



meu
prato
saudável

MED•RIO



CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

Supervisão editorial:

Dr. Gilberto Ururahy



Med-Rio Check-up - Rio Sul
Rua Lauro Muller, 116 - 34º. Andar
Torre Rio Sul - Botafogo
CEP: 22.290-160 - Rio de Janeiro - RJ
Tel: (21) 2546-3000

Med-Rio Check-up – Barra da Tijuca
Av. Afonso Arino de Melo Franco, 222 – 5º. Andar
Barra da Tijuca
CEP: 22.631-455 – Rio de Janeiro – RJ
Tel: (21) 3252-3000

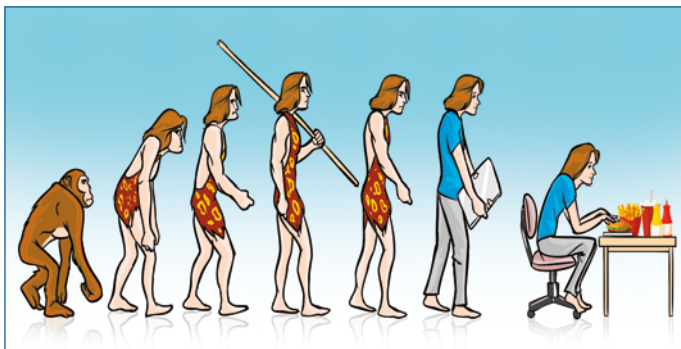
Editora responsável:

Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)

Jornalista responsável:

Leda Sangiorgio (Mtb 30.714)

Designer gráfico: Walter Henrique



A ilustração acima demonstra que, no que tange à evolução física, o homem moderno está em desvantagem em relação aos seus ancestrais, isso a despeito de todo o conforto, das facilidades e dos avanços tecnológicos que estão a seu alcance.

Há uma similaridade que, na linha do tempo, nos aproxima de nosso ancestral pré-histórico: a luta pela sobrevivência. Nesta analogia, o ambiente paleolítico pode muito bem ser substituído pela selva globalizante, cheia de perigos, que atormenta o homem moderno, especialmente os que disputam posições no mercado de trabalho. Tal como seu ancestral, ele precisa matar uma fera por dia para sobreviver profissionalmente.

Na verdade, os genes dos homens de outrora, como os de hoje, pouco mudaram. A grande alteração foi no estilo de vida. Mudaram os hábitos alimentares e a atividade física. No Paleolítico, os indivíduos passavam fome por vários dias e, aqueles que melhor suportavam esse desafio, tinham uma resistência à insulina maior que os demais: consumiam lentamente a glicose armazenada em seu corpo, obtida por meio de carboidratos de baixo índice glicêmico. A glicose é fundamental para o bom funcionamento cerebral.

Na sociedade industrializada, o homem está se tornando obeso. Paradoxalmente, mesmo em populações carentes, a obesidade está se tornando epidêmica. Por trás desse quadro está a dieta baseada em alimentos altamente calóricos, o sedentarismo e o estresse crônico, vividos pela população em geral. A falta de tempo para se alimentar corretamente, aliada à desinformação, leva ao consumo de "fast food". Um simples almoço (sanduíche, batata frita, refrigerante e torta), consumido em larga escala por executivos em escritórios das grandes cidades, ultrapassa a necessidade média de 1.500 calorias diárias que um homem de cerca de 70 quilos necessita para desempenhar atividades burocráticas.

Tais hábitos alimentares, acrescidos do sedentarismo e do estresse cotidiano, favorecem a obesidade e abrem caminho para outras doenças. Os homens estão morrendo mais cedo por não reconhecerem que a obesidade é letal. Entre 1971 e 2000, a obesidade dobrou entre os americanos: hoje, um em cada quatro é obeso. Morrem 400.000 pessoas anualmente nos EUA em função das doenças geradas pela gordura em excesso. Cerca de 64% da população tem excesso de peso e pelo menos 10 milhões sofrem de obesidade mórbida. Nos homens de 40 a 54 anos, 30% são obesos e os acima de 55 anos representam 33% dessa população. A obesidade atinge 34% das mulheres entre 35 a 44 anos, 38% das de 45 a 54 anos e chega a 43% entre as de 55 a 64 anos. O custo anual com a obesidade nos EUA anda na casa dos US\$ 166 bilhões.

