

# A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE



**MED•RIO**



**CHECK-UP**

SEMPRE À FRENTE

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



**Baixe agora** o aplicativo e  
mantenha sua **saúde em dia!**



**Editora responsável:**  
Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)  
**Jornalista responsável:**  
Nicole Lallée (MTB 0076743/SP)

**LM**  
LATINMED

## INTRODUÇÃO



O homem é o maior ativo de uma empresa. Somente ele é capaz de criar, desenvolver e perpetuar o seu negócio. A saúde é o seu combustível, o que lhe permite evoluir em todas as suas dimensões. Praticar a prevenção é um ato de autoestima, de responsabilidade consigo, com sua família e com a sociedade.

De acordo com estudo recente da Universidade de Harvard, 80% de todas as consultas médicas estão diretamente ligadas ao estresse da vida diária. 73% de todas as mortes nas grandes cidades têm alguma relação com os hábitos de vida (alimentação desequilibrada, sono de pouca qualidade, sedentarismo, tabagismo, entre outros), de acordo com estudo da Universidade Americana de Stanford.

Pioneira em medicina preventiva, a equipe da Med-Rio Check-up ciente do papel do estilo de vida inadequado na gênese de doenças foi, através de seu diretor, certificada, em 2017, pelo *The American College of Lifestyle Medicine*. Os parâmetros oriundos desta certificação passaram a integrar nosso conceito de Medicina Preventiva.



## A prevenção é a medicina do futuro!

Conhecer os fatores de risco para a saúde e empreender medidas para melhorar o estilo de vida podem garantir longevidade com autonomia.

No entanto, sabemos que é muito difícil mudar hábitos: 85% não conseguem (Fonte: estudo de Harvard). É por isso que agora oferecemos um programa de acompanhamento inovador, rápido e eficaz para os nossos clientes, após conhecer, a partir do check-up médico, os fatores de risco para a saúde.

O diagnóstico precoce é essencial para iniciar um tratamento rapidamente, aumentando as chances de sucesso e cura. Quanto mais precoce o diagnóstico de uma doença, maior a possibilidade de sucesso com o tratamento.

Doenças como as do coração, da tireoide, do estômago e do intestino; as metabólicas; a depressão; o câncer, entre outras, podem ser curadas e tratadas, se forem diagnosticadas precocemente.

A realização de exames em si não é capaz de prevenir o aparecimento de um câncer, mas é uma medida preventiva importante, pois é capaz de identificar doenças e tumores em fase inicial, reduzindo as chances de complicações e prolongando a vida.

A melhor forma de garantir o diagnóstico precoce de diversas doenças, entre elas o câncer, é realizar exames preventivos periódicos.



## DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS



As doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por mais de 72% das causas de mortes no Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde. A hipertensão arterial, o diabetes, a obesidade, a doença crônica de coluna e o câncer são algumas das mais comuns.

Elas podem provocar complicações sérias, como doenças cardiovasculares ou doenças renais. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado possibilitam evitar outras doenças e estender a vida com qualidade.



## DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Sedentarismo, má alimentação, hipertensão, tabagismo, estresse, obesidade, diabetes e colesterol alto são algumas condições de saúde cada vez mais presentes no dia a dia dos brasileiros, em razão das condições de vida da nossa sociedade. Todas as pressões do cotidiano e maus hábitos acabam maltratando nosso coração que, aos poucos, vai perdendo sua capacidade de funcionar corretamente e acaba aumentando de tamanho para compensar a necessidade de maior esforço. Essa disfunção é o que chamamos de insuficiência cardíaca.

As doenças cardiovasculares, afecções do coração e da circulação cardíaca representam a principal causa de mortes no Brasil – cerca de 40% de todas as mortes.

Hoje, a cada minuto, ocorre uma morte, tendo como causa a doença cardiovascular.



## As doenças cardiovasculares causam:

- 2 vezes mais mortes que todos os tipos de câncer juntos;
- 2,3 vezes mais mortes que acidentes e violência;
- 3 vezes mais mortes que as doenças respiratórias;
- 6,5 vezes mais mortes que todas as infecções, incluindo a Aids.

**A Med-Rio Check-up conta com exames de ponta e sofisticados, que permitem prevenir doenças, confirmar diagnósticos e acompanhar a evolução do tratamento nos exames periódicos anuais.**

Agir precocemente é uma das formas de retardar e até prevenir o infarto. O controle dos fatores de riscos cardiovasculares (fumo, pressão alta, colesterol alto, diabetes, aumento da cintura abdominal, estresse e ansiedade) e a adoção de um estilo de vida saudável podem reduzir o risco de infarto em mais de 85%.



