

# SAÚDE DA MULHER



**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:**  
Suzana Mesquita Demétrio (MTB 0081237/SP)



## SAÚDE É PREVENÇÃO



Nos últimos anos, a mulher passou a se tornar protagonista da própria vida, conquistando espaço em ambientes majoritariamente masculinos, como os empresariais, universitários e políticos. Mas, apesar de avanços tão significativos em direção à igualdade de gênero, a mulher atual enfrenta o desafio de equilibrar diversas funções e tarefas ao mesmo tempo - o que vem ameaçando sua saúde e bem-estar.

Hoje, é comum ver mulheres que se desdobram entre trabalho, universidade, família e afazeres domésticos, sem ter tempo de se dedicar a elas mesmas. Como constatação, um estudo do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) apontou que as mulheres trabalham, em média, sete horas e meia a mais que os homens por semana, em razão da chamada “dupla ou tripla jornada”, que inclui tarefas familiares, MBAs e vida empresarial.

Entre os resultados do acúmulo de atividades estão os altos níveis de estresse e ansiedade. Segundo um estudo publicado no *The Journal of Brain & Behavior*, as mulheres são duas vezes mais propensas a sofrerem de estresse crônico que os homens. Além disso, um levantamento da Universidade de Harvard revelou que 80% de todas as consultas médicas de mulheres no mundo têm relação direta com o estresse vivenciado no cotidiano.

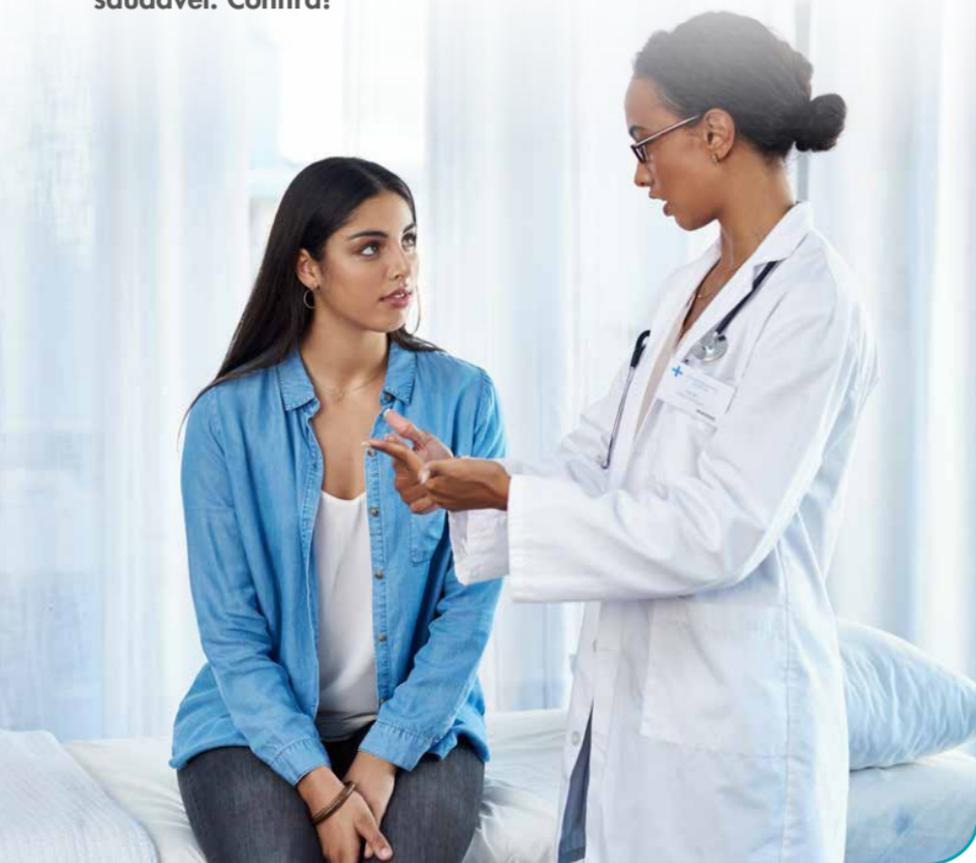


O estresse impacta em diversos mecanismos do organismo, entre eles o sistema imunológico, além de ser um importante gatilho para o estilo de vida pouco saudável, como sedentarismo, tabagismo e consumo em excesso de bebidas alcoólicas e alimentos gordurosos e açucarados - fatores que favorecem o desenvolvimento de diversas doenças crônicas, como as do coração, câncer, obesidade, hipertensão arterial e diabetes - condições que atualmente lideram o ranking das doenças que mais matam brasileiras entre 30 e 69 anos.

