

# SAÚDE É PREVENÇÃO



**MED•RIO**

**CHECK-UP**

SEMPRE À FRENTE

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



Acesse o QR Code  
e entre em contato  
conosco via **WhatsApp**.

Baixe agora o **aplicativo MedRio**  
**Check-Up** e mantenha sua saúde em dia!



**Editora responsável:**

Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)

**Redação científica**

Gabriella Regina Borges Gadenz — Redatora

**Jornalista responsável**

Patrícia Guimarães — Editora (MTB 53096/SP)



## SUMÁRIO

<b>Apresentação – Gilberto Ururahy e Galileu Assis</b>	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO 1</b> Melhor do que tratar é prevenir	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO 2</b> Estresse, o vetor para o estilo de vida inadequado	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO 3</b> Você também é o que come	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO 4</b> Xô, preguiça	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO 5</b> É hora de desligar	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO 6</b> O coração saudável	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO 7</b> Diagnóstico precoce: o futuro já chegou	<b>17</b>
<b>CAPÍTULO 8</b> Estilo de vida saudável é a ‘vacina’ para doenças crônicas	<b>19</b>

Os anos de 2020, 2021 e 2022 foram marcantes para toda a humanidade em razão da alta transmissão do novo coronavírus (Sars-CoV-2) e suas variantes, responsáveis pela Covid-19, doença que parou o mundo e afetou drasticamente a maioria dos países. Por outro lado, foi um período significativo para as nossas clínicas. Celebramos 30 anos de existência da Med-Rio Check-up, com mais de 200 mil check-ups médicos realizados em executivos, homens e mulheres, das maiores empresas estabelecidas no Brasil, além de profissionais liberais de diversas profissões. Nosso livro estava pronto, a caminho da editora para publicação, porém, precisamos recolhê-lo para escrever um pouco sobre a pandemia, que ainda não concluiu seu ciclo em nosso planeta.

O vírus desconhecido, que matou e continua dizimando milhares de pessoas em todos os continentes, apesar do desenvolvimento de vacinas em tempo recorde, provocou mudanças profundas e rápidas na sociedade. As residências se transformaram do dia para a noite em filiais das empresas e das escolas. Os níveis de estresse explodiram e, como consequência, os hábitos de vida se modificaram. Paralelamente, a mídia, com as pessoas enclausuradas em suas casas, noticiava, sem trégua, o que se passava nos hospitais, número de óbitos e discussões, às vezes estéreis, a respeito de determinados medicamentos. E a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) se perdeu em seus comunicados à população mundial.

O caos se instalou no planeta. As pessoas, muitas sem contato com seus familiares, em especial os idosos (rotulados como potenciais vítimas fatais) e as crianças, sofreram enormemente a consequência do isolamento súbito. E a pandemia do novo coronavírus apresenta seus desdobramentos.

A saúde física e mental da população se fragilizou. As pessoas passaram a se alimentar mal e mais; tornaram-se sedentárias; o peso corporal, em geral, aumentou muito; o sono foi agredido e piorou de qualidade. A doença crônica será, possivelmente, a primeira pandemia após o contágio pelo vírus causador da Covid-19, incluindo o câncer.

O segundo flagelo será representado pelo maior número de indivíduos com doenças mentais, principalmente depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático. Devido à brusca mudança nas rotinas do cotidiano, o homem precisou se adaptar ao novo status de vida, e os níveis de estresse cresceram exponencialmente.

O estresse nada mais é do que a necessidade do ser humano de se adaptar às mudanças. Na pandemia, elas foram profundas, súbitas e prolongadas. Diante de tantas incertezas e medo, muitas pessoas sucumbiram às novas demandas de comportamento.

## IDADE E COMORBIDADE

Fisicamente, chamam a nossa atenção ao longo da pandemia dois parâmetros de saúde, que, associados, geram o maior número de vítimas. Se observarmos e compararmos o que aconteceu em termos de morte no Japão, país mais longevo do planeta, e nos Estados Unidos – população com grande incidência de comorbidades e alto percentual de idosos –, a diferença é assustadora. Durante a pandemia, nos Estados Unidos faleceram um milhão e duzentas mil de pessoas contra 60 mil, no Japão. Sem dúvida, o estilo de vida do povo japonês é bastante diferente daquele desenvolvido pela população americana.