No Brasil, segundo dados do IBGE, há mais obesos do que desnutridos. Dos 95,5 milhões de brasileiros com 20 anos ou mais apenas 4% têm déficit de peso. Já os que estão acima do peso somam 38,5 milhões, representando 40,6% da população de adultos. Destes, 10,5 milhões ou o equivalente a 11% são obesos. No país, a obesidade é responsável por 75 mil óbitos por ano. A propósito, você conheceu algum obeso de vida longa? Mais de 60% dos brasileiros consomem quantidade de açúcar superior à recomendada pelo Ministério da Saúde (10% da ingestão total de calorias diárias), e pelo menos 82% da população ultrapassa o consumo ideal de gordura saturada (7% da ingestão total de calorias diárias).

Muitos indivíduos comem menos gorduras, usam alimentos “light” e mesmo assim ganham mais peso. A explicação tem duas vertentes. A primeira tem a ver com os próprios alimentos. São os carboidratos que aumentam rapidamente o nível de açúcar no sangue, que é metabolizado por meio da insulina produzida pelo pâncreas. Com a queda brusca de açúcar no sangue, aumenta a sensação de fome, provocando a ingestão de mais comida e mais calorias acima da necessidade diária. A segunda vertente é o estilo de vida sedentário do homem moderno, que faz com que as calorias se acumulem de forma nociva à saúde.

Para quem o peso corporal é uma preocupação, recomenda-se gerenciar melhor o estresse do cotidiano. O estresse crônico produz mais cortisol pelas glândulas suprarrenais, estimulando o apetite e favorecendo o ganho de gordura pelo corpo, sobretudo abdominal. Essa gordura acumulada é a responsável pelo desenvolvimento do diabetes tipo II, adquirido ao longo da vida, além de acarretar doenças cardiovasculares, aumento do colesterol e do triglicérides, hipertensão arterial, doenças respiratórias ou acidente vascular cerebral. É um importante fator de risco para o coração.

Não bastassem os males intrínsecos da obesidade, o risco associado a doenças malignas é enorme. Um estudo da Sociedade Americana de Oncologia, realizado em 2003, indica que 14% das mortes causadas por câncer nos homens e 20% desses óbitos nas mulheres são causadas pelo excesso de peso.

Alguns estudos demonstram que as mulheres estressadas e com excesso de peso na região abdominal, liberam mais cortisol do que as com peso distribuído por outras regiões do corpo e tendem a comer mais nestas situações. O cortisol tem papel importante nesse processo. Diante de tantas emoções negativas no cotidiano, muitos indivíduos tentam compensar a falta de prazer com a alimentação. Acabam criando um novo problema, a obesidade. Neste sentido, o controle do estresse tem dupla vantagem, pois pode ajudar no controle do peso corporal.

Infelizmente, o Brasil se equiparou aos Estados Unidos no percentual de obesidade infanto-juvenil, com 15% da população entre seis e 17 anos sofrendo de peso excessivo. O aumento, desde a década de 80, tem sido expressivo. Enquanto entre os americanos a obesidade infanto-juvenil teve uma alta de 60%, entre os brasileiros o crescimento foi de 240%, por conta do acesso maior da população a carboidratos ordinários, como açucarados, biscoitos, refrigerantes e cerveja, além da disseminação do *fast food*, com porções cada vez maiores. Assim, se nossos jovens persistirem neste estilo de vida, no futuro serão obesos, com todas as doenças correlacionadas, isto é, hipertensão arterial, colesterol excessivo, triglicerídeos elevados, fígado infiltrado por gordura, diabetes, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, doenças articulares, etc.

Os carboidratos que devem ser evitados na alimentação do cotidiano são os de alto índice glicêmico, que, ao serem absorvidos no intestino, elevam rapidamente os níveis de açúcar no sangue forçando o pâncreas a produzir rapidamente mais insulina. Dentre os alimentos com maiores índices glicêmicos encontram-se a cerveja, a batata frita, o pão francês, cereais açucarados, refrigerantes, açúcar refinado e arroz. Os carboidratos menos glicêmicos são encontrados nas frutas, massas, feijão, legumes cozidos, saladas e nozes.

Na alimentação do cotidiano, o homem tem necessidade dos três elementos básicos: carboidratos, gorduras e proteínas.

O carboidrato fornece a energia que é consumida em primeiro lugar pelo corpo e, como já foi dito, é fundamental para o bom funcionamento cerebral. A gordura nos fornece, entre outros, o colesterol, elemento formador da parede das células, da constituição dos hormônios. As proteínas, por sua vez, constituem o esqueleto mole do corpo e geram os aminoácidos necessários ao metabolismo do organismo. Portanto, a alimentação equilibrada deve ser constituída de 55% de carboidratos de baixo índice glicêmico (índice que mede a capacidade para estimular a secreção de insulina pelo pâncreas), 35% de proteínas e 10% de gorduras.