**Hoje, mais do que nunca, é fundamental que a mulher esteja atenta aos cuidados consigo mesma.**

Como? Buscando formas de manter um estilo de vida saudável, gerenciando o estresse e mapeando precocemente fatores de risco, para a sua saúde. Daí a importância em realizar check-ups regulares para a manutenção da saúde e qualidade de vida.

**A seguir, você pode conhecer quais são as doenças e condições de saúde que mais afetam o público feminino, a importância do check-up médico e dicas de como manter um estilo de vida saudável. Confira!**



## DOENÇAS COMUNS EM MULHERES



### DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA

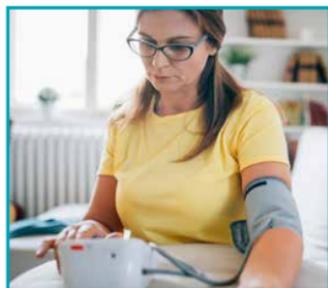
A doença coronariana (DC) é resultado do acúmulo de placas de gordura na parede das artérias - processo conhecido como aterosclerose -, dificultando ou até mesmo impedindo a passagem do sangue. A doença pode levar a graves complicações, como acidente vascular cerebral (AVC) e infarto do miocárdio.

A DC é a principal causa de mortes por doenças cardiovasculares entre as mulheres no mundo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde.



**OMS: Hoje, o AVC e o infarto do miocárdio matam ou incapacitam as mulheres duas vezes mais do que todos os cânceres femininos reunidos.**

Além disso, a Sociedade Brasileira de Cardiologia alerta para uma epidemia de infartos em mulheres cada vez mais jovens - o que temos constatado claramente nas avaliações da Med-Rio Check-up nas últimas décadas. Em 1990, a cada nove infartos, um era em mulher. Hoje, para cada três infartos, um é em mulher e, cada vez mais jovem.



#### Principais fatores de risco:

estresse crônico, maus hábitos de vida como fumo, insônia, sedentarismo, alimentação inadequada, além do uso de pílula anticoncepcional, hipertensão e colesterol elevado.



## Sintomas

Nos estágios iniciais a doença coronariana evolui de forma silenciosa, sem manifestar sintomas. Porém, é importante dar atenção aos seguintes sinais:

- Falta de ar;
- Suor;
- Dor torácica;
- Palidez.

Além disso, em fases mais avançadas, a angina pode se manifestar. Essa condição se caracteriza por sensação de queimação, peso ou aperto no peito que se irradia para pescoço, mandíbula ou braço.

## Como diagnosticar

Por meio de uma avaliação cardíaca que engloba eletrocardiograma, testes laboratoriais, ecocardiograma, teste ergométrico, cintilografia do miocárdio, dentre outros.

## O QUE É INFARTO

O infarto é a consequência mais séria da doença arterial coronariana. Corresponde à obstrução de uma artéria coronária por um coágulo de sangue sobre a placa de gordura que estava em sua parede.

Os sintomas de um infarto nas mulheres podem ser diferentes dos sintomas entre os homens. Veja quais são eles:

- Falta de ar;
- Náuseas;
- Vômitos;
- Dor nas costas ou no maxilar.



**O infarto é uma situação de urgência, portanto, o atendimento médico deve ser de imediato.**

## O QUE É ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

O AVC é uma das complicações mais sérias da doença arterial cerebral e tem ocorrido com mais frequência entre mulheres jovens nos últimos anos. De acordo com um estudo norte-americano e publicado no Journal of American Heart Association, entre 2000 e 2010 houve um aumento de 43% nos casos de AVC em jovens com idades entre 25 e 44 anos.

O AVC ocorre quando há um entupimento ou rompimento dos vasos que levam sangue para a região cerebral, levando a uma interrupção do fluxo sanguíneo. Sem irrigação sanguínea adequada, as células começam a morrer e ocorre uma lesão cerebral. É comum durante a realização de uma angiorrressonância do crânio a identificação de um aneurisma.

A mulher tem risco maior de desenvolver AVC em razão dos seguintes fatores de risco: gestação; pré-eclâmpsia; uso de anticoncepcionais, terapia de reposição hormonal; problemas relacionados à coagulação sanguínea e fibrilação atrial.

