

# ACIBARRA

Nº 38 | Junho de 2017

EM REVISTA

## MED-RIO CHECK-UP

Medicina Preventiva –  
o caminho para a longevidade  
com autonomia

# MED-RIO

### PREFEITURA

Reurbanização  
de Rio das Pedras

## MED • RIO CHECK-UP

Há mais de 20 anos promovendo saúde.  
80.000 check-ups médicos realizados.

Entre em contato! Dê o primeiro passo para se prevenir e cuidar da sua saúde e dos profissionais estratégicos da sua empresa.

### Central de agendamento:

55 (21) 2546.3000

[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)

 /medriochekup

 /med-rio-check-up

# **MEDICINA PREVENTIVA**

CAMINHO SEGURO  
PARA A LONGEVIDADE  
COM AUTONOMIA





Adoção do conceito pelas empresas, para o monitoramento da saúde de seus executivos, reflete não só a valorização do bem-estar, mas também a preocupação com segurança corporativa e produtividade

Duas instituições americanas de prestígio mundial apontam dados alarmantes sobre a saúde na vida moderna. Segundo a Universidade Stanford, 73% das mortes na atualidade têm relação com o estilo de vida, enquanto que estudos de Harvard mostram que 80% das visitas a consultórios médicos, ambulatorios e hospitais no mundo têm relação direta com o estresse.

Esses elevados percentuais levaram o mundo acadêmico e a sociedade a repensar a maneira como se vê a promoção da saúde. “Melhor prevenir do que remediar”, já alertava o antigo ditado, que continua atualíssimo. Esse é o escopo da Medicina Preventiva, que entende que uma vida equilibrada é a melhor forma de reduzir tais índices.

Grande parte das pequenas, médias e grandes empresas já atua dentro desse conceito, trazendo para o ambiente corporativo mais segurança e tranquilidade. O check-up não é mais entendido como um benefício que se dá ao empregado, mas também uma das ferramentas eficientes para o bom funcionamento de uma companhia, pois todos saem ganhando se a saúde está em dia.

Quando o assunto é Medicina Preventiva, a Med-Rio Check-up é lembrada em primeiro lugar. Há 26 anos no mercado e com mais de 110 mil check-ups, está sempre um passo à frente quando se trata de proporcionar o que há de melhor para seus clientes visando à saúde e ao bem-estar.

**MED-RIO CHECK-UP: LÍDER EM MEDICINA PREVENTIVA TEM A QUALIDADE E A INOVAÇÃO NO DNA**

Em meio ao estresse do cotidiano e à grande pressão no campo corporativo, deve-se preservar a saúde, seja dos fatores de risco ou de eventuais doenças. Somente um check-up completo, praticado periodicamente, permite uma boa prevenção. A partir de programas definidos por seu corpo de médicos no pós-check-up, a fim de corrigir os fatores de risco apresentados quando dos exames, a Med-Rio Check-Up pratica a excelência em prevenção e abre os caminhos para a longevidade com autonomia. Os resultados desse trabalho são bastante tangíveis e, dessa forma, a gestão de saúde é otimizada.

Líder brasileira em Medicina Preventiva, a clínica já realizou mais de 110 mil check-ups médicos em homens e mulheres das maiores empresas do País. Com essa competência e experiência, está dimensionada para ajudar a preservar o maior patrimônio que uma pessoa pode ter: a saúde.

Fundada em 1990 pelos sócios Gilberto Ururahy e Galileu Assis, a Med-Rio nasceu do entendimento desses dois médicos sobre a necessidade de se adotar uma nova visão da Medicina – conhecimento que foram buscar no exterior ao longo de dois anos de estudos, explica Ururahy. “Até a década de 90, não havia, no Brasil, o conceito de check-up médico para executivos. Em 1988, fomos estudar o tema lá fora e trouxemos a metodologia para o Rio, acrescentando novos ideais”, destaca.

Na entrevista a seguir, os dois médicos falam sobre seu pioneirismo no País, a história e o perfil da empresa, além das atividades da unidade da Med-Rio Check-Up na Barra da Tijuca. Mostram, ainda, por que a empresa é, há quase três décadas, líder no mercado.