### É preciso focar no diagnóstico precoce

Durante o check-up médico, além do exame clínico detalhado, realizamos os exames necessários, entre eles: teste de esforço, eletrocardiograma, ultrassom de carótidas e vertebrais, ecocardiograma, além de análises sanguíneas.

Além destes, é importante a avaliação das artérias cerebrais para diagnóstico precoce de lesões vasculares e a ultrassonografia abdominal para descartar o diagnóstico de aneurisma da aorta abdominal.



Para prevenir as doenças cardiovasculares, recomenda-se praticar atividade física regularmente, controlar o peso, o diabetes, os níveis de colesterol e triglicérides, ter alimentação balanceada e saudável, não fumar, evitar o excesso de bebidas alcoólicas e sal, gerenciar o estresse, aferir frequentemente a pressão arterial, entre outras medidas para controlar ou evitar os fatores de risco.

**Como já mencionado, é muito difícil mudar hábitos sem ajuda.**

Por isso, com o nosso programa de monitoramento, os clientes são motivados e acompanhados para que as melhores práticas se tornem hábitos para uma vida saudável.



## DISTÚRBIOS DO SONO



O sono de má qualidade leva à redução do desempenho, prejudica o metabolismo, deixa o indivíduo mais cansado e irritado, aumenta o risco de acidentes e é fator de risco para várias doenças.

Em longo prazo, as consequências são graves: estresse, ansiedade e complicações gerais que podem levar às doenças cardiovasculares. Hoje, com o estresse do dia a dia em grandes cidades e o excesso de consumo de estimulantes externos como a cafeína, álcool e o açúcar, o sono é muito prejudicado.

**Por isso, a avaliação do sono faz parte da nossa rotina. Com o diagnóstico adequado, é possível tratar e melhorar a qualidade do sono.**



Hoje, existem óculos que bloqueiam os altos níveis de luz azul artificial emitidos por eletrônicos e seu uso está ajudando a combater a insônia. Eles filtram a luz azul do espectro de cores visíveis quando você usa os dispositivos à noite.

Pesquisadores da Universidade de Columbia avaliaram o efeito do bloqueio da luz azul durante duas horas antes de dormir, por sete noites consecutivas, em indivíduos com sintomas de insônia. O estudo encontrou uma melhora estatisticamente significativa na qualidade, quantidade e solidez do sono com os óculos de bloqueio azul.





A qualidade da visão e as condições oculares fazem parte dos cuidados para um estilo de vida saudável. Dormir mal pode causar vermelhidão ocular, vista cansada e inchaços. Além disso, o consumo de bebidas alcoólicas, falta de proteção à luz solar e lentes dos óculos mal ajustadas favorecem o envelhecimento precoce das células oculares.

O glaucoma é uma doença que acomete os olhos, provocada pela elevação da pressão ocular. O diagnóstico precoce é fundamental para evitar a cegueira, já que o glaucoma não tem cura e não apresenta sintomas.

Durante o exame oftalmológico realizamos a medida da pressão intraocular, que permite o diagnóstico. Às vezes são necessários outros exames, como de fundo de olho e campo visual. É importante avaliar os olhos anualmente para manter a boa saúde ocular.



## MENTE SÃ EM CORPO SÃO!

**A saúde mental e a saúde física são duas vertentes fundamentais e indissociáveis da saúde.**

Sentir-se bem conosco e em relação aos outros.  
Seremos capazes de lidar de forma positiva com as adversidades.

Termos confiança e não temermos o futuro.

Estima-se que em cada 100 pessoas, 30 sofram, ou venham a sofrer, num ou noutro momento da vida, de problemas de saúde mental e que cerca de 12 tenham uma doença mental grave. A depressão é a doença mental mais frequente, sendo uma causa importante de incapacidade.



**O diagnóstico da depressão é feito com base nos relatos do paciente. Em nossos exames utilizamos questionários específicos para avaliação da dimensão da depressão.**



Adultos de todas as idades deveriam passar por avaliações para diagnóstico da depressão. A recomendação vale também para pessoas idosas, mulheres grávidas ou que acabaram de ter filhos. O objetivo é identificar pacientes depressivos ainda nos estágios iniciais da doença, quando os sintomas são mais brandos. De acordo com os especialistas, o diagnóstico precoce e o tratamento – com antidepressivos, ações psicossociais e atividade física – aumentam as chances de remissão, e diminuem as perdas sociais decorrentes.