Além disso, existem os fatores de risco relacionados ao estilo de vida, como hipertensão, diabetes, tabagismo e consumo abusivo de álcool.

### Sintomas

O sintoma mais comum de um AVC é a sensação de fraqueza repentina, que pode envolver rosto, braço ou perna; na maioria das vezes em um lado do corpo. Outros sintomas incluem:



- Dormência do rosto, braço ou perna, especialmente em um lado do corpo;
- Confusão, dificuldade para falar ou entender o que está se passando;
- Dificuldade para andar, tonturas, perda de equilíbrio ou coordenação;
- Dor de cabeça severa sem causa conhecida;
- Desmaio ou inconsciência.

**Assim como em uma situação de infarto, uma pessoa com sinais de AVC precisa de atendimento médico de urgência.**



# CÂNCER DE PELE



O câncer de pele é o tipo de tumor mais frequente em mulheres. A exposição desprotegida ao sol é o principal fator de risco da doença, que se classifica em melanoma e não melanoma.

A boa notícia é que as chances de cura são altas, se o câncer for diagnosticado e tratado no início.



**Cerca de 90% dos cânceres de pele diagnosticados precocemente têm cura.**



## Sintomas

- Pintas e manchas com relevo, brilhantes, translúcidas, castanhas, róseas ou multicoloridas, que coçam e sangram facilmente;
- Pinta castanha ou preta que muda de tamanho, textura e forma;
- Manchas ou feridas que não cicatrizam e apresentam erosões.



## Como diagnosticar

O diagnóstico se dá por meio de avaliação clínica do dermatologista. Em alguns casos, o profissional pode solicitar uma biópsia.



## CÂNCER DE MAMA



O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer. A doença corresponde a quase 30% de todos os casos de câncer registrados no país. De quase 60 mil novos diagnósticos descobertos anualmente, 15 mil resultam em morte.

**O diagnóstico precoce eleva em quase 100% AS CHANCES DE CURA.**

O câncer de mama se caracteriza pela multiplicação desordenada de células do tecido mamário e tem origem em inúmeros fatores de risco, tais como: estilo de vida inadequado, idade acima de 40 anos, menopausa tardia, nunca ter engravidado, uso de contraceptivos orais, obesidade, tabagismo, herança genética, entre outros.



### Sintomas

Algumas mulheres não manifestam sintomas, mas outras podem apresentar:

- Nódulos ou caroços que não causam dores no início;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no mamilo;
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido pelos mamilos.

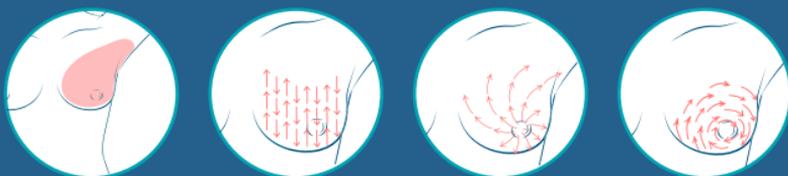


## Diagnóstico precoce é a chave para a cura

Mulheres a partir dos 40 anos devem realizar uma mamografia por ano. Esse exame funciona como uma espécie de radiografia das mamas, permitindo identificar diferentes anormalidades. Mulheres mais jovens que apresentam histórico familiar da doença devem realizar esse exame mais cedo.

## Conheça suas mamas: o toque pode fazer a diferença

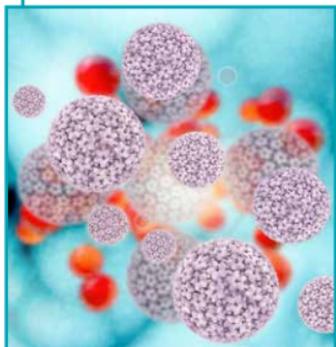
O autoexame das mamas pode contribuir para o diagnóstico precoce do câncer. Veja como é simples fazer:



Apalpe suas mamas e a região das axilas regularmente. Se notar qualquer alteração suspeita, não tenha medo em procurar seu médico de confiança.



## CÂNCER DE COLO DO ÚTERO



O câncer de colo do útero é o terceiro tipo de tumor mais frequente entre as mulheres. A doença tem origem, principalmente, em infecções não tratadas do Papilomavírus Humano (HPV), transmitido por meio de relações sexuais desprotegidas. Afeta 16 mil brasileiras todos os anos e, se rastreado precocemente, apresenta 100% de chances de cura.