É fundamental encontrar um novo equilíbrio alimentar: mais frutas, legumes, proteínas; menos carboidratos de alto índice glicêmico e menos gordura. Outro elemento indispensável para o corpo é a água, que responde por 60% a 70% do peso de um adulto. A necessidade de ingestão diária de água é individual, mas a quantidade ideal pode ser calculada em litros, multiplicando-se o peso corporal por uma constante (0,05).

“Nos Estados Unidos morrem mais pessoas por excesso que por falta de comida” John Kenneth Gailbraith.

A partir da frase cunhada por Gailbraith, no final dos anos 50, a sociedade americana passou a encarar a obesidade como um problema de saúde pública e não uma mera questão de estética. Lá, um em cada quatro indivíduos é gordo. São cada vez mais frequentes as campanhas voltadas para combater a obesidade.

Contrastando com as palavras do economista americano, nos países da África subsaariana, as populações são constituídas em sua absoluta maioria por raquíticos. Além da escassez de alimentos consequente à pobreza existente, não dispõem dos “confortos” típicos dos países desenvolvidos (controles remotos, carros, elevadores, escadas rolantes, fogões, geladeiras etc.) lembrando em vários aspectos nossos ancestrais pré-históricos.

O estresse crônico tem papel importante no desenvolvimento da obesidade, pela alta produção de cortisol, que provoca o armazenamento de gordura na região abdominal. A maioria dos indivíduos tem excesso de peso corporal e, ao persistirem em seus estilos de vida, serão, sem dúvida, obesos.

A obesidade favorece o surgimento de várias doenças, como o diabetes mellitus tipo II, a hipertensão arterial, alterações das gorduras sanguíneas, infarto do miocárdio, doenças articulares, vasculares e dermatológicas. A autoestima, a imunidade e o desejo sexual do obeso são reduzidos. Além disso, transpiram em excesso, dormem mal e respiram com dificuldade.

Estudos da Sociedade Americana de Oncologia mostram que a incidência de câncer intestinal e de próstata é 30% maior em homens obesos, enquanto que a prevalência do câncer de endométrio, colo de útero e mama é 55% maior em mulheres obesas.

A obesidade se caracteriza pela ingestão alimentar com excesso de calorias. E quanto menor o gasto energético, mais o indivíduo engorda. Não é fácil quantificar essa gordura em excesso. Em nossa clínica usamos como parâmetro o Índice de Massa Corporal (IMC), que se obtém dividindo o peso do indivíduo (em kg) por sua altura ao quadrado, isto é, altura x altura em metros. A partir desse número de kg/m², interpretamos da seguinte maneira:

- Menos de 18 kg/m² - abaixo do peso
- De 18 a 26 kg/m² - normal
- De 26 a 30 kg/m² - pesado
- A partir de 30 kg/m² - obeso
- Acima de 40 kg/m² - obeso mórbido

Como há muitos tipos de obesidade, o tratamento também é muito difícil. Exige uma força de vontade muito grande do paciente para mudar seu estilo de vida.

Dietas não faltam, das mais simples às mais exóticas. Há aquelas com nome de planetas, de médicos, de cidades, coloridas, etc. Ora, milagres não existem! Somos indivíduos com metabolismos exclusivos, com momentos de vida únicos.

Temos memória emocional, ansiedades e hereditariedade próprias. Não existe, portanto, receita de bolo para se tratar a obesidade. Cada caso é um caso.

Por isso, é essencial conhecer o próprio corpo e seu metabolismo. Adotar dietas criteriosas e individualizadas, iniciar uma atividade física regular, combater o sedentarismo e o *fast food*, além de educar os filhos para a alimentação saudável, são iniciativas indispensáveis para reverter a dramática trajetória evolucionista do homem moderno mostrada na ilustração inicial.

GRUPOS DE ALIMENTOS QUE COMPÕEM O MEU PRATO SAUDÁVEL E SUAS QUANTIDADES DIÁRIAS

CEREAIS, PÃES,
TUBÉRCULOS E RAÍZES



CARNES E OVOS
PROTEÍNA ANIMAL



FRUTAS E
HORTALIÇAS



Para garantir que todos os **nutrientes essenciais ao organismo** estejam presentes no seu dia a dia, o “**Meu Prato Saudável**” mostra, de maneira visual e facilitada, as porções de alimentos que compõem a pirâmide alimentar, instrumento gráfico adotado pelo Brasil para mostrar os diferentes **grupos de alimentos**.