Se você sente uma dor aguda no peito, logo procura o médico. Os problemas mentais, embora igualmente graves, não recebem a mesma atenção. O check-up deve incluir avaliação da saúde mental, com perguntas e checagem de respostas. O homem é corpo e alma, físico e emoção. Depressão, ansiedade, níveis de estresse e insônia são frequentemente diagnosticados em nossos exames.



## PREVENÇÃO DO CÂNCER



O câncer é o crescimento descontrolado das células, fruto de um erro genético qualquer em nosso próprio organismo e também, sobretudo, decorrente de estilo de vida inadequado. As células se desenvolvem sem controle e desorganizadas: há dois tipos de tumores, o benigno e o maligno. Este pode invadir os vasos periféricos, facilitando a entrada das células tumorais na corrente sanguínea, se instalando em outras regiões do corpo, processo chamado de metástase. Hoje, 90% dos cânceres, quando diagnosticados precocemente, têm cura.

### Evite o diagnóstico tardio

Existem várias explicações para que muitos pacientes descubram que têm câncer quando já está avançado. Segundo a *Cancer Research UK*, os principais motivos são:

- Baixa conscientização dos sinais e sintomas do câncer;
- Adiamento de consultas médicas;
- Demora em realizar exames preventivos.

Com exceção dos tumores de pele, o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres. E, apesar dos recentes progressos no tratamento, é inegável que as brasileiras ainda passam por grandes desafios em relação a esta doença.

No Brasil, muitos dos 59.700 novos casos de câncer de mama esperados para 2018 poderiam ser evitados.

Embora o câncer de mama esteja associado às mulheres, os homens não estão livres desta doença. A cada 100 casos, um é do sexo masculino. A diferença é grande, mas existe.

Existe uma curva de maior incidência do câncer mamário entre os 40 e 70 anos e, principalmente, na mulher quando ocorrem as mudanças hormonais, como a menopausa. A expectativa de vida aumentou e, com isso, aumenta o risco de surgir um câncer.



### **A detecção precoce aumenta muito a chance de cura**

As estatísticas falam por si: 90% das mulheres com câncer de mama inicial sobrevivem, ante 10% daquelas que o descobrem em fase avançada.

**O exame precoce é uma das principais ferramentas da medicina moderna para prevenir doenças.**

### **A mamografia é o exame para diagnóstico do câncer de mama**

A recomendação de órgãos como o Instituto Nacional do Câncer (Inca) e a Sociedade Americana do Câncer é de que a mamografia seja feita anualmente a partir dos 40 anos.

Na faixa etária entre 40 e 69 anos as mulheres são as principais vítimas do câncer de mama, uma vez que a exposição ao hormônio estrógeno – ou estrogênio - (principal causador dos tumores) está no auge com a chegada dessa idade. A partir dos 50 anos, particularmente, os riscos aumentam.

Já para mulheres que possuem casos de câncer de mama na família, a mamografia deve começar a ser feita 10 anos antes do caso mais precoce entre as parentas que tiveram a doença.





**Obesidade, sedentarismo, falta de fibras e excesso de carnes vermelhas na dieta estão entre as possíveis causas do câncer colorretal. No Brasil, o Instituto Nacional de Câncer (Inca) estima 40 mil novos casos da doença só em 2018.**

Se as lesões são diagnosticadas em estágio inicial, aumenta muito a possibilidade de removê-las via colonoscopia, sem que seja necessário extrair, em um procedimento cirúrgico, uma parte do intestino ou o órgão inteiro.

**45  
anos**

**costuma ser a idade ideal para pessoas sem sintomas ou histórico familiar começarem o rastreamento.**

Segundo novas diretrizes, e porque nas últimas décadas têm se observado um aumento expressivo na incidência dos tumores de intestino em adultos mais jovens, recomenda-se o rastreamento a partir dos 45 anos.

Especialmente no Ocidente, e em países desenvolvidos, observa-se um aumento nos casos desta doença, provavelmente ligados aos hábitos de vida modernos (estresse, sedentarismo, excesso de bebidas alcoólicas e obesidade).



## Colonoscopia / Vídeo-retossigmoidoscopia flexível

A colonoscopia é um exame que permite ao médico analisar o revestimento interno do intestino grosso. Ela é considerada um dos principais métodos de rastreamento do câncer de cólon e reto, uma vez que consegue identificar alterações da mucosa do intestino que podem evoluir para um câncer - e o tratamento dessas, reduz o risco da doença. Este exame deve ser realizado sempre em ambiente hospitalar!