Estudos da Universidade de Stanford apontam que 73% das mortes no mundo são decorrentes do estilo de vida inadequado. A Sociedade Brasileira de Cardiologia chama a atenção para a epidemia de infartos em mulheres jovens. E, segundo a OMS, o acidente vascular encefálico e o ataque cardíaco matam ou incapacitam as mulheres duas vezes mais do que a soma dos cânceres femininos.

Entre os homens, a incidência de doenças coronarianas e episódios de câncer aumentaram em jovens. Mais uma vez, enfatizamos a importância da adoção de um estilo de vida saudável. É o verdadeiro remédio para as doenças crônicas, as comorbidades, tão faladas ao longo da pandemia. Quando associamos os bons hábitos (alimentação balanceada, prática regular de atividade física e sono reparador) aos cuidados com a

---

prevenção, os caminhos para a longevidade com autonomia se abrem para a humanidade. Este é o tema da nossa campanha de 2023, e esperamos que ela faça o leitor refletir em busca da otimização de bem-estar e saúde, o combustível da vida.

Mesmo no período mais difícil da pandemia, atuamos normalmente em nossas clínicas e, a partir deste trabalho, relatamos nosso cotidiano e nossas experiências. Agora estamos atentos às sequelas do novo coronavírus. Ao longo das três últimas décadas, as unidades da Med-Rio Check-up foram se modernizando e inovando, formando um time multidisciplinar, altamente qualificado, com professores em suas especialidades. Desenvolveu um conceito inovador para o check-up médico com a realização de exames em 12 especialidades, em um único local, em apenas cinco horas, com períodos exclusivos para homens e mulheres, e disponibilidade dos resultados em 24 horas, via aplicativo próprio.

Promoção da saúde é uma de nossas bandeiras no cotidiano. E todas as ações da Med-Rio Check-up seguem a pauta Environmental, Social and Governance (ESG) e visam a educar para um estilo de vida adequado, contribuindo para a redução de gastos médicos na sociedade. Em português, ESG pode ser traduzida como as boas práticas ambientais, sociais e de governança corporativa.

Seguir os princípios ESG atesta que a corporação é consciente e atendida com as diretrizes que norteiam a agenda do século XXI. Na esfera ambiental, isso significa evitar as agressões aos ecossistemas, ao uso racional de recursos e não poluir. No escopo social, as companhias devem estar atentas às suas responsabilidades com os clientes, ao impacto na sociedade e aos direitos dos colaboradores. E, finalmente, no que compete à governança, cabe à empresa dedicar-se aos princípios éticos, à gestão de riscos, à transparência fiscal e às práticas anticorrupção. Nossas clínicas são 100% digitais. Abolimos o papel. Assim não agredimos o meio ambiente, preservando árvores. No mesmo sentido, tratamos, a partir de coletas terceirizadas, os resíduos sólidos. No que tange ao social, divulgamos por intermédio de livros, artigos, lives e entrevistas todas as experiências acumuladas em nossas clínicas, a fim de informar à população sobre a importância da manutenção de hábitos de vida saudáveis e para a busca da longevidade com autonomia.

---

Nossos médicos são certificados pelo Colégio Americano da Medicina do Estilo de Vida e, em caráter permanente, transmitem seus conhecimentos para a prevenção de doenças. Nossos colaboradores, em cada área de atuação, seguem manuais de operação (sempre atualizados), são treinados por consultores externos, têm seus planos de carreira bem definidos, trabalham com conforto e atuam de forma coerente na política de diversidade que adotamos. Todos foram treinados e certificados para a aplicação correta da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), no que tange a dados sensíveis de titulares da informação. E, finalmente, sob orientação de consultor externo, realizamos grande adequação das clínicas à segurança cibernética.

Ainda quanto à governança corporativa, em 2016, a Med-Rio Check-up foi a primeira clínica do setor a desenvolver seu “Código de Conduta”, em parceria com todos os colaboradores. É nosso guia do cotidiano.

