-Rio e seus diferenciais	8
--	---

### **Check-up e bem-estar**

Conheça as quatro etapas do check-up da Med-Rio	14
---	----

### **Promoção da saúde**

A relevância do foco na promoção da saúde	18
---	----

### **Saúde corporativa**

Por que oferecer check-up médico aos seus executivos?	20
---	----

### **Conclusão**

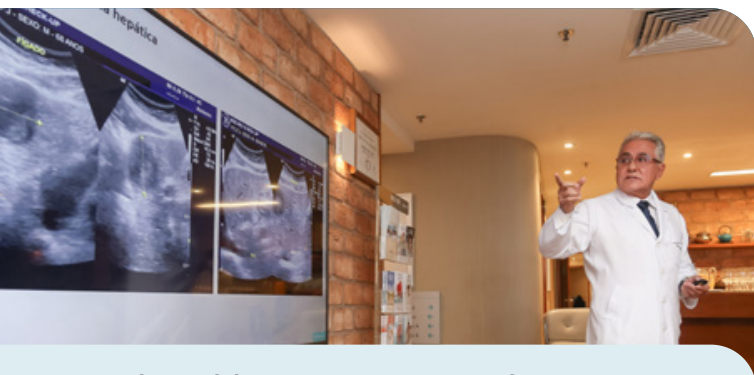
O papel do check-up médico na longevidade com talento	23
---	----

# INTRODUÇÃO

## A importância do check-up médico periódico

A saúde é o combustível da vida. Sem ela, não é possível trabalhar, amar, criar, conviver com a família e até fazer planos para o futuro. Cuidar da própria saúde é ter autoestima e expressar responsabilidade consigo, com seus familiares e com a sociedade.

Por isso, adotar algumas medidas e cuidados no dia a dia é fundamental para buscar longevidade com bem-estar e autonomia.



Uma das medidas mais importantes é realizar o check-up médico, que se trata de uma ação da medicina preventiva para conhecer e corrigir os fatores de risco para a saúde. Os diagnósticos precoces de doenças importantes salvam vidas. O check-up médico também é preditivo, isto é, demonstra o potencial do cliente em desenvolver doenças mais graves. Assim, a promoção da saúde integra o nosso DNA.



Diversas pesquisas sobre o tema, principalmente de grandes instituições americanas, comprovam essa relação. De acordo com a Universidade de Stanford, 73% dos óbitos nas metrópoles são decorrentes dos maus hábitos, enquanto os fatores genéticos somam apenas 17% e outras causas 10%.

**A Universidade de Harvard também apresenta dados muito relevantes: 80% das consultas médicas no mundo têm relação direta com o estresse do cotidiano.**

Outro estudo, divulgado pela Harvard Business Review, **aponta que a melhor estratégia para ter saúde é a prevenção. Inclusive, os 5% da população americana que apresenta condições graves de saúde são responsáveis por 50% dos gastos do setor.** Nesse grupo, estão indivíduos com câncer, diabetes, obesidade, alterações cardíacas, asma, distúrbios mentais, entre outras doenças crônicas.



Ou seja, adotar hábitos saudáveis e fazer seu check-up médico completo anualmente, seguido da consulta pós-check-up, é um ganho para a sua qualidade de vida e ainda reduz o impacto econômico negativo com despesas que poderiam ser evitadas, tanto no sistema de saúde pública quanto privada.

Atualmente as equipes médicas da Med-Rio diagnosticam em clientes cada vez mais jovens as doenças crônicas que, até então, eram mais frequentes em pessoas acima de 50 anos.



## INTRODUÇÃO

A título de ilustração, um levantamento realizado nas duas unidades da Med-Rio Check-up — líder há 34 anos em medicina preventiva — apontou que:

- pelo menos 60% dos clientes estão acima do peso ideal e são sedentários;
- 50% têm baixo colesterol HDL (a fração boa);
- 50% consomem bebidas alcoólicas com frequência;
- 35% convivem com esteatose hepática;
- 25% sofrem de insônia;
- 25% são ansiosos;
- 22% são hipertensos;
- 12% são diabéticos;
- 10% convivem com depressão.