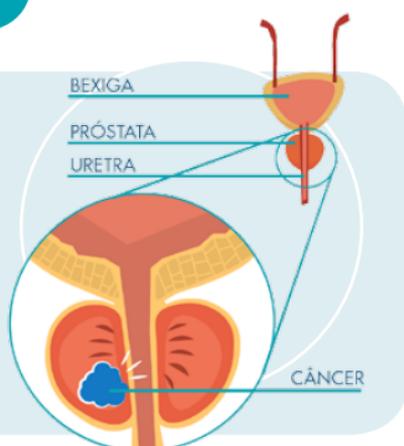
As pessoas que possuem histórico familiar devem incluir o exame na rotina após os 40 anos ou 10 anos antes da idade do caso mais precoce na família. Se os exames forem normais, devem ser repetidos a cada cinco. Já o resultado alterado deve ser repetido conforme orientação do médico.

A vídeo-retossigmoidoscopia permite o estudo da mucosa do intestino grosso, desde o ânus ao ângulo esplênico do cólon, trecho de maior incidência dos tumores colorretais (80%).

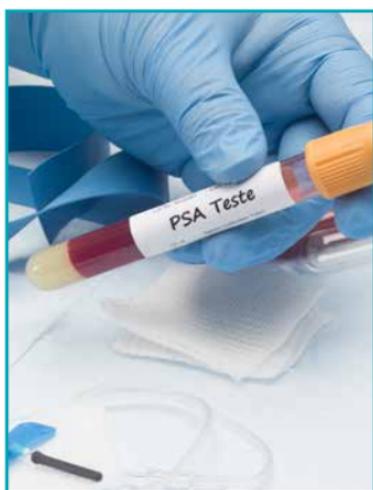


## CÂNCER DE PRÓSTATA

Depois dos tumores de pele, o câncer de próstata é o mais comum em homens acima dos 50 anos. É também a segunda causa de morte por câncer nos países desenvolvidos. No Brasil, é responsável por 62 mil novos casos e 13 mil óbitos por ano.



A doença, em geral, evolui lentamente, por isso a importância do diagnóstico precoce. Sabe-se que um em cada seis homens terá o problema, mais frequente em negros e naqueles que possuem parentes de primeiro grau que tiveram o câncer. Quando acomete homens com menos de 50 anos, pode estar associado a mutações genéticas hereditárias do gene BRCA 1 e/ou 2, o mesmo relacionado aos cânceres de mama e ovário hereditários nas mulheres.



Na fase inicial, não costuma apresentar sintomas. Eles aparecem mais nos estágios avançados — dores nas costas, nas pernas e nos quadris podem surgir em função da disseminação da doença para os ossos, por exemplo. É comum, no entanto, a presença de sinais de hiperplasia (aumento) da próstata, situação benigna que pode coexistir com o câncer e provocar diminuição na força do jato miccional, aumento na frequência das idas ao banheiro e esvaziamento incompleto da bexiga.

**As diretrizes da Sociedade Brasileira de Urologia e da Associação Europeia de Urologia recomendam o rastreamento do câncer de próstata em homens a partir dos 50 anos ou a partir dos 45, no caso de negros e homens com histórico familiar da doença.**



## **Dois exames são essenciais para o diagnóstico: A dosagem no sangue do PSA e o toque retal.**

O PSA (Antígeno Prostático Específico, em português) é uma proteína que pode ser encontrada no tecido prostático, no sêmen e na corrente sanguínea.

Ela pode estar alterada em diferentes contextos, como nas prostatites (infecções da próstata), hiperplasia e câncer. Um resultado normal no PSA, isoladamente, não exclui a possibilidade de haver um tumor maligno. Daí a necessidade do toque retal.

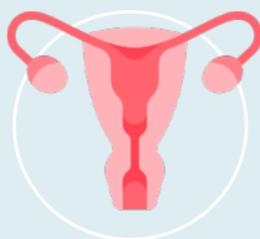
O câncer de próstata tem comportamento variável. Pode ser de baixa, intermediária ou alta agressividade, estar localizado apenas na próstata, avançado localmente ou espalhado em outros órgãos.

Felizmente, quando a doença é detectada em fase inicial, a chance de cura ultrapassa os 90%. O diagnóstico precoce permite recuperar autoestima dos homens.