**A Med-Rio nasceu inaugurando um novo nicho de mercado. Como isso foi recebido quase 30 anos atrás?**

Galileu Assis – Sem dúvida, no início dos nossos trabalhos, foi uma grande surpresa para o mercado.

## UNIDADE BARRA DA TIJUCA: INSTALAÇÕES CONFORTÁVEIS E CONVIDATIVAS

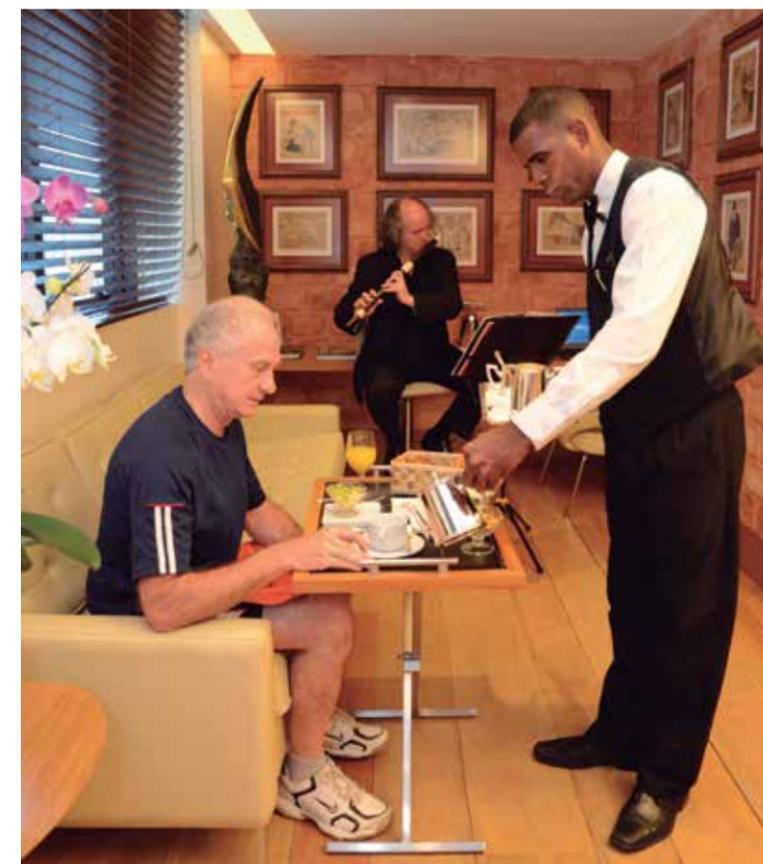
Na Med-Rio Check-up, as instalações são acolhedoras e humanizadas, para proporcionar um ambiente agradável, com todo conforto e segurança para o cliente. Os exames são feitos em cinco horas, na parte da manhã ou da tarde, de segunda-feira a sábado, com dias específicos para homens e mulheres. Na cafeteria, o cliente tem i-Pads, laptops, TV a cabo, livros ou revistas à disposição enquanto aguarda tomando um café completo.

Quem está marcado pela manhã e chega em jejum, devido aos exames, desfruta depois o desjejum elaborado pelo premiado chef Roland Villard, com o plus de assistir a uma apresentação de talentos da música brasileira, com seus instrumentos de solo: harpa, violino, flauta, violoncelo e outros. Do clássico ao contemporâneo, o visitante é brindado com obras de artistas plásticos e uma exposição sobre Claude Bernard, Pai da Fisiologia Humana. Cada sala de exame tem decoração temática inspirada em um esporte, o que estimula a prática de atividades físicas.

Nossos clientes naquela época eram executivos vinculados a empresas multinacionais que já tinham a cultura da prevenção e realizavam check-up médico periódico em suas bases. Com o passar do tempo, as empresas brasileiras começaram a entender o nosso conceito e os executivos passaram a solicitar os check-ups médicos. Compreenderam que era mais importante investir na saúde do que gastar na doença. É muito caro para a empresa ter sua engrenagem parada pela perda de um profissional estratégico. O custo para a reposição é muito alto, e nem sempre é certo o retorno ao trabalho de um executivo acometido por doença grave.