Alimentos ricos em carboidratos, necessários para manter o equilíbrio metabólico do organismo. Prefira os integrais, que mesmo assim, devem ser consumidos com moderação. Exemplos: arroz integral, farinha integral, pães e macarrão integral.

1 a 2 Porções/dia

São alimentos compostos basicamente de proteína, utilizada por nosso organismo para produção de tecidos, enzimas e compostos do sistema de defesa. Além disso, são ricos em ferro e vitaminas B6 (pirixodina) e B12 (cianocobalamina).

Uma porção equivale a duas fatias pequenas de carne assada, um filé pequeno de frango ou peixe ou dois ovos.

1 a 2 Porções/dia

Ótimas fontes de vitaminas, sais minerais e antioxidantes, que diminuem o efeito deletério do estresse oxidativo e dos radicais livres. Também possuem boa quantidade de fibras.

Frutas: uma porção equivale a uma fatia de abacaxi ou 10 morangos ou 1/2 copo de suco puro.

3 a 5 Porções/dia

Hortaliças: uma porção equivale a um tomate ou 15 folhas de alface ou dois ramos de brócolis.

4 a 5 Porções/dia

LEGUMINOSAS
PROTEÍNA
VEGETAL



LEITE E DERIVADOS
PROTEÍNA ANIMAL



ÓLEOS E GORDURAS



AÇÚCAR



**FEIJÃO, LENTILHA, SOJA, SEMENTES,
CASTANHAS, NOZES**

São fontes de proteínas e ferro.

Uma porção equivale a uma concha de feijão, a quatro colheres (sopa) de ervilhas, lentilha ou grão-de-bico.

1 a 2 Porções/dia

São os maiores fornecedores de cálcio, mineral envolvido na formação de ossos e dentes, contração muscular e na ação do sistema nervoso.

Uma porção equivale a um copo de leite ou iogurte desnatados ou a uma fatia de queijo branco ou ricota.

3 Porções/dia

A gordura é considerada o combustível mais energético das nossas células, porque possui nove calorias em cada grama. Há três tipos de gorduras: as gorduras saturadas, as monoinsaturadas e as poli-insaturadas. O cardápio equilibrado utiliza mais as gorduras insaturadas (mono e poli-insaturadas), como o azeite de oliva e os óleos de milho, girassol e soja, e produtos feitos a partir destes óleos, como o creme vegetal e a maionese, além da gordura de peixes de água fria.

Evite as gorduras saturadas presentes nas carnes vermelhas gordas, na pele do frango, na manteiga, no leite integral, no creme de leite, no coco, no óleo de dendê, etc.

Use quantidades pequenas de óleo vegetal quando cozinhar. Prefira as formas de preparo que utilizam pouca quantidade de gordura, como assados, cozidos, ensopados e grelhados.

Uma porção equivale a uma colher (sopa) de óleo ou azeite ou uma colher (sopa) de creme vegetal/margarina.

1 a 2 Porções/dia

O açúcar é um carboidrato simples, encontrado de diferentes formas nos alimentos naturais como frutas e leite. O excesso de açúcar pode causar problemas como cáries, obesidade, diabetes e triglicérides alto. Uma porção equivale a uma colher (sopa) de açúcar ou a um bombom pequeno.

1/2 Porção/dia

OUTROS INGREDIENTES DA NOSSA ALIMENTAÇÃO

SAL

Utilize temperos como cheiro-verde, alho, cebola, ervas frescas, secas ou suco de limão, para temperar e valorizar o sabor dos alimentos.

Sal não é sinônimo de Sódio! 5g de sal equivalem a 2g de sódio. A ingestão diária recomendada de sódio é de 1g/dia. Controle o sal na hora de temperar a comida e também nas compras: a quantidade de sódio aparece nos rótulos.

Preste atenção na sigla VD: o valor diário NÃO DEVE ultrapassar 7%. Quase 72% do sódio que consumimos provém do sal de cozinha ou de condimentos à base desse sal. Molhos como shoyu e produtos em conserva são as opções mais ricas em sódio. Os outros 30% vêm dos alimentos processados com adição de sal, alimentos *in natura* e refeições.