Em todo o mundo, observa-se um número crescente de adolescentes sedentários, que se alimentam mal e consomem bebidas alcoólicas em excesso. Além de **adultos jovens com hipertensão, altos níveis de colesterol, diabetes tipo 2 e obesidade. Observamos também nessa população sintomas de estresse crônico, depressão, ansiedade e síndrome do pânico.**

Mais recentemente, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos (laptops, celulares) como uma extensão do corpo, também geram comportamentos prejudiciais como adição, hiperatividade, déficit de atenção e sono de má qualidade.

Por isso, diante de todo esse cenário, o objetivo de fazer o check-up anual é simples: com um diagnóstico precoce de qualquer doença, seja ela aguda ou crônica, o prognóstico se torna mais favorável. Assim, há a oportunidade de tratamentos menos invasivos e de uma recuperação mais confortável e rápida, com menos traumas e despesas.

**Prevenir é melhor do que tratar!** Então, é preciso aumentar a conscientização acerca do hábito de realizar exames preventivos, além da adoção de estilo de vida saudável. Assim, a longevidade com talento será consequência.

A seguir, você irá descobrir outros motivos para tornar o check-up médico imprescindível.

Boa leitura!



### O conceito inovador da Med-Rio e seus diferenciais

O check-up médico completo é ação essencial para alcançar a longevidade com autonomia e independência.

Por isso, nas duas unidades da Med-Rio Check-up a abordagem é física e emocional.

Em um único local, nossos clientes passam por **12 especialidades em apenas cinco horas** (de manhã ou à tarde, inclusive aos sábados). Todos os equipamentos utilizados são de última geração e permitem precisão nos diagnósticos.

Além disso, a clínica disponibiliza períodos exclusivos para homens e mulheres e o **resultado do laudo completo em 24 horas úteis** via aplicativo próprio, que pode ser acessado pelo médico assistente do cliente.

Esse conceito único é apenas um dos muitos diferenciais da Med-Rio, que proporciona atendimento integral, com total conforto, segurança, privacidade, humanização, empatia e ganho de tempo.



**34 anos**  
**promovendo a saúde**

de executivos e executivas  
do Brasil e do mundo.



**+ de 250 mil**  
**check-ups de clientes já realizados**

(incluindo em profissionais da saúde)  
e em mais de 40 nacionalidades diferentes.

### Equipes multidisciplinares e tecnologia de ponta

A Med-Rio conta com um time multidisciplinar de especialistas altamente qualificados. Muitos dos profissionais são professores universitários e reúnem médicos certificados pelo Colégio Americano da Medicina do Estilo de Vida em suas equipes.

Além disso, todos os equipamentos médicos de imagens das duas unidades utilizados na realização dos exames são de última geração, digitais e adequados à tecnologia 5G.



Na Med-Rio, a atenção integral ao cliente começa desde o agendamento.

Em todas as etapas, o atendimento é feito por médicos e outros profissionais da saúde empenhados em tornar a permanência na clínica em uma experiência agradável e humanizada.

**Com instalações modernas e confortáveis, além de hotelaria sem igual comparada a outras clínicas brasileiras, longe de ambientes hospitalares, as unidades da Med-Rio proporcionam ambientes acolhedores em todos os momentos do check-up.**

E para gerar ainda mais aconchego, contam com a presença de talentosos músicos instrumentistas, como harpistas, violonistas e flautistas, tocando música ambiente.

O repertório primoroso, que alegra, encanta e descontraí, visa garantir o bem-estar durante as consultas e os exames. E o cliente que tiver interesse também pode participar da nossa programação.



A música ao vivo faz parte das ações de responsabilidade social da Med-Rio por meio do apoio ao projeto “Música é o topo da arte”, que proporciona a expressão artística de jovens músicos brasileiros.

### Brunch criado pelo premiado chef francês Roland Villard



Outro momento singular do check-up da Med-Rio é o brunch oferecido durante os exames com menu elaborado pelo premiado chef francês Roland Villard, que **usa produtos naturais, sem agrotóxicos e de excelente qualidade.**

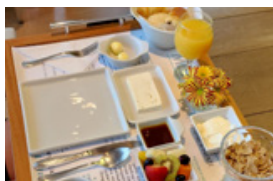


Alguns deles vêm da fazenda La Ferme de Marie, no Norte Fluminense. O destaque são as geleias com frutas colhidas à mão em um pomar 100% ecológico, sem adição de açúcar, preservando ao máximo o sabor natural, além de queijos e iogurtes.