**Que prerrogativas essa nova visão trouxe para o mundo corporativo?**

Galileu Assis – Uma das primeiras coisas que fizemos foi acabar com o vai e vem dos exames. As pessoas perdiam dias se deslocando para consultas em vários locais e acabavam por não fazer todos os procedimentos, muito em virtude dessa pulverização. As mulheres faziam o básico. Hoje, é tudo reunido. Entendemos também que a Medicina não deve ser apenas preventiva, mas preditiva, ou seja, antevendo as situações de saúde para o cliente. Os exames são realizados com equipamentos de última



geração, em ambiente seguro, moderno, por uma equipe altamente qualificada. Os profissionais são professores ou profissionais ligados ao meio acadêmico, que dominam outros idiomas. E o check-up é feito fora de ambiente hospitalar, que acreditamos não ser o ideal, já que é lugar destinado a doentes, enquanto na Med-Rio Check-Up visamos à prevenção.



#### Como é feito o check-up?

Galileu Assis – São cumpridas quatro etapas, a começar pela avaliação do cliente. Nessa fase, conhecemos seu histórico familiar, estilo de vida, riscos de doenças coronarianas (muito comum), nível de estresse emocional, ansiedade, depressão. A segunda etapa é o check-up médico propriamente dito. Todos os exames são realizados de segunda a sábado, pela manhã ou à tarde, ao longo de cinco horas. Há dias exclusivos para atendimentos femininos e outros para masculinos. Na consulta de retorno, o pós-check-up, o cliente conversa com nosso gerente médico sobre os resultados. E, após avaliar os fatores de risco para a saúde, com base no check-up médico, montamos um programa pautado nos pilares da boa saúde: sono de qualidade, prática de atividade física regular e

alimentação equilibrada. Caso apresente alguma doença, o cliente será orientado a buscar um especialista. Não tratamos a doença; fazemos o diagnóstico, analisamos o estilo de vida e o encaminhamos se necessário.

#### Como o emprego das tecnologias ajuda na relação com o cliente?

Gilberto Ururahy – A Med-Rio Check-up está sempre na vanguarda. Uma das grandes inovações foi em TI, melhorando a comunicação em todos os níveis, com novas ferramentas para acesso e segurança do cliente. Fomos os primeiros a criar um aplicativo para computadores, tablets e celulares, que facilita ainda mais a comunicação. O cliente não precisa vir à empresa para conhecer os resultados. Após fazer os exames, ele receberá, além de folders sobre prevenção e da campanha anual de saúde, um cartão com os códigos pessoais para acessar seus resultados pelo aplicativo. Com rapidez, o cliente terá em mãos um dossiê de saúde atualizado, que pode ser consultado a qualquer hora. Numa emergência, aliás, isso pode salvar uma vida. Ao avançar em bionanotecnologia, investimos nos aparelhos mais sofisticados em vários aspectos, permitindo precisão nos diagnósticos.

#### Que inovações a Med-Rio Check-up está trazendo?

Gilberto Ururahy – Somos a primeira clínica do Rio de Janeiro a lançar no mercado, publicamente, o Código de Conduta. Trata-se de um documento para nortear a empresa e sua equipe, servindo como exemplo para o setor de saúde e outros segmentos. Em síntese, o código orienta sobre como agir com o cliente e respeitá-lo, como transmitir a qualidade nos nossos serviços, como preservar a ética e a transparência. Nossa visão para a Med-Rio é que seja reconhecida como uma empresa que está moldando o futuro da Medicina Preventiva. Nossa cultura inovadora e colaborativa é essencial para atingirmos essa visão. Na Med-Rio, a forma como entregamos é tão importante quanto o que estamos entregando. Acreditamos veementemente que a cultura empresarial ética é base fundamental de uma empresa sustentável.

## METODOLOGIA CRUZA FRONTEIRAS: RECONHECIMENTO DENTRO E FORA DO BRASIL

A Medicina Preventiva é um marco nas carreiras de Gilberto Ururahy e Galileu Assis, que conquistaram posições de destaque ao gerar a cultura para a prática dessa especialidade no Brasil. Não por acaso, seus trabalhos cruzaram fronteiras, o que lhes conferiu inúmeros reconhecimentos. O conceito desenvolvido pela Med-Rio Check-Up já foi implantado em Genebra, Suíça, e será levado para Paris em breve.