O ultrassom pélvico transvaginal serve para diagnóstico de alterações de todo sistema reprodutivo feminino, juntamente com os outros exames ginecológicos de rotina. Alterações indicadas neste exame podem levar à realização de outros testes, como ressonância magnética do abdômen e pelve, biópsia e exames de sangue.



**O câncer de ovário não costuma apresentar sintomas e se detectado na fase inicial, o tratamento tem maiores chances de sucesso.**

## HPV e câncer de colo do útero

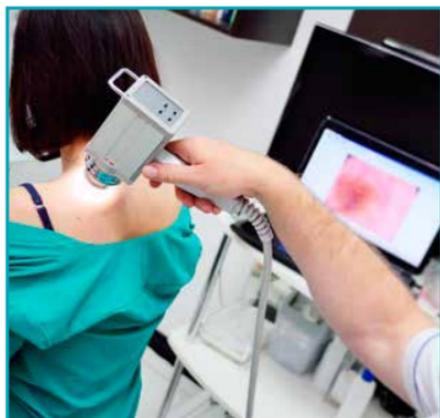
**O câncer de colo do útero tem como principal causa a infecção pelo vírus HPV (vírus do papiloma humano).**

O resultado do Papanicolau (exame do colo uterino que busca células alteradas) e da colposcopia podem indicar a necessidade de biópsia. Outros exames podem ser indicados, como a ultrassonografia transvaginal, vulvoscopia, captura híbrida e exames de sangue. Eles ajudam na prevenção de lesões no colo do útero, miomas, cistos nos ovários, infecções, endometriose, entre outros problemas.





### Dermatoscopia digital para o diagnóstico de lesões da pele



A dermatoscopia digital é o exame para o diagnóstico e prevenção do câncer de pele. Foi desenvolvido para que fosse possível, por meio da análise de uma fotografia ampliada das pintas na pele, identificar lesões de risco muito antes do olho do dermatologista.

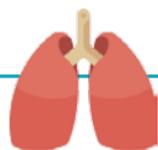
O melanoma é o tipo mais letal de câncer de pele, apesar de não ser o mais comum. Sua incidência tem aumentado na última década, principalmente em homens, que são menos cuidadosos com a proteção solar.

Ele representa apenas 5% dos casos de câncer de pele, mas tem uma grande capacidade de produzir metástases e se espalhar para outros órgãos, como fígado, pulmões e o cérebro. Quase sempre surge como uma lesão cutânea enegrecida, ou com uma parte enegrecida e outra de várias cores.

**O câncer da pele - basalioma - é o mais incidente na população - cerca de 25% de todos os diagnósticos de câncer são de pele.**

Não há uma idade certa para iniciar o rastreamento do câncer de pele, nem uma periodicidade definida. Entretanto, pessoas com a pele muito branca, que têm pintas ou manchas, que sofreram grandes exposições solares ao longo da vida e/ou possuem histórico familiar de câncer de pele são os principais alvos da dermatoscopia digital. Mas, como regra geral, qualquer novo sinal na pele ou uma mudança em uma pinta ou mancha deve ser sinal de alerta para procurar um médico.

## PREVENÇÃO DE DOENÇAS PULMONARES



De acordo com a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, o raio-x de tórax deve ser parte da rotina de pessoas com risco aumentado para câncer de pulmão. Este exame é de fácil acesso e fornece informações muito detalhadas sobre os pulmões, principalmente nos pacientes tabagistas. Se o indivíduo é ou foi fumante, o exame é fundamental,

pois quanto maior o tempo de exposição ao cigarro, maiores os riscos. Na suspeita de anormalidade, exames complementares são realizados para o diagnóstico definitivo.

Principal causa de morte por câncer em homens e segunda principal em mulheres no Brasil, o câncer de pulmão registra cerca de 20 mil casos novos por ano. A causa mais comum do câncer de pulmão é o tabagismo por um longo período de tempo.

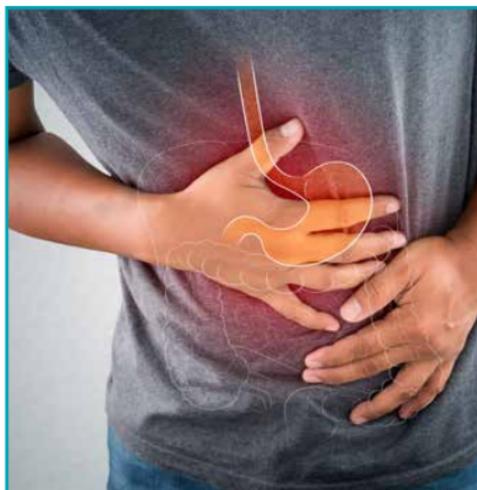
## DOENÇAS METABÓLICAS

**Nunca se soube tanto sobre as doenças metabólicas hereditárias.**

São mais de 500 tipos de defeitos genéticos transmitidos dos pais para os filhos e que podem prejudicar o conjunto de reações químicas do organismo. Quando colocamos todas juntas, a incidência pode chegar a um caso para cada 2 mil.