Esta cartilha pode ser lida na ordem em que é apresentada a você, leitor, ou você pode ir direto a um assunto do seu interesse mais particularmente, em determinado momento, como um guia.

**Gilberto Ururahy e Galileu Assis**  
**Diretores médicos da Med-Rio Check-up**



## CAPÍTULO 1

### Melhor do que tratar é prevenir

**“Cuide da sua saúde para não precisar tratar da doença”**

Melhorar os hábitos de vida não é uma atitude fácil, ainda mais ao considerar o excesso de jornada de trabalho, as facilidades que os fast foods proporcionam e o excesso de medicamentos disponíveis que prometem salvar a sua saúde.

No entanto, você sabia que a **mudança de mentalidade** é um dos pilares da prevenção em saúde e é onde tudo deve começar? Mudar o estilo de vida determina o sucesso da saúde, da qualidade de vida e contribui, inclusive, para o sucesso do tratamento de condições já existentes.

A lógica para isso é simples: cuide da sua saúde. Se mesmo com todos os cuidados, problemas de saúde surgirem, quanto mais precoce o diagnóstico, melhor o prognóstico e mais rápida será sua recuperação.

Portanto, cuide da sua saúde **mudando os maus hábitos de vida**, realize check-ups médicos regularmente para prevenir o diagnóstico tardio e **aproveite uma vida saudável e longa**. Inclusive, a mudança para hábitos de vida saudáveis pode aumentar a expectativa de vida de mulheres em até 14 anos e em até 12 anos para os homens.

#### **Regras de ouro para o cuidado com a saúde:**

- Alimentação equilibrada;
- Atividade física regular;
- Manutenção do peso adequado;
- Não fumar;
- Beber com moderação;
- Ter um sono de qualidade e reparador.





## CAPÍTULO 2

### Estresse, o vetor para o estilo de vida inadequado

O estresse é um poderoso gatilho emocional que desperta distúrbios físicos e psíquicos em pessoas de qualquer idade, classe social, raça ou gênero.

Naturalmente, o estresse é uma reação fisiológica a mudanças. No entanto, há diferentes tipos de reações de estresse que podem ser prejudiciais ao organismo.



#### Estresse agudo

- É causado por uma reação a momentos desagradáveis.
- Ocorre descarga de adrenalina e cortisol – hormônios que preparam o corpo para reagir à mudança.



#### Atenção a casos de estresse agudo frequentes.

Normalmente, a pessoa que sofre de estresse agudo com frequência está sempre com pressa, assume muitas responsabilidades, não consegue se organizar e está sempre irritada, agitada e ansiosa. Nesse caso, é possível evoluir para um estresse crônico.

#### Estresse crônico

- É patogênico e se acumula com o passar do tempo;
- A liberação constante de adrenalina e cortisol pode: enfraquecer o sistema imunológico, favorecer o ganho de peso e a resistência à insulina, elevar a pressão, causar arritmias cardíacas e até infarto;
- O estresse crônico também leva a problemas musculares, dificuldade em respirar, hipertensão arterial, diabetes, insônia, problemas de memória e vários outros distúrbios.

Outro ponto preocupante sobre o estresse é o **risco de Burnout**. A síndrome de Burnout é um fenômeno de estresse generalizado relacionado ao excesso de trabalho, podendo causar até síndrome do pânico. Antes da síndrome é comum haver esgotamento físico e mental decorrente do estresse no trabalho. Por isso, é preciso ficar atento aos sinais.

**Não se culpe por se estressar.** O ideal é antecipar-se a situações de estresse. Por exemplo: **compreenda suas emoções** para que você saiba como lidar com elas, pois ignorá-las pode fazer com elas voltem à tona em momentos inadequados e sejam incontroláveis.