Os ingredientes das bebidas quentes também são selecionados e muito especiais, como o café produzido na Fazenda Juliana, em Monte Carmelo (MG).

Já os pães (croissant, pain au chocolat e baguette) vêm direto da França, congelados e são assados na hora. Sucos de frutas naturais e chás de diversas procedências acompanham esse delicioso brunch.

**Todos os itens são preparados pelas copeiras dentro das clínicas e servidos por garçons.** E ainda é possível informar previamente se existir alguma restrição nutricional.



O menu, com suas opções variadas, agrada muito os clientes no cotidiano.

### Aroma que acalma

O ambiente nas duas unidades fica ainda mais convidativo com essências aromáticas desenvolvidas especialmente para a Med-Rio.

### Segurança dos dados e privacidade no seu check-up



A Med-Rio respeita e assegura a privacidade de clientes com uma política interna criada de acordo com as melhores práticas internacionais para a proteção de informações pessoais.

Toda equipe é treinada para a boa prática da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), uma norma rigorosa e aplicável a quem utiliza ou quem tenha contato com os serviços da Med-Rio, de forma presencial ou por meios eletrônicos.

Ela compreende o site [www.medrio.com.br](http://www.medrio.com.br) e os aplicativos da Med-Rio para dispositivos móveis. Da mesma forma, as clínicas atualizam-se em permanência para a boa prática da segurança cibernética.

**A Med-Rio é, ainda, a primeira clínica do setor no país a elaborar um documento com um compromisso ético e de boas práticas voltadas para a governança corporativa. Trata-se de seu Código de Conduta, que pode ser acessado em nosso site ou pelo QR code:**

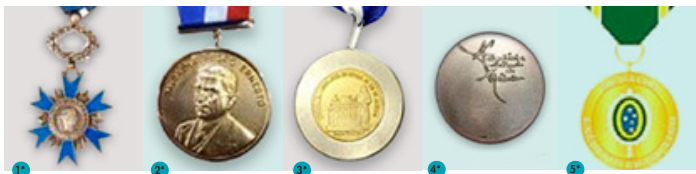


## Certificações nacionais e internacionais



A Med-Rio é auditada e certificada anualmente em qualidade pela DNV – Certificadora Internacional de Saúde – de acordo com a ISO 9001:2015. E conquistou o selo Ecovadis, que avalia a qualidade do sistema de gestão de sustentabilidade da empresa, estando 100% inserida no contexto ESG.

## Títulos e Honrarias recebidos pela Med-Rio Check-up:



A clínica é agraciada com diversos títulos e honrarias nacionais e internacionais que reconhecem sua excelência em atendimento.

1\* Em 2017, a Med-Rio Check-up foi outorgada pelo Governo francês com a Medalha da Ordem Nacional do Mérito.

2\* Medalha de Mérito Pedro Ernesto, principal homenagem concedida pela Câmara de Vereadores da cidade do Rio de Janeiro para pessoas e instituições com atuação relevante na sociedade carioca.

3\* Medalha Tiradentes, honraria concedida pela Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (ALERJ) a pessoas e entidades que prestaram importantes serviços à causa pública do Estado do Rio de Janeiro.

4\* Medalha da Academia Nacional de Medicina da França, outorgada à Med-Rio pelo seu representante Prof. Dr. Raymond Ardaillou, membro e ex-Presidente da Academia.

5\* Medalha do Exército Brasileiro, que se destina a distinguir personalidades brasileiras ou estrangeiras, integrantes da Marinha do Brasil, da Força Aérea Brasileira e das Forças Auxiliares, bem como suas Organizações Militares e instituições civis, nacionais e estrangeiras, que tenham praticado ação destacada ou serviço relevante em prol do interesse e do bom nome do Exército Brasileiro.

6\* Título de membro honorário da Academia Brasileira de Medicina de Reabilitação.

### Respeito ao conceito ESG

As ações da Med-Rio Check-up seguem as diretrizes de Environmental, Social and Governance (ESG), padrões que determinam se uma empresa está comprometida com o meio ambiente, é socialmente consciente, sustentável e corretamente integrada aos padrões de governança corporativa.