### Sintomas

O câncer do colo do útero tem evolução lenta e só manifesta sintomas quando atinge estágios avançados. Nesses casos, a mulher pode apresentar:

- Sangramento vaginal intermitente (que vai e volta) ou após as relações sexuais;
- Secreção vaginal anormal;
- Dor abdominal associada à queixas urinárias ou intestinais.

### Papanicolau: um importante aliado

O principal método de rastreio de lesões precursoras do câncer de colo do útero é o Papanicolau. Com a ajuda de uma espátula, o profissional de saúde colhe secreção do interior da vagina.



# CÂNCER DE TIREOIDE



O câncer de tireoide afeta três vezes mais as mulheres do que os homens, segundo informações do INCA. Estimativas recentes apontam que esse é o quinto tipo de tumor mais frequente em mulheres nas regiões Sudeste e Nordeste (sem considerar o câncer de pele não melanoma). Pode surgir em qualquer idade, mas é mais frequente entre os 30 e 50 anos.



Tireoide normal



Tireoide aumentada

Entre os principais fatores de risco da doença estão histórico de radiação do pescoço, histórico familiar e dietas pobres em iodo. Se detectado precocemente, o câncer de tireoide pode ser curado.

**É importante ressaltar que cerca de 90% DOS NÓDULOS QUE SURGEM NA TIREOIDE SÃO BENIGNOS.**



## Sintomas

- Nódulos na região anterior baixa do pescoço;
- Rouquidão;
- Sensação de falta de ar;
- Dificuldade em engolir alimentos.

## Como diagnosticar

O diagnóstico pode ser feito por meio de exames clínicos, laboratoriais ou radiológicos.



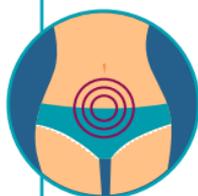
## INFECÇÕES URINÁRIAS DE REPETIÇÃO

As infecções urinárias de repetição estão entre os tipos de infecções mais frequentes entre as mulheres. De acordo com a Associação Americana de Urologia, 60% das mulheres apresentarão um episódio dessa condição pelo menos uma vez na vida.

### Fatores de risco

Bactérias presentes na região do ânus e vagina são as grandes responsáveis pelo quadro. Como a uretra da mulher é mais curta que a do homem e está mais próxima do ânus, as chances de se contrair uma infecção são maiores.

Mas, existem outros fatores de risco envolvidos, como vida sexual ativa, gravidez, menopausa, incontinência urinária, falhas no sistema imunológico e cálculo renal.



### Sintomas

- Dor na região pélvica;
- Ardência;
- Vontade de urinar mais vezes.

### Como diagnosticar

O diagnóstico da infecção urinária de repetição é feito por meio de análises laboratoriais da urina, mas exames adicionais podem ser recomendados.



# DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

## DPOC

DPOC é o termo para doenças pulmonares obstrutivas crônicas, que compreendem a bronquite crônica e o enfisema pulmonar. Essa condição representa a sexta causa de mortes em mulheres de todas as idades no Brasil e tem como principal causa o tabagismo.

Apesar das tendências de queda no consumo de tabaco no Brasil pela população em geral, temos observado nas avaliações da Med-Rio Check-up uma prevalência maior de tabagismo entre as mulheres executivas (8% delas fumam, contra 5% dos homens).

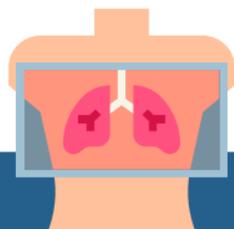


A doença pulmonar obstrutiva crônica se caracteriza pela obstrução das vias aéreas, tornando a respiração difícil e levando à perda progressiva da função pulmonar. A condição é um dos principais desafios de saúde pública mundial.

## Sintomas

A DPOC é uma doença silenciosa que se instala no decorrer dos anos. Seus principais sintomas são:

- Falta de ar que se manifesta inicialmente durante grandes esforços, como subir escadas, carregar peso ou praticar esportes;
- Tosse crônica;
- Cansaço;
- Produção de catarro.



## Como diagnosticar

O diagnóstico é confirmado por meio de testes de espirometria, que avalia a limitação variável ao fluxo de ar, exames de imagem, oximetria de pulso, análise dos gases sanguíneos, entre outros.