**O diagnóstico precoce é fundamental.**



A bactéria *Helicobacter pylori* é mais comum do que se imagina: estima-se que em torno de 50 a 60% da população mundial tenha essa bactéria vivendo dentro do estômago. Ela entra no corpo por meio de alimentos contaminados e, em alguns casos, pode contribuir para o desenvolvimento de câncer nessa região.

Para descobrir se o micro-organismo tomou conta do estômago, é possível fazer três testes diferentes, incluindo a endoscopia, o exame de sangue e uma avaliação respiratória. O médico só vai pedi-los se existir alguma queixa digestiva importante e de longo prazo, como dor abdominal, má digestão e queimação.

A endoscopia – exame que integra nosso check-up médico - serve para o diagnóstico de muitas doenças que acometem direta ou indiretamente essa região. Entre as principais estão refluxo, gastrite, úlceras, pólipos, doenças infecciosas e câncer em estágio inicial e avançado.

**Além disso, a endoscopia pode funcionar como um tratamento propriamente. Exemplo: por meio dela, pode-se introduzir sondas no estômago e ajudar a alimentar indivíduos impossibilitados de comer ou retirar pólipos e tumores malignos ainda em fase precoce.**



## DOENÇAS DA TIROIDE



Esta glândula tem um papel extremamente importante para regular o metabolismo e equilíbrio do organismo, estando relacionada ao funcionamento do coração, cérebro, fígado e rins. Além disso, a tireoide também influencia o crescimento, o ciclo menstrual, fertilidade, peso e estado emocional.

Quando a tireoide não exerce bem sua atividade, ela pode liberar hormônios em excesso (hipertireoidismo) ou em quantidade insuficiente (hipotireoidismo). Hormônios em excesso tornam a pessoa hiperativa, nervosa, gera fome e faz com que perca peso.



Já a falta de hormônio faz com que o metabolismo fique mais lento, e a pessoa se sinta cansada, com mais facilidade para engordar.

Tanto o hipotireoidismo quanto o hipertireoidismo podem ser detectados por meio de check-up periódico e laboratorial com dosagem de hormônios.

### O diagnóstico é simples e o tratamento melhora a qualidade de vida

Entre os principais sintomas de hipotireoidismo estão: cansaço excessivo, sonolência, falhas de memória, dores musculares e nas articulações, aumento dos níveis de colesterol no sangue, ressecamento da pele e unhas, queda de cabelo, prisão de ventre e até depressão.

---

**De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), cerca de 9 mil casos de câncer de tireoide serão descobertos entre 2018 e 2019.**

---

Este câncer é usualmente diagnosticado em pessoas mais jovens quando comparado aos outros tipos de neoplasias. As estatísticas mais recentes apontam que a doença é mais frequente no sexo feminino e também pode ter incidência maior em pessoas que foram expostas à radiação prévia do pescoço ou que possuam histórico de câncer da tireoide na família.

## VACINAS



Estar com a carteira de vacinação em dia é um dos itens mais importantes antes de realizar uma viagem. Por isso, o check-up médico é o momento ideal para obter as informações necessárias para a vacinação.



## ANÁLISES LABORATORIAIS



Por meio dos exames laboratoriais complementares várias doenças podem ser diagnosticadas, prevenidas e tratadas corretamente. Parte integrante do check-up médico, essas análises contribuem para informações importantes sobre o meio interno do cliente.

Sangue, urina, fezes e colpocitologia são avaliados com muito critério, em laboratórios certificados internacionalmente e, complementam os nossos resultados.

**A equipe altamente qualificada da Med-Rio Check-up, que recebeu inúmeros prêmios internacionais, apoiada por equipamentos de última geração e tecnologias de ponta para diagnósticos precisos, está pronta para recebê-lo.**

## MED · RIO CHECK-UP

Há mais de 28 anos promovendo saúde com mais de 130 mil check-ups médicos realizados.

Entre em contato conosco!

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](https://www.facebook.com/medriochekup)  [/med-rio-check-up](https://www.linkedin.com/company/med-rio-check-up)