No pilar ambiental, a empresa se orgulha de ser totalmente digital e não utilizar papel e desenvolver outras ações em proteção ao meio ambiente.



Quanto à responsabilidade social, a clínica mantém canais de comunicação com a sociedade, com a classe médica e clientes por meio do site, mídias sociais, publicação de livros e artigos na imprensa. O objetivo principal é informar a população sobre a importância de desenvolver um estilo de vida saudável para a saúde, evitando-se a doença.



## Conheça as quatro etapas do check-up da Med-Rio

### Etapa 1 – Avaliação inicial

A pessoa responde questionários para a análise do histórico familiar, doenças prévias, hábitos/estilo de vida e depressão.

### Etapa 2 – Exames

Durante o check-up, são realizadas consultas com médicos de 12 especialidades, com o apoio também de outros profissionais da saúde. Além de análises laboratoriais, são realizados exames de imagem, de métodos gráficos e avaliação do risco coronariano.

Veja em detalhes os procedimentos realizados para os check-ups masculino e feminino nas páginas a seguir.



## Programa de check-up masculino

### Avaliações por nossos especialistas:

- clínica completa (neurológicas; otorrinolaringológicas; postural);
- oftalmológicas (acuidade visual, refração, tonometria, fundoscopia e teste de Ishihara);
- dermatológicas (com dermatoscópio);
- proctológicas (com anuscopia);
- urológicas;
- de pneumologia (incluindo avaliação para a síndrome da apneia obstrutiva do sono);
- nutricional (no pós-check-up);
- de saúde oral;
- rastreamento oncológico, cardiometabólico e de saúde mental.



### Exames complementares:

- ultrassonografia de abdome, pelve, carótidas, tireoide e próstata;
- radiografias digitalizadas do tórax (PA e Perfil);
- prova de função respiratória/ espirometria;
- eletrocardiograma basal;
- teste de esforço em esteira, com monitoração computadorizada em 13 canais;
- audiometria aérea e óssea;
- composição corporal por bioimpedância;
- vídeo endoscopia digestiva (havendo indicação, com custo adicional);
- vídeo-retossigmoidoscopia flexível (para pacientes com idade superior a 45 anos);
- urofluxometria;
- ecodoppler das artérias carótidas e vertebrais;
- ecocardiograma bidimensional com colordoppler.



### Exames laboratoriais:

- de sangue, incluindo hemograma completo, PCR, grupo sanguíneo e fator Rh, hemoglobina glicada, ureia, creatinina, ácido úrico, Anti-HBs, Anti-HCV, transaminases, gama-GT, VDRL, colesterol total, HDL, LDL, VLDL, índices de Castelli I e II, TSH, triglicerídeos, PSA (para homens com mais de 40 anos) e pesquisa de AntiHIV (com custo adicional);
- de urina, incluindo elementos anormais, sedimentoscopia e albuminúria;
- de fezes, incluindo protoparasitológico e pesquisa de sangue oculto.

## Programa de check-up feminino

### Avaliações por nossos especialistas:

- clínica completa (neurológicas; otorrinolaringológicas; postural);
- cardiológicas (com teste em repouso e ergométrico);
- oftalmológicas (acuidade visual, refração, tonometria, fundoscopia e teste de Ishihara);
- dermatológicas (com dermatoscópio);
- proctológicas (com anuscopia);
- ginecológica e de mastologia;
- de pneumologia (incluindo avaliação para a síndrome da apneia obstrutiva do sono);
- nutricional (no pós-check-up);
- de saúde oral;
- rastreamento oncológico, cardiometabólico e de saúde mental.



### Exames complementares:

- ultrassonografia de abdome, pelve, carótidas e tireoide;
- ultrassonografia transvaginal e de mamas;
- radiografias digitalizadas do tórax (PA e Perfil);
- prova de função respiratória/espirometria;
- eletrocardiograma basal;
- mamografia digital (realizada em nosso espaço físico);
- teste de esforço em esteira, com monitoração computadorizada em 13 canais;
- audiometria aérea e óssea;
- composição corporal por bioimpedância;
- colposcopia;
- vídeo endoscopia digestiva (havendo indicação, com custo adicional);
- vídeo retossigmoidoscopia flexível (para pacientes com idade superior a 45 anos);
- ecodoppler das artérias carótidas e vertebrais;
- ecocardiograma bidimensional com colordoppler.