## ASMA

Assim como a DPOC, a asma é considerada um dos principais problemas de saúde pública no mundo. Só no Brasil, a doença afeta 6,4 milhões de indivíduos acima de 18 anos. As mulheres são as mais atingidas: 3,9 milhões delas afirmaram ter diagnóstico da enfermidade contra 2,4 milhões de homens, de acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde.

As causas da asma ainda não são totalmente conhecidas, mas acredita-se que estejam relacionadas à uma combinação dos seguintes fatores: predisposição genética; ácaros (ex.: da poeira da casa e de objetos); alérgenos externos como pólen e mofo; fumaça do cigarro; irritantes químicos; e poluição do ar.

### Sintomas

- Tosse;
- Falta de ar;
- Aperto no peito.

### Como diagnosticar

O diagnóstico da asma pode ser confirmado por métodos objetivos, como a espirometria, os testes de broncoprovocação e as medidas seriadas de Pico de Fluxo Respiratório.



# CÂNCER COLORRETAL



O câncer colorretal representa a 10ª causa de mortes de mulheres na faixa etária dos 30 a 69 anos e tem se tornado cada vez mais frequente entre esse público.

Até o fim do ano, o INCA estima o surgimento de mais de 18.980 novos casos da doença – 1600 a mais do que entre os homens. Se detectado precocemente, esse tipo de câncer pode ser curado.



Entre os principais fatores de risco estão excesso de peso, maus hábitos alimentares (falta de frutas e vegetais e consumo em excesso de carnes vermelhas e processadas), histórico familiar, história pessoal de câncer de intestino, ovário, útero ou mama, além de tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas.

## Sintomas

- Sangue nas fezes;
- Alteração do hábito intestinal (diarreia e prisão de ventre alternados);
- Dor ou desconforto abdominal;
- Fraqueza e anemia;
- Perda de peso sem causa aparente;
- Alteração na forma das fezes (fezes muito finas e comprimidas);
- Massa (tumoração) abdominal.



## Como diagnosticar

A doença pode ser detectada por meio de dois exames principais: pesquisa de sangue oculto nas fezes e colonoscopia ou retossigmoidoscopias.



## ESTEATOSE HEPÁTICA

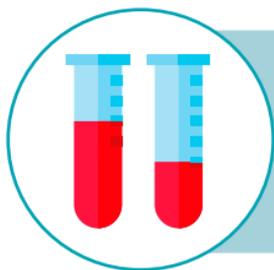
Popularmente conhecida como gordura no fígado, a esteatose hepática surge quando as células do fígado são substituídas por células de gordura. Sem o tratamento adequado, a doença pode levar a inflamações capazes de evoluir para cirrose hepática e até câncer no fígado.

Consumo excessivo de bebidas alcoólicas e carboidratos, excesso de peso, sedentarismo, colesterol alto, uso de certos medicamentos, como os corticoides, estão entre os principais fatores de risco. Além disso, gravidez, síndrome do ovário policístico, hipotireoidismo, síndrome metabólica e apneia do sono são condições que também podem levar a esteatose hepática.



### Sintomas

- Dor no abdômen;
- Cansaço;
- Fraqueza;
- Perda de apetite;
- Aumento do fígado;
- Barriga inchada;
- Dor de cabeça constante.



### Como diagnosticar

Exames laboratoriais e de imagem e, posteriormente, uma biópsia podem indicar a presença da doença.



**De acordo com o Ministério da Saúde, 8,1% DAS BRASILEIRAS TÊM DIABETES, doença crônica caracterizada por altos níveis de glicose no sangue.**

No diabetes, o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina, ou então, a insulina produzida não consegue agir adequadamente no organismo.

Em longo prazo e sem o tratamento adequado, o diabetes leva a sérias complicações de saúde, como doenças cardiovasculares, doença renal crônica, amputação dos membros inferiores e cegueira (causada por problemas na retina).

Entre as principais causas do diabetes estão obesidade, sedentarismo, idade acima de 45 anos, glicose elevada e histórico familiar da doença. O diagnóstico precoce e o controle da doença são medidas fundamentais para a qualidade de vida.



## Sintomas

Em muitos casos, eles são brandos, podendo até passar despercebidos:

- Sede excessiva;
- Perda de peso repentina;
- Urinar excessivamente;
- Cansaço constante;
- Vista embaçada ou turvação visual;
- Infecções de repetição.

