

# Inovação marca 30 anos da Med-Rio

Em palestra que celebrou 160 mil check-ups, especialistas apontam estilo de vida saudável e prevenção como caminho para obter longevidade com autonomia

Em encontro recente na Med-Rio Check-Up — líder nacional em exames preventivos de saúde para executivos —, sua equipe realizou palestra on-line sobre a importância do diagnóstico precoce. O evento celebrou, mais uma vez, os 30 anos da clínica, que possui duas unidades no Rio de Janeiro. Inaugurada em 1990, a Med-Rio superou o confisco no governo Collor, assim como acompanhou o início da globalização — fenômeno que gerou ainda mais estresse — e o crescimento das mulheres no mercado de trabalho.

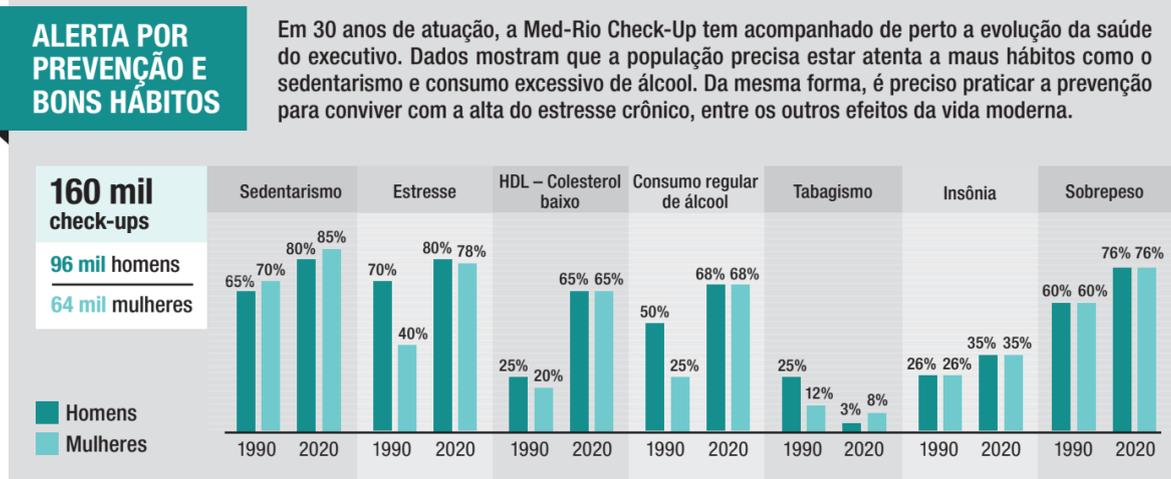
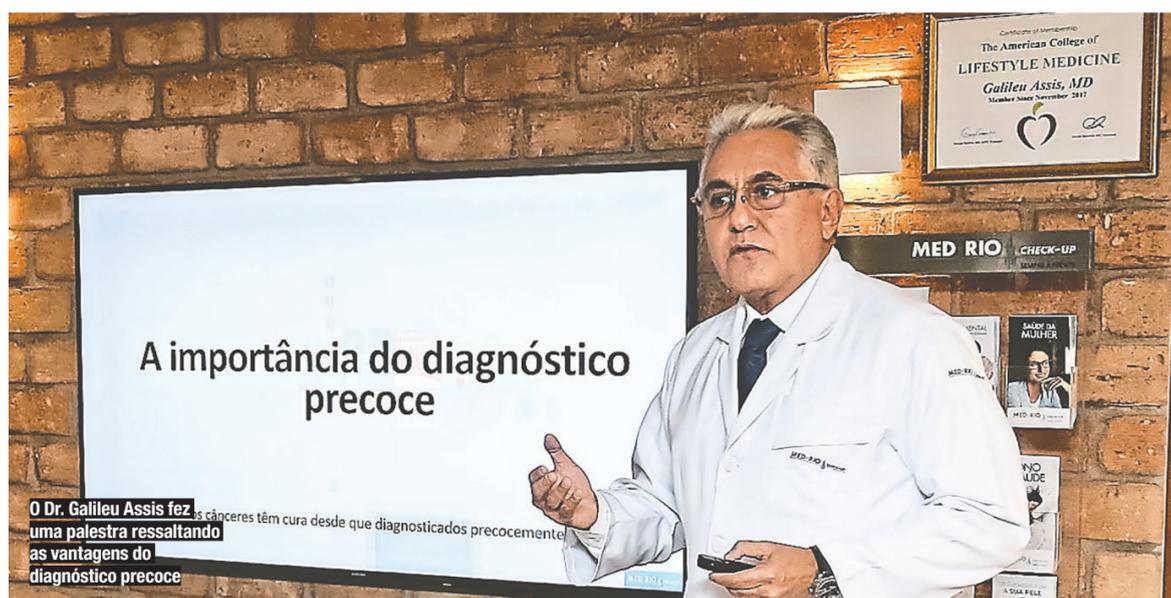
Naquela época, o check-up médico era um termo desconhecido no Brasil, e o grande desafio das equipes da Med-Rio foi promover a cultura do cuidado preventivo. Hoje, a clínica caminha para somar 200 mil check-ups em homens e mulheres, a maioria diretores de empresas nacionais e multinacionais.

Já na primeira década de atuação da Med-Rio, o estresse crônico — incluído na Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, da OMS — surgiu como o grande vilão do bem-estar, especialmente do público executivo. Pelo menos 80% dos atendimentos em laboratórios, hospitais e clínicas têm relação direta com o estresse crônico, o motor para o estilo de vida pouco saudável; conduzido pela população mundial, a partir da produção em excesso dos dois hormônios desse mal: a adrenalina e o cortisol.