### Exames laboratoriais:

- de sangue, incluindo hemograma completo, PCR, grupo sanguíneo e fator Rh, hemoglobina glicada, ureia, creatinina, ácido úrico, Anti-HBs, Anti-HCV, transaminases, gama-GT, VDRL, colesterol total, HDL, LDL, VLDL, índices de Castelli I e II, TSH, triglicerídeos e pesquisa de AntiHIV (com custo adicional);
- de urina, incluindo elementos anormais, sedimentoscopia e albuminúria;
- de fezes, incluindo protoparasitológico e pesquisa de sangue oculto;
- colpocitologia.





### **Etapa 3 - Resultados**

Em 24 horas úteis, a Med-Rio Check-up disponibiliza o laudo completo dos resultados por meio do aplicativo ou acesso ao site. Os dados são criptografados, pessoais e confidenciais.

A partir dessa etapa, cada cliente passa a ter seu prontuário médico eletrônico e também recebe orientação sobre vacinas.

### **Etapa 4 – Promoção da saúde: consulta pós-check-up**

A consulta pós-check-up, via telemedicina ou presencial, é agendada com o gerente-médico da clínica para o desenvolvimento e entrega de um programa individualizado para promoção da saúde do paciente, afim de corrigir os fatores de risco observados no check-up médico.

Ele é criado a partir dos resultados dos exames e da avaliação do estilo de vida, que considera pontos importantes como alimentação, sedentarismo, qualidade do sono, nível de estresse, entre outros.

Todos os pacientes, com alterações identificadas nos exames ou não, recebem recomendações para adoção ou mudança de hábitos que contribuam com um futuro mais saudável e autônomo. Caso alguma alteração de saúde seja identificada durante o check-up, este também é o momento que a pessoa é orientada para os próximos passos específicos da sua jornada de cuidados.

**O principal objetivo de todo o processo é prevenir ou afastar qualquer fator de risco identificado no check-up, promovendo saúde e bem-estar no longo prazo!**

# PROMOÇÃO DA SAÚDE

## A relevância do foco na promoção da saúde

Uma vez por mês, a clínica realiza o **Encontro com a Prevenção da Med-Rio, direcionado ao público em geral**. O evento faz parte das ações para educação e promoção da saúde das pessoas, junto dos livros que são publicados regularmente, artigos semanais veiculados em revistas de grande penetração e locuções em rádio de grande audiência.

As apresentações contam com convidados que são referências em suas especialidades e trazem recomendações para alcançar longevidade com bem-estar. Todas estão disponíveis em nosso canal do YouTube!



Além disso, no site da Med-Rio é possível acessar todas as nossas campanhas anuais de saúde com orientações para a adoção de hábitos saudáveis e uma vida com mais qualidade.



Periodicamente, a clínica também lança livros com recomendações práticas, em linguagem acessível, para a adoção de hábitos saudáveis.

Todas as ações de comunicação e marketing da Med-Rio seguem à risca a resolução do Conselho Federal de Medicina (CFM) no que diz respeito à publicidade da atividade médica.



### Por que oferecer check-up médico aos seus executivos?

Para que uma empresa possa planejar seu crescimento e conquistas, é fundamental que os seus profissionais estratégicos mantenham a saúde em dia. O check-up anual representa segurança para a empresa, pois mantém a engrenagem empresarial eficaz e sem surpresas.

Na Med-Rio, a partir dos resultados dos exames, nossa equipe elabora, anualmente, o Perfil de Saúde da população examinada para disponibilizar ao RH e à presidência das empresas-clientes. Contribuindo para as ações de saúde ocupacional das empresas, as clínicas da Med-Rio fornecem atestados de saúde ocupacional para os clientes.

O Perfil de Saúde, que é de caráter confidencial, traz informações e sugestões para melhorar a qualidade de vida dos gestores beneficiários do check-up. **E, quando bem aplicado, ajuda a gerar um clima organizacional seguro e muito positivo.**

**Portanto, oferecer o check-up médico completo da Med-Rio é um investimento na saúde corporativa e uma forma de contribuir para que seus executivos e executivas alcancem longevidade com autonomia e independência.**

Afinal, eles são o ativo que fazem a organização se desenvolver, crescer e perpetuar!