## Como diagnosticar

O diagnóstico do diabetes pode ser feito por meio de três exames laboratoriais: glicemia de jejum, teste oral de tolerância à glicose (TOTG) e hemoglobina glicada (HbA1c).



## CHECK-UP MÉDICO PERIÓDICO

É a principal ação para conhecer os fatores de risco para saúde e diagnóstico precoce de doenças. Por meio das avaliações médicas e exames complementares, é possível avaliar o estado geral de saúde da paciente e identificar doenças que se instalam de forma silenciosa, como, por exemplo, as doenças cardíacas, metabólicas, cânceres e infecções.

**Na Med-Rio Check-up, as avaliações médicas possibilitam ainda identificar fatores que predisõem a doenças, o que permite direcionar medidas e cuidados de prevenção de forma individualizada e mais preditiva para cada paciente.**

### Metodologia de trabalho

Nossas avaliações preliminares/questionários são compostos por:

- Histórico familiar;
- Estilo de vida;
- Risco coronariano;
- Níveis de estresse emocional;
- Ansiedade;
- Depressão.

## Avaliações realizadas por nossos especialistas:

- Clínica completa (inclui exames neurológicos, otorrinolaringológicos, e avaliação postural);
- Oftalmológica (acuidade visual, refração, tonometria, fundoscopia e teste de Ishihara);
- Cardiológica (duas avaliações: em repouso com cardiologista clínico e durante esforço com o cardiologista ergometrista);
- Dermatológica com dermatoscopia;
- Proctológica com anoscopia e vídeo retossigmoidoscopia;
- Pneumológica (incluindo avaliação para a síndrome da apneia obstrutiva do sono);
- Ginecológica / Mastológica;
- Nutricional (Pós-check-up);
- Orientação para protocolo de vacinação.

## Exames complementares:

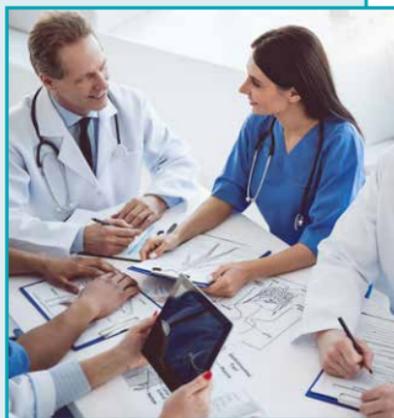
- Ultrassonografia abdominal, pelve, carótidas e tireoide;
- Ultrassonografia transvaginal e de mamas;
- Radiografias digitais do tórax e perfil;
- Prova de função respiratória/espirometria;
- Eletrocardiograma basal;
- Mamografia digital;
- Teste de esforço em esteira, com monitoração computadorizada em 13 canais;
- Audiometria aérea e óssea;
- Composição corporal por bioimpedância;
- Colposcopia;
- Vídeo endoscopia digestiva;
- Vídeo retossigmoidoscopia flexível (para pacientes com idade superior a 50 anos);
- Ecodoppler das artérias carótidas e vertebrais (havendo indicação);
- Ecocardiograma bidimensional com color Doppler (havendo indicação).

## Exames laboratoriais:

- Sangue: Hemograma completo, PCR, grupo sanguíneo e fator Rh, hemoglobina glicada, uréia, creatinina, ácido úrico, Anti-HBs, Anti-HCV, transaminases, gama-GT, VDRL, colesterol total, HDL, LDL, VLDL, índices de Castelli I e II, TSH, triglicérides, CA-125 (específico para mulheres), pesquisa de Anti-HIV;
- Urina: elementos anormais e sedimentoscopia;
- Fezes: protoparasitológico e pesquisa de sangue oculto;
- Colpocitologia.

### Programas individualizados

Após os resultados dos exames, realizamos uma avaliação médica para definir um programa individualizado para cada cliente, o que inclui orientações e cuidados com a saúde, alimentação, atividades físicas, sono, vacinação, entre outras.

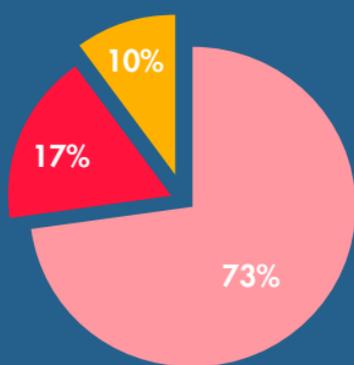


**Mulheres de qualquer idade podem realizar um check-up médico.**

## DICAS PARA VIVER MAIS E MELHOR!

Um estudo da Universidade de Stanford revelou que o estilo de vida determina em 73% a longevidade. Portanto, é vital se atentar aos seus hábitos.