Gilberto Ururahy é diretor e responsável pelos comitês de saúde da Câmara de Comércio Americana (Amcham) e da Câmara de Comércio França-Brasil. O diretor-médico da Med-Rio Check-Up, que já foi homenageado, no Rio, com as medalhas Pedro Ernesto e Tiradentes, recebeu, em março deste ano, a Ordem Nacional do Mérito da França, insígnia outorgada pelo presidente François Hollande, e a medalha da Academia Nacional de Medicina da França.



Entre os itens que compõem o Código, destaco o que orienta sobre respeito ao cliente.

#### Do que trata especificamente este item do Código de Conduta?

Gilberto Ururahy – Trata do respeito ao cliente no mais amplo sentido: Código de Conduta visa à ética e transparência. Assim, reconhecemos que o primeiro dever do profissional de saúde é ter em mente sempre o melhor para o cliente. Gerar segurança nos procedimentos, usar a empatia nos contatos interpessoais e manter a transparência em nossas ações são as posturas necessárias para tornar nossas clínicas sustentáveis. A síntese da ética é querer para os outros aquilo que se quer para si. Assim, se oferece o serviço de check-up feminino, obrigatoriamente, uma clínica deve ter um mamógrafo para complementar o exame da mulher. Não se deve gerar, por exemplo, passivo trabalhista para a empresa que contrata check-up médico. Quem contrata o check-up para segurança de seus profissionais estratégicos deve conhecer profundamente toda a prestação de serviço oferecida. Precisa fazer indagações, visitar o laboratório que analisa o sangue do cliente, entre outras ações. São cuidados que só aumentarão a segurança para as pessoas. Quanto maior o conhecimento de uma prestação de serviço pelo usuário, melhor será o resultado para a população examinada.

#### Há novos projetos em andamento?

Gilberto Ururahy – A Med-Rio Check-up está sempre inovando. Em julho de 2017, serão inauguradas as novas instalações da unidade em Botafogo. A clínica ficará ainda mais bonita e os espaços terão vista para toda a Baía de Guanabara. Outra realização muito importante é a criação do Instituto Med-Rio Check-up – A Medicina Aplicada ao Estilo de Vida, que, a partir de 2018, oferecerá curso de pós-graduação. Em parceria com a sociedade, permanentemente, geramos novidades com base na qualidade e pesquisa, a fim de mostrar a importância da prevenção, que é um movimento que cresce nos grandes centros urbanos mundiais. No dia 22 de julho, a Med-Rio trará para uma palestra no Brasil Edward Phillips, diretor do Instituto de Medicina Aplicada ao Estilo de Vida de Harvard (USA).

#### UNIDADE BOTAFOGO

Torre do Rio Sul R. Lauro Müller, 116, 34º andar  
CEP: 22290-160 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2546-3000 E-mail: medrio@medrio.com.br

#### UNIDADE BARRA DA TIJUCA

Barra Prime Tower  
Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222, 5º andar  
CEP 22631-455 Barra da Tijuca - Rio de Janeiro · RJ  
Tel. (21) 3252-3000 | E-mail: medrio@medrio.com.br

## O CHECK-UP MÉDICO NA MED-RIO CHECK-UP

#### AVALIAÇÕES POR ESPECIALISTAS:

- Clínica (inclui exames neurológicos e avaliação postural)
- Oftalmológica (acuidade visual, refração, tonometria e fundoscopia)
- Cardiológica (em repouso e durante esforço)
- Dermatológica com dermatoscopia
- Proctológica
- Urológica
- Pneumológica
- Ginecológica / Mastológica
- Nutricional (Pós-check-up)
- Cavidade oral

#### EXAMES COMPLEMENTARES:

- Ultrassonografia abdominal, pélvica e da região cervical.
- Ultrassonografia transvaginal e de mamas
- Radiografias digitalizadas do tórax (PA e Perfil)
- Prova de função respiratória
- Eletrocardiograma basal
- Mamografia digital (também realizada em nosso espaço físico, como os demais exames)
- Teste de esforço em esteira.
- 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 50 anos)
- Urofluxometria (exclusivo para homens).
- Ecocardiograma bidimensional com color Doppler
- Eco-Doppler das artérias carótidas e vertebrais.