SAL LIGHT

Seu teor de sódio é reduzido. Possui 50% de sódio e 50% de cloreto de potássio, mas deve ser usado com moderação, principalmente por quem tem problema nos rins.

ADOÇANTE

O adoçante é indicado para pessoas diabéticas, com pré-diabetes ou que precisam emagrecer, desde que com recomendação de um médico ou nutricionista. Cinco gotas do produto equivalem, em geral, ao poder adoçante de uma colher de chá de açúcar. Um sachê corresponde a duas colheres de chá de açúcar.

LÍQUIDOS

Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Crianças e idosos precisam ser estimulados a ingerir água. Use água filtrada, fervida ou tratada para beber e para preparar as refeições e sucos.



SUCOS

Prefira os naturais, preparados na hora e sem açúcar.



CAFÉ

Seu consumo, desde que sem açúcar, pode ser benéfico à saúde, pois também contém antioxidantes (ácidos clorogênicos). Recomenda-se até duas xícaras por dia.



CHÁS

Gelados ou quentes, são muito saudáveis, principalmente se preparados com ervas frescas. Praticamente não têm calorias e devem ser ingeridos sem açúcar.

CERVEJA E VINHO

Evitar ou consumir com muita moderação. Não existe dose mínima de álcool benéfica para a saúde. Toda bebida alcoólica é tóxica para o tecido hepático e para o tecido nervoso. A cerveja é o produto mais comumente utilizado pelos brasileiros e o de maior índice glicêmico (aquele que mais engorda).



REFRIGERANTES

Os brasileiros têm trocado a água pelo refrigerante e sucos artificiais (aqueles em pó dissolvidos em água), que contêm alto teor de sódio, inimigo número um da pressão arterial e de outras doenças. Os refrigerantes não têm nenhum valor nutricional e, além disso, são ricos em calorias, açúcar e cafeína, sendo que esta última potencializa a hiperatividade em crianças.

COMO MONTAR O MEU PRATO SAUDÁVEL

CAFÉ DA MANHÃ



De todas as refeições do dia, esta é a mais importante. Entre a última refeição do dia e a primeira, há um longo período em jejum. Durante o sono, o organismo continua trabalhando para manter as funções básicas, gastando calorias. Ao levantar, é necessário fornecer energia para as tarefas do novo dia.

O café da manhã oferece, entre outros nutrientes, carboidratos, principal fonte de energia. Pular o café da manhã diminui nossa capacidade de concentração, o metabolismo fica mais lento e sentimos mais fome no almoço. O ideal é combinar uma fruta, um carboidrato e proteínas.

O que comer no café da manhã:

- Leite de soja, duas fatias de pão integral com creme vegetal/margarina, ½ unidade de mamão papaia.

Confira mais sugestões:

- Leite desnatado com cereais integrais do tipo musly, sem açúcar e aveia;
- Pão integral com queijo magro e suco de caju, batido com linhaça;
- Uma xícara de café com leite desnatado, torradas com queijo branco, 1 fatia de melão;
- Suco de laranja batido com maçã e gengibre, torrada integral com queijo magro.

Agora que você já conhece todos os alimentos de um prato saudável, confira como utilizá-los nas refeições:

ALMOÇO E JANTAR



Comece preenchendo a metade do prato com vegetais crus e cozidos, exceto cenoura ou batata.

Para a outra metade, faça da seguinte forma: preencha 1/4 com uma porção de proteína animal (carne de boi, frango, peixe - tirando a gordura visível ou ovos), uma porção de proteína vegetal (feijão, grão-de-bico, soja, lentilha) e uma porção de arroz integral.

LANCHES INTERMEDIÁRIOS

PARA COMER ENTRE AS REFEIÇÕES



- Iogurtes desnatados, queijos magros, leite desnatado, leite de soja sem açúcar, queijos processados reduzidos em gorduras, leite fermentado;
- Frutas, barras de cereais sem açúcar e ricas em fibras, cereal integral sem açúcar, torradas com fibras.

Uma **alimentação saudável** leva em conta não só o tipo de alimento consumido, como também o tempo entre uma refeição e outra. Faça lanches intermediários, antes do almoço e antes do jantar. Coma de três em três horas.