Fatores que influenciam na longevidade:



- Estilo de vida e meio ambiente
- Fator genético
- Outras doenças



## CONFIRA ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

1

### Mantenha uma alimentação equilibrada

Os carboidratos e as proteínas são dois elementos básicos para a saúde que devem estar presentes no prato todos os dias. Os carboidratos, por exemplo, são fontes primárias de energia e funcionam como combustível para o cérebro, medula, nervos e células vermelhas do sangue, ou seja, mantêm a energia necessária para o bom funcionamento do corpo.

Já as proteínas são constituintes fundamentais sob todos os aspectos da estrutura e função celulares. Além disso, elas são importantes para a defesa do organismo e para abastecer a musculatura. Ainda são boas para aumentar a saciedade e diminuir a vontade de comer mais.



Para montar um prato saudável, priorize vegetais, frutas, verduras e também peixes, grãos integrais e gorduras boas, como o azeite. Diminua o consumo de alimentos gordurosos, açucarados, farináceos, sal e carnes vermelhas.

Evite alimentos ultraprocessados, como congelados, refrigerantes, salgadinhos e biscoitos recheados.

2

## Evite hábitos nocivos

Tabagismo e bebidas alcoólicas são fatores de risco que devem ser evitados. Para cada copo de bebida alcoólica tome dois de água, e atenha-se no máximo a dois cafezinhos por dia.

3

## Movimente-se

Segundo a Organização Mundial da Saúde, praticar 30 minutos de qualquer atividade física, em cinco dias da semana, é o suficiente para deixar o sedentarismo de lado. Caminhar 5 km por 40-50 minutos diariamente ou 4-5 vezes por semana provoca:

- Diminuição dos níveis de estresse, pela produção de endorfinas e bem-estar;
- Aumento da imunidade;
- Melhora da depressão;
- Controle do peso corporal e redução do açúcar da musculatura;
- Efeito protetor para o coração;
- Estímulo a um sono de qualidade;
- Aumento da libido.

# 4

## Conheça a si própria

A saúde psicológica é tão importante quanto a saúde física. Procurar se autoconhecer e entender a origem das emoções facilitará o entendimento dos desafios do dia a dia.



# 5

## Gerencie o estresse

Priorize seus momentos de lazer e invista em atividades relaxantes, como o yoga e a meditação, técnicas reconhecidas pela ciência por ajudar a restabelecer o equilíbrio mental e corporal. Procure identificar as causas do seu estresse e pense em estratégias para preveni-lo. Uma rotina organizada é um bom começo.



# 6

## Durma bem

O sono é fundamental para a consolidação da memória e recuperação do cansaço. Procure dormir entre 7-8 horas por dia. Evite o uso de eletrônicos antes de ir para cama, mantenha o quarto escuro, tome um banho quente e evite refeições pesadas e uso de álcool e café.



**7**

### Rir faz muito bem

O riso é um verdadeiro antídoto contra o estresse. Isso porque rir libera endorfinas que promovem sensação de bem-estar. Além disso, o riso oxigena o corpo, melhora o tônus muscular e acelera o metabolismo.

**8**

### Fortaleça os laços com amigos

A convivência com quem se ama é fundamental para conquistar a felicidade. Diversos estudos mundiais já revelaram que a solidão possui efeitos devastadores sobre a saúde física e mental. O isolamento pode enfraquecer o sistema imunológico, levar à depressão, além de problemas cardiovasculares. Invista em seu círculo de amizades, saia com seus amigos, bata um bom papo e ria bastante. Você vai ver como seu dia seguinte vai ser mais leve e produtivo.

**9**

### Sua família e o trabalho

Viver só para o trabalho vai desequilibrar sua vida familiar, seja ela com seu marido ou com os filhos. A família é a base da nossa existência e é com ela que podemos contar quando surgem problemas. Portanto, dê atenção para o seu convívio familiar.





## MED · RIO CHECK-UP

Há mais de 30 anos promovendo saúde e mais de 150 mil check-ups médicos realizados.

Entre em contato conosco!

Central de agendamento: 55 (21) 2546-3000 e  
55(21)32523000  
[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)