#### EXAMES LABORATORIAIS:

- Sangue: Hemograma completo, velocidade de hemossedimentação, grupo sanguíneo e fator Rh, glicose, 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, CA-125 (para mulheres), PSA (para homens com mais de 40 anos), (A Med-Rio está apta a realizar qualquer outro exame laboratorial, com custo adicional)
- Urina: Elementos anormais e sedimentoscopia
- Fezes: Parasitológico e pesquisa de sangue oculto
- Colpocitologia.

# ESTILO DE VIDA E LONGEVIDADE

Por Gilberto Ururahy



Segundo pesquisa da Universidade de Stanford (EUA), o estilo de vida competitivo e obsessivo por resultados e a adoção de hábitos de vida agressivos à saúde – tais como estresse crônico, alimentação desequilibrada, sedentarismo, tabagismo, além das agressões aos ritmos biológicos normais do corpo humano têm aumentado consideravelmente a incidência de doenças. Confira como alguns fatores influenciam no tempo que vamos viver:

- Estilo de vida e ações do meio ambiente: 73%
- Fator genético: 17%
- Outras doenças não relacionadas: 10%

Todo mundo fala (e quase todos sabem) que adotar um estilo de vida saudável é a regra número um para preservar a saúde do coração.

Se o que falta para as pessoas definitivamente adotarem um estilo saudável de vida são dados concretos e, talvez, uma lista resumida do que realmente fazer, esta matéria vai esclarecer muitas dúvidas. Suas desculpas acabam por aqui!

Um estudo publicado no Archives of Internal Medicine, da Associação Médica Americana, mostrou que quatro hábitos, adotados em conjunto, respondem por uma redução de 0% no risco de desenvolvimento das doenças crônicas mais comuns e que causam o maior número de mortes no mundo todo.

Os quatro hábitos são: **não fumar, manter o peso ideal, fazer exercícios regularmente e seguir uma dieta saudável.**

Os males crônicos que causam o maior número de mortes no mundo são as doenças cardiovasculares, o câncer e o diabetes. E elas são, em grande medida, passíveis de prevenção, segundo os autores do estudo.

Para comprovar o impacto dos hábitos saudáveis na redução de risco das doenças, pesquisadores do Centro para Controle e Prevenção de Doenças de Atlanta, nos EUA, analisaram dados de 23.513 pessoas de 35 a 65 anos de idade na população da Alemanha.

Os dados fazem parte de um extenso estudo realizado em vários países da Europa, chamado Investigação Europeia Prospectiva em Câncer e Nutrição (Epic, na sigla em inglês).

No início do estudo, os participantes preencheram questionários com dados de peso e altura, histórico de doenças, estilo de vida, hábitos alimentares e condições socioeconômicas.

Com esses dados, os autores do estudo avaliaram a aderência dos participantes a quatro hábitos saudáveis: não fumar, ter um índice de massa corporal menor que 30, fazer exercícios por, no mínimo, três horas e meia por semana e seguir os princípios de uma dieta saudável, como consumir mais frutas e vegetais e reduzir o consumo de carne.

Além dos dados levantados no início do estudo, os questionários foram refeitos a cada dois ou três anos, para o acompanhamento dos participantes.

Segundo as informações obtidas, a maioria dos participantes adotava de um a três dos quatro hábitos saudáveis, menos do que 4% não seguia nenhum e 9% mantinha os

quatro hábitos de vida recomendados.

Passados cerca de oito anos do início do estudo, 2.006 participantes apresentaram novos casos de diabetes (3,7%), infarto (0,9%), derrame (0,8%) ou câncer (3,8%).

Os participantes que adotavam o maior número de bons hábitos foram os que menos apresentaram doenças crônicas. Nos que mantinham todos os quatro hábitos, o risco de ter essas doenças foi 78% menor em termos gerais.