PARA SUBSTITUIR UMA DAS REFEIÇÕES OCASIONALMENTE

- Inclua uma fonte de carboidrato, que seja rica em fibras: pão francês integral, pão de forma integral com fibras, pão árabe integral, torradas integrais;
- Vegetais à vontade: tomate em rodellas, alface, rúcula, agrião, escarola, cenoura ralada ou em rodellas finas, beterraba ralada, repolho picado, abobrinha picada ou em rodellas, berinjela, pepino, espinafre;
- Fontes de proteína magra: podem ser duas, um laticínio e um substituto de carne. Por exemplo:
 - Requeijão ou queijos cremosos reduzidos em gorduras, queijo branco magro, ricota, *cottage*;
 - Peito de peru, presunto magro, rosbife, atum ralado, frango desfiado, *carpaccio*, ovo mexido.

Receita:

Sanduíche de Patê de Atum

Composição por porção

Calorias: 338,18 kcal	Colesterol: 12,24 mg
Proteínas: 15,25 g	Carboidratos: 14,06 g
Gordura total: 17,64 g	Fibras: 5,96 g
Gordura saturada: 2,89 g	Sódio: 1036,33 mg

Ingredientes:

2 fatias de pão integral	2 colheres de sopa de cenoura ralada
2 colheres de atum em conserva ralado	2 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas
2 fatias de queijo branco	1/2 cebola pequena picada
	Salsinha a gosto

Preparo:







Junte o atum, queijo branco, a cenoura, as azeitonas, a cebola picada e a salsinha e misture tudo. Passe o patê no pão e sirva.

Rendimento: 1 porção.

CARDÁPIO SAUDÁVEL

Siga o exemplo do cardápio abaixo, que contém cerca de 1.300 calorias. Se tiver algum problema de saúde, sua alimentação deve ser adaptada. Para isso, procure um nutricionista.

Refeição

 Café da manhã	1 xícara de café com leite desnatado 2 fatias de pão de forma integral com queijo branco Meio mamão papaia
 Lanche da manhã	1 Maçã
 Almoço	2 colheres de sopa de arroz integral 1 colher de sopa de feijão 1 filé de peixe assado 4 col. de sopa de brócolis alho e óleo 1 prato de sobremesa de salada colorida 1 fruta
 Lanche da tarde	1 xícara de chá de cereal integral com leite desnatado
 Jantar	2 colheres de sopa de arroz integral 1 unidade de frango grelhado 1 prato de sobremesa de salada de pepino, ervilha e tomate 1 porção de gelatina diet ou 1 concha de canja de galinha, feita com peito de frango, legumes e arroz.
 Ceia	1 copo de leite desnatado

A MINHA FORMA SAUDÁVEL

COMO COMEÇAR? Espreguçando!

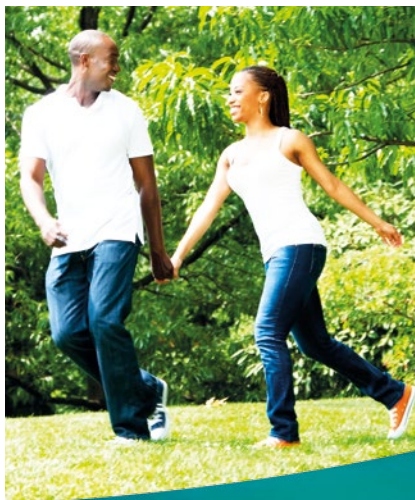
Ao acordar, aproveite para fazer 10 minutos de alongamento leve, sem precisar sair da cama, e tenha um dia mais relaxado e saudável. Começar o dia fazendo exercícios proporciona prazer imediato, maior disposição e bom-humor para o trabalho.

Ainda deitado, confira esta série de movimentos para aquecer os músculos:



30 minutos que podem mudar a sua vida!

Depois de se habituar aos exercícios de alongamento, você pode começar a praticar 30 minutos de atividade física diariamente ou na maioria dos dias da semana. Caminhar, nadar, pedalar, praticar natação ou dançar. Escolha algo que você goste e pratique regularmente.



Com todas essas dicas, agora só depende de você adotar um estilo de vida mais saudável.

Comece hoje a adotar o Programa “Meu Prato Saudável!” e viva mais e melhor!

MED-RIO CHECK-UP

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

Entre em contato conosco. Dê o primeiro passo para se prevenir e cuidar da sua saúde e de seus profissionais estratégicos.

Central de agendamento: 55 (21) 2546-3000
agenda@medrio.com.br

Unidade Botafogo ◀

Rua Lauro Müller, 116 - 3407/8
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 2546-3000
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



MED • RIO  **CHECK-UP**
SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriochek-up.com.br



/medriochekup



/medriochekup



/med-rio-check-up