Estudos da Universidade de Stanford apontam que 73% das mortes no mundo são decorrentes do estilo de vida inadequado. A Sociedade Brasileira de Cardiologia alerta 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 que a soma dos cânceres femininos. Entre os homens, a incidência de doenças coronarianas e episódios de câncer aumentaram em jovens.

Com o objetivo de criar a cultura da prevenção, a equipe da Med-Rio lançou três livros sobre o tema, conscientizando o público. Com base nos exames e questionários dos seus clientes, a Med-Rio elaborou um banco de dados detalhado sobre a saúde dos executivos. Um levantamento hoje referência para a população em geral.

Ao longo das três décadas,



as unidades da Med-Rio foram se modernizando e inovando, formando um time multidisciplinar, altamente qualificado, com professores em suas especialidades. Desenvolveu concepção inovadora 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.

É oferecido ao cliente acompanhamento personalizado no pós check-up, com possibilidade do recurso de telemedicina. Nesses aspectos, o uso da inteligência artificial (IA)

é essencial ao trabalho. As equipes da Med-Rio também estão atentas à saúde mental dos clientes. O homem é mais: corpo e alma, físico e emoção. A IA é baseada em matemática e algoritmos. O homem é único em todas as suas dimensões.

Importante ressaltar que todas as ações da Med-Rio seguem as diretrizes de Environmental, Social and Governance (ESG, em português Ambiental, Social e Governança) e visam educar para um estilo de vida adequado, contribuindo para a redução de gastos em saúde na sociedade.

O conceito do estilo de vida adequado foi tema da

tese da equipe da Med-Rio para o seu ingresso na Academia Nacional de Medicina, estudo aprovado com louvor pela seção clínica da instituição. A equipe constatou que diferentes cânceres, como o de mama, colorretal, entre outros, estão relacionados a comportamentos prejudiciais à saúde. E, essencialmente, por doenças crônicas (as comorbidades).

Em 2017, a diretoria da Med-Rio visitou o Instituto da Medicina do Estilo de Vida, em Boston, dirigido pelo professor da Faculdade de Medicina da Universidade Harvard, Edward Philipps. Ele expandiu esse conceito nos EUA. O pesquisador

conheceu o trabalho da Med-Rio no Brasil e fez palestra sobre a medicina do estilo de vida na PUC-Rio.

A especialidade Medicina do Estilo de Vida se expande pelo mundo, e jovens médicos brasileiros começam a se interessar pela área. E a Med-Rio se tornou benchmark para a prevenção e elabora um programa de promoção à saúde individualizado para seus clientes, com o objetivo de corrigir, quando identificado, o estilo de vida inadequado, que produz fatores de risco à saúde.

A pandemia da Covid-19 representa momento de grande sofrimento para a Humanidade, mas também

de reflexão. A crise sanitária e econômica deixou mais evidente que o estilo de vida inadequado favorece o desenvolvimento de doenças crônicas e, que, neste momento, a idade associada às comorbidades demonstra a relevância da prevenção. A pandemia trouxe muitas sequelas aos infectados. Dessa forma, as pessoas estão dando mais importância aos cuidados com a saúde física e mental e procurando fazer seus exames de rotina.

Com a pandemia, as unidades da Med-Rio se tornaram 100% digitais (papel zero), têm certificação DNV, códigos de conduta atualizados e enriqueceu o maior banco de dados do país sobre saúde de executivos de ambos os sexos. Todos os materiais das clínicas são descartáveis, e as suas instalações contam com modernas centrais de esterilização.

Não há dúvidas de que na sequência da pandemia o mundo enfrentará um aumento expressivo do número de casos de doenças crônicas, físicas e mentais. Um fenômeno agravado pelo alto nível de estresse súbito, profundo e de longa duração.

As unidades da Med-Rio já realizaram mais de mil check-ups em médicos e outros profissionais da saúde. Importante sublinhar que as equipes não fazem tratamentos médicos, mas atuam como apoio à classe médica. Recentemente foi celebrada parceria com o CREMERJ para disponibilizar os exames dos associados.

Com o olhar para o futuro, a cultura da prevenção será disseminada, os atendimentos serão personalizados ainda mais, e o cliente sempre estará em primeiro lugar. A saúde é o combustível da vida, o que permite ao indivíduo evoluir em todas as suas dimensões. Praticar a prevenção é um ato de autoestima, de responsabilidade consigo, sua família e a sociedade.



ACESSE PARA CONHECER PARCEIROS, SEGUROS E PLANOS DE SAÚDE ATENDIDOS PELA MED-RIO CHECK-UP

FALE COM A MED-RIO (21) 2546-3000 e 3252-3000 [medrio.com.br](http://medrio.com.br)

## RAIO-X MED-RIO CHECK-UP

Fundação em 1990

Unidades em Botafogo e na Barra da Tijuca

Equipe multidisciplinar oferecendo praticidade, exclusividade e qualidade

Equipamentos de última geração e todos os exames realizados num só lugar

Resultados dos exames em 24 horas via app

Clínicas 100% digitais, sem uso de papel

Código de conduta, LGPD e segurança cibernética

Boas práticas ambientais, sociais e de governança em conformidade com as métricas ESG (Environmental, Social e Governance)

ISO-9001/Qualidade pela certificadora DNV (Noruega)

Reconhecida por instituições como a Academia Nacional de Medicina da França e o Colégio Americano de Medicina do Estilo de Vida