## 8 dicas para lidar com o estresse

1. Conheça suas emoções e o que dispara os gatilhos do estresse;
2. Concentre-se nos seus sentimentos;
3. Respire fundo ou pratique exercícios de respiração utilizados na ioga. Por exemplo: inspire contando até 4, expire contando até 8. Repita ao menos 10 vezes;
4. Enfrente a situação com mais calma e controle;
5. Arranje tempo para si mesmo e pratique regularmente atividade física aeróbica;
6. Se sentir raiva, afaste-se do problema por um momento;
7. Procure ajuda profissional;
8. Durma bem, beba bastante água, reduza a ingestão de café e de álcool, pratique exercícios físicos aeróbicos e coma de forma saudável.

## CAPÍTULO 3

### Você também é o que come

Durante a pandemia da Covid-19, houve **graves implicações ao estilo de vida das pessoas**. Aumento de peso, maior consumo de bebida alcoólica, sedentarismo, alimentação desequilibrada foram apenas alguns dos maus hábitos que aumentaram. Isso, associado a falta de atividades físicas **abre portas para as doenças crônicas**.

O consumo de alimentos ultraprocessados, industrializados, gordurosos, ricos em sal, açúcar e farináceos aumenta a chance de desenvolver obesidade, diabetes tipo 2, infarto, acidente vascular encefálico, problemas renais, câncer, entre outros.

#### O que evitar comer?

- Fast-foods;
- Açúcar refinado;
- Bebidas alcoólicas;
- Batatas fritas;
- Refrigerantes e excesso de cafeína;
- Produtos ricos em gorduras saturadas (gordura trans ou hidrogenada deve ser evitada sem exceções);
- Embutidos;
- Sal.

#### O que comer para ser mais saudável?

- Carboidratos integrais;
- Carnes magras (peixes, aves sem pele e cortes bovinos como patinho);
- Grãos e cereais integrais;
- Frutas, hortaliças e legumes;
- Leite e derivados com baixo teor de gordura;
- Gorduras boas, como azeite extra virgem.



#### Outras dicas:

Deguste a comida sem pressa. Comer com atenção e devagar contribui para a digestão e aumenta o prazer da refeição. Quanto mais colorido o prato, melhor, porque terá mais vitaminas e minerais.

## CAPÍTULO 4

### Xô, preguiça

Começar a praticar exercícios físicos pode ser um desafio. Principalmente porque nos cobramos uma prática que não **se adequa a nossa realidade**. Por exemplo: você pode exigir de si ir na academia 6 vezes na semana, por pelo menos 1h por dia. No entanto, você nem gosta de academia e nem consegue ir os 6 dias por semana. Conforme há a quebra de expectativa há maior probabilidade de abandonar a prática e voltar ao sedentarismo.

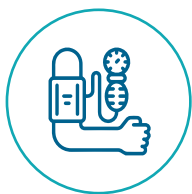


Por isso, **procure uma atividade que lhe dê prazer**, algo de que você realmente goste e não vá abandonar tão fácil. Não precisa ser um exercício tradicional, pode ser aulas de dança e correr com o cachorro, por exemplo. **O importante é estar em movimento**. Se não for possível praticar todos os dias, o quanto você conseguir, é melhor do que nada.

As diretrizes internacionais recomendam que, inclusive crianças entre 3 e 5 anos, idosos, gestantes, mulheres no período pós-parto e adultos com doenças crônicas ou deficiência sejam ativos.

#### Você sabia?

○ sedentarismo é o 4º maior fator de mortalidade no mundo e mais da metade da população brasileira é sedentária.



## Mas quais são os verdadeiros benefícios das atividades físicas?

- Reduzem a ansiedade, o estresse e os sintomas associados a depressão;
- Ajudam a controlar a pressão arterial;
- Melhoram a qualidade do sono;
- Facilitam as ações da insulina;
- Melhoram o funcionamento do coração;
- Retardam o envelhecimento;
- Melhoram a libido;
- Otimizam a imunidade;
- Reduzem a progressão de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, doença de Alzheimer, esclerose múltipla, mal de Parkinson e outras;
- Reduzem o risco de vários tipos de câncer: mama, cólon, bexiga, endométrio, esôfago, rins, estômago pulmão, colo do útero, tireoide, entre outros (todos relacionados ao estilo de vida).