### Mais qualidade de vida e satisfação no trabalho

A organização que investe na saúde e na prevenção de doenças dos seus gestores também reduz significativamente os seus custos no cotidiano. Estudos feitos nos Estados Unidos demonstram que para cada US\$ 1 que uma empresa aplica em prevenção de doenças crônicas, ela economiza US\$ 7 com consultas e tratamentos de funcionários(as), além da redução da sinistralidade, da rotatividade e do absenteísmo por doença.

Ao mesmo tempo, as pesquisas comprovam que há o aumento da produtividade, da motivação, da segurança empresarial e da satisfação dos seus executivos e executivas.

**Se importar com o bem-estar físico e mental dos seus colaboradores gera um melhor e maior desempenho profissional,** além de diminuir as queixas relacionadas às alterações emocionais.

Nos primeiros meses da pandemia da COVID-19, a grande maioria das empresas teve que estabelecer o trabalho em home office. Depois optaram pelo sistema híbrido.

Esses cenários levaram funcionários de diferentes setores, ao isolamento, à solidão, ao sedentarismo, ao sono de má qualidade, às incertezas e ao maior consumo de alimentos e bebidas poucos saudáveis, além de outras substâncias nocivas. Os percentuais de doenças crônicas, físicas e mentais também cresceram nesse período e continuam em alta.

Hoje, o número de casos de ansiedade, depressão, estresse, estresse pós-traumático, burnout e síndrome do pânico são bem maiores e impactam a saúde corporativa.

Incentivar os seus gestores estratégicos a adotarem um estilo de vida saudável e disponibilizar para eles o check-up completo na Med-Rio são ações relevantes de saúde corporativa.



## PARA ENFATIZAR

### Ao oferecer o check-up da Med-Rio aos seus colaboradores, a empresa:

- mantém a boa saúde dos seus profissionais estratégicos e a eficiência da engrenagem empresarial;
- reduz o absenteísmo e a sinistralidade do seguro/plano de saúde;
- proporciona a busca da longevidade com mais bem-estar;
- garante mais produtividade, motivação e segurança empresarial.



### O papel do check-up médico na longevidade com talento

Muitas doenças crônicas são silenciosas e evoluem sem que a pessoa apresente sintomas. São exemplos: a hipertensão arterial, o diabetes e o câncer, além do desenvolvimento de um infarto do miocárdio ou de um acidente vascular cerebral.

Além disso, a última pandemia demonstrou a importância da prevenção de doenças e do estilo de vida saudável. As comorbidades, isto é, as doenças crônicas fizeram toda a diferença no número de óbitos durante a crise sanitária.

Por isso, a medicina do estilo de vida, que tem o check-up como um dos seus recursos, é uma nova especialidade médica que vem sendo cada vez mais incorporada à rotina dos profissionais de saúde.

Novos hábitos, definidos a partir de exames médicos preventivos, e a adoção de um estilo de vida saudável não são só fundamentais para as pessoas se sentirem melhor, **são ainda excelentes condutas para beneficiar suas vidas, suas empresas e a sociedade.**



E se você achou este conteúdo interessante e informativo, não deixe de acessar o nosso blog em: [medriocheck-up.com.br/blog/](http://medriocheck-up.com.br/blog/)  
E as nossas cartilhas exclusivas para a promoção da saúde em: [medriocheck-up.com.br/campanha-anual/](http://medriocheck-up.com.br/campanha-anual/).

**Confira!**

**Dias exclusivos para homens e para mulheres.**

**Resultados em 24 horas no nosso aplicativo.**

**Consultas pós-check-up médico para a boa gestão da saúde do cliente.**





## MED • RIO CHECK-UP

Há 34 anos promovendo saúde.  
Mais de 250 mil check-ups médicos realizados.  
Totalmente inserida no conceito ESG.

Entre em contato conosco!

### Contatos

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar  
Torre Rio Sul • CEP 22290-160  
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ ◀  
Tel. (21) 2546-3000  
medrio@medrio.com.br



Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222  
5º andar • CEP 22631-455  
▶ Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ  
Tel. (21) 3252-3000  
medrio@medrio.com.br



# MED • RIO

## CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • [www.medriocheck-up.com.br](http://www.medriocheck-up.com.br)



/medriocheckup



/med-rio-check-up