A redução do risco de desenvolver diabetes foi de 93%; a chance de ter infarto foi 81% menor; a de ter derrame, 50% menor; e o risco de câncer teve uma redução de 36%.

## ALIMENTAÇÃO

Nossos hábitos dizem muito sobre quem nós somos, como costumamos trabalhar e sobre quais as expectativas que temos em relação ao mundo e às pessoas. Para que nós possamos ter sucesso em nossas atividades diárias, seja nas profissionais, seja nas pessoais, é preciso que identifiquemos nossos bons hábitos e os maus, tanto para reforçar alguns comportamentos quanto para podermos nos livrar deles e adotar novos e melhores hábitos em seu lugar. Antes de qualquer coisa, é preciso compreender que tudo na nossa vida são hábitos que nós temos: hábitos alimentares, hábitos de higiene, maneiras específicas de lidar com certos problemas, hora de acordar, hora de dormir... todos os nossos comportamentos que se repetem em um padrão são hábitos, até mesmo nossos pensamentos – o hábito de pensar positivo, por exemplo. **Quanto melhor for o tipo de hábito que nós temos em todos os setores de nossa vida, mais felizes poderemos ser!**

É preciso muita força de vontade para modificar maus hábitos. Primeiro precisamos de um distanciamento, para conseguir perceber quais são as nossas atitudes que nos prejudicam. Por exemplo, adiar nossos compromissos sem necessidade, não separar um tempo para re-



alizar refeições e acabar comendo apenas lanches prontos ou até mesmo ir dormir muito tarde, insistindo que temos que terminar alguma tarefa quando sabemos que não temos mais energia para isso e que o melhor seria ir dormir e acordar cedo para dar conta de sua conclusão.

Esses são comportamentos habituais que não ajudam no sucesso de nossas atividades e que precisam ser alterados. Se você não conseguir perceber hábitos ruins no seu cotidiano, peça para as pessoas mais próximas o ajudarem: às vezes já estamos com algum comportamento tão enraizado que acabamos esquecendo as outras possibilidades, como se elas não existissem.

Nossos hábitos só podem ser alterados através de muito esforço. Se decidirmos, por exemplo, ter uma alimentação saudável, durante algum tempo, toda vez que formos comer, vamos pensar nisso, vai ser um ato consciente escolher alimentos que possuem mais fibras ou proteínas. Vamos precisar fazer um levantamento do que já comemos e listar como mudaremos nossos hábitos. Mas, depois que adquirirmos esses novos hábitos, a boa alimentação passará a ser uma postura praticamente automática, sem que a gente precise pensar toda vez em qual será a composição da nossa alimentação. Será fácil abrir a geladeira ou checar a lista de locais que entregam comida e só encontrar opções saudáveis. Toda mudança de hábito exige vontade e disciplina, mas vale a pena. Aproveite o momento e adquira novos hábitos para a sua vida!

## ATIVIDADE FÍSICA

Dados do Ministério da Saúde divulgados em abril de 2010 mostraram que apenas 14,7% dos adultos fazem atividades físicas no tempo livre com a regularidade necessária.

Praticar atividade física, para muita gente, é um desafio. Falta de vontade, preguiça ou um histórico de resultados ruins são as principais justificativas para adiar o início do treino. Mas, todos esses fatores desaparecem quando o engajamento aos exercícios realmente acontece. Para aproveitar os benefícios das atividades físicas, é preciso praticar uma hora, no mínimo três vezes por semana, ou 30 minutos todos os dias.

Quem vence as dificuldades só tem a ganhar com o fim do sedentarismo. A prática de atividades físicas queima calorias, ajuda no controle do colesterol, acelera o metabolismo e tonifica os músculos. Os exercícios regulares melhoram a qualidade de vida e são essenciais para a longevidade.

Uma pesquisa recente da Universidade de San Diego, nos Estados Unidos, comprova que uma caminhada diária de meia hora, com uma média de cem passos por minuto, é a receita ideal para prevenir problemas de coração. Algumas mudanças na rotina, como trocar o elevador pelas escadas, por exemplo, são indicadas. Mas não adianta, de um dia para o outro, passar a subir dez andares logo cedo. É preciso ir se adaptando aos poucos, e não de um golpe só.