60 minutos de atividades por dia compensam os riscos que 8 horas sentado podem causar. O recomendado é praticar atividades entre a manhã e o fim da tarde, pois o exercício noturno pode atrasar o sono e até agravar os casos de insônia.

## CAPÍTULO 5

### É hora de desligar



Uma noite mal dormida implica, no dia seguinte, em uma **redução do desempenho, desmotivação e irritação**. Por isso, uma boa noite de sono é essencial para um bom descanso e para uma saúde de qualidade.

Em geral, a recomendação para um adulto é de **7 a 8 horas** de sono por noite. No entanto, é preciso levar em conta as **necessidades individuais**, por isso, conheça seu corpo e quanto tempo de sono você precisa para descansar bem.

#### O que atrapalha sua noite de sono

- Excesso de luz à noite: por exemplo, uso de aparelhos eletrônicos 2 horas antes de dormir e entrada de luz externa pela janela do quarto;
- Estresse, depressão ou evento traumático;
- Uso de cafeína em excesso, fumar ou consumir bebidas alcoólicas;
- Atividade física perto da hora de dormir: o exercício físico libera endorfina e adrenalina, que demora cerca de 3 horas para deixar o organismo. Por isso, o exercício a noite pode atrapalhar sua noite de sono. Ao invés disso, a noite experimente exercícios relaxantes como respiração ensinada na ioga, meditação e outros;
- Alimentação pesada e de difícil digestão próximo do horário de dormir.

## CAPÍTULO 6

### O coração saudável

Durante os dois primeiros anos da pandemia houve 10 milhões de mortes no mundo decorrentes de doença coronariana. O Ministério da Saúde estima que ocorram 300 mil infartos por ano, sendo que 30% desses são fatais.

**Todos os fatores de risco para doenças cardiovasculares podem ser alterados por adoção de um estilo de vida adequado.** Por exemplo: dieta balanceada, prática de exercícios aeróbicos moderados, gestão de técnicas de redução de estresse e sono de qualidade. **A prática dessas medidas preventivas pode evitar até 80% dos óbitos relacionados a problemas cardiovasculares.**

#### O que prejudica seu sistema cardiovascular?

- Hipertensão arterial: fique atento se sentir dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal;
- Tabagismo;
- Colesterol alto;
- Diabetes;
- Obesidade;
- Estresse: o estresse crônico está altamente associado a doença coronariana;
- Histórico familiar;
- Síndrome metabólica: combinação de pressão alta, excesso de peso, insônia, sedentarismo, altos níveis de gordura e açúcar no sangue.



## Simplem atitudes que beneficiam sua saúde e protegem seu coração:

- Use as escadas em vez de elevador sempre que possível;
- Estacione o carro mais longe do destino e caminhe um pouco;
- Evite petiscos durante o dia, alimente-se corretamente nas refeições;
- Elimine bebidas açucaradas e alcoólicas no seu dia a dia;
- Faça atividades físicas regularmente e durma bem.

Além da prevenção, a mudança no estilo de vida contribui com a regressão de doença coronariana e evita a recorrência para pacientes cardíacos.

Os pacientes melhoram graças às seguintes mudanças: alimentação rica em vegetais, exercícios moderados, controle do estresse, abandono do cigarro, diminuição do consumo de doces, preferência por carboidratos integrais e apoio psicológico associados ao tratamento indicado pelo médico.

**“O antídoto para doenças crônicas é o estilo de vida saudável”.**





## CAPÍTULO 7

### Diagnóstico precoce: o futuro já chegou

A prevenção deve incluir desde a **mudança de hábitos nocivos à saúde** até a busca de um diagnóstico, com realização de exames para detectar precocemente doenças. Como as do coração, da tireoide, do estômago, do intestino, as metabólicas, a depressão, o câncer, entre outras que podem ser curadas e tratadas se forem previamente diagnosticadas.

Mudar de hábitos é difícil. Mas se associado ao check-up médico periódico com atendimento individualizado, o sucesso é facilitado.

#### O check-up médico pode

**incluir:** exame clínico laboratorial detalhado, teste de esforço, eletrocardiograma, ultrassom de carótidas, ecocardiograma, avaliação de artérias cerebrais, ultrassom abdominal para descartar aneurisma da aorta abdominal, doenças pélvicas e do pâncreas, entre outros.



#### Câncer: evite o diagnóstico tardio

Nas últimas duas décadas, a incidência de câncer em população com menos de 50 anos vem aumentando. Principalmente devido aos maus hábitos e estilo de vida que aceleram o desenvolvimento da doença.

Por isso, fique atento às alterações na sua saúde, realize consultas médicas periódicas e faça os exames preventivos regularmente.

## Principais exames a serem realizados

**Câncer de mama:** realize a mamografia anualmente a partir dos 35 anos.

**Câncer colorretal:** o principal sinal é presença de sangue nas fezes. A colonoscopia deve ser realizada como rotina após os 40 anos, ou após os 30 anos em caso de histórico familiar.

**Câncer de próstata:** homens devem realizar o exame de toque e o exame de sangue que identifica o marcador do PSA conforme indicação médica, pois é comum não haver sintomas na fase inicial.

**Câncer de pele:** não há idade para iniciar o rastreamento. Por isso, fique atento a manchas e sinais na pele que não existiam antes, ou que cresceram ou mudaram de aspecto e formato.

## Vacinas

As vacinas são essenciais para proteger a saúde. Durante o check-up médico você pode obter todas as informações necessárias sobre a vacinação. Vacine-se anualmente contra a gripe e evite complicações como pneumonia bacteriana, e outras doenças.

## Exames laboratoriais

Essenciais para o diagnóstico de doenças. Os exames laboratoriais integram o check-up médico de rotina objetivando a mudança, quando necessária, de hábitos decorrentes do estilo de vida inadequado. Realize exames somente com solicitação médica, e também, não tente interpretar por conta própria.

## Mente sã em corpo sã

O ser humano é corpo, alma, físico e emoção. Por isso, além da saúde física, cuide da saúde mental. Nosso check-up médico incorpora as avaliações emocionais.

## CAPÍTULO 8

### Estilo de vida saudável é a 'vacina' para doenças crônicas



Além dos aspectos sobre hábitos de vida já citados (boa alimentação, praticar exercícios físicos etc.), você sabia que as amizades, emoções e sua família também modulam suas reações fisiológicas? Isso mesmo, as boas relações são fundamentais para o bem-estar psíquico e, em consequência, para a saúde.

Expressar as emoções é uma das maneiras mais eficazes de reduzir o estresse. Além disso, a terapia pela palavra é um antídoto à depressão. Portanto, converse, se divirta, faça aquilo de que gosta, se cuide e seja flexível.

A rigidez não combina com saúde. Escolha uma refeição na semana para comer aquilo de que gosta, se interromper os exercícios físicos por um período, não desanime. Voltar a rotina vai lhe estimular a cuidar da saúde e a seguir em frente nos seus objetivos.

#### Por fim, siga os 7 passos para um estilo de vida saudável:

1. Cuide da alimentação;
2. Tenha objetivos claros e realistas;
3. Priorize o sono reparador;
4. Mexa-se;
5. Incentive a família toda a seguir um estilo de vida saudável;
6. Realize check-ups anualmente;
7. Seja flexível.



**Cuidar da sua saúde, é o seu melhor investimento!**

## MED · RIO CHECK-UP

Há 32 anos promovendo saúde e mais de 200 mil *check-ups* médicos realizados.

Entre em contato conosco!

Central de agendamento: 55 (21) 2546-3000 e  
55 (21) 3252-3000  
[agenda@medrio.com.br](mailto:agenda@medrio.com.br)

### UNIDADE BOTAFOGO ◀

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](mailto:medrio@medrio.com.br)



### ▶ UNIDADE BARRA

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](mailto:medrio@medrio.com.br)



# MED · RIO

## CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

[medrio@medrio.com.br](mailto:medrio@medrio.com.br) • [www.medriochek-up.com.br](http://www.medriochek-up.com.br)  
[f /medriochekup](https://www.facebook.com/medriochekup) [in /med-rio-check-up](https://www.linkedin.com/company/med-rio-check-up)