

NOVOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES E SAÚDE MENTAL



MED·RIO



CHECK-UP

SAÚDE É PREVENÇÃO

PREVENÇÃO É A FORMA MAIS ELEGANTE
E INTELIGENTE DE CUIDAR DA SAÚDE

Supervisão editorial e conteúdo:

Dr. Gilberto Ururahy



Capa: Raio-X panorâmico das arcadas dentárias

A Med-Rio é a primeira clínica a adotar esse exame fundamental para a prevenção.

A saúde começa pela boca.



Acesse o QR Code e entre em contato via WhatsApp

+55 (21) 2546-3000

Aproveite e **baixe agora** o aplicativo MedRio e mantenha seu **check-up em dia**



QR Code Linktree: mantenha contato com a Med-Rio Check-up

<https://linktr.ee/Medrio>

Editora responsável:

Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)

Revisão jornalística

Patrícia Guimarães (MTB 53096/SP)

©2026 Wellmaker Marketing e Comunicação em Saúde Ltda
Todos os direitos reservados * www.wellmaker.com.br


wellmaker

ÍNDICE

Introdução	4
Os novos fatores de risco cardiovasculares	5
Dispositivos para fumar Eletrônicos e outros	6
Bebidas energéticas	
Risco para o coração e o cérebro	8
Testosterona Um perigo disfarçado	9
Ultraprocessados	
Vilões da alimentação e da saúde	10
Aptidão física	
Passaporte para longevidade saudável	12
Sono e saúde	14
Saúde mental como prioridade no trabalho e na vida	15
Colaboradores com maior nível de bem-estar produzem mais	16
Prevenção é a forma mais elegante e inteligente de cuidar da saúde	17
Domine sua rotina de trabalho	18
Diferenciais do check-up Med-Rio	19
Conclusão	22

INTRODUÇÃO



Você sabia que cinco fatores — tabagismo, colesterol alto, hipertensão, diabetes e obesidade — respondem por cerca de metade dos casos de doenças cardiovasculares em todo o mundo? É o que aponta um estudo publicado na renomada revista científica *The New England Journal of Medicine*. Todos esses fatores são evitáveis, mas, além deles, novos hábitos vêm fragilizando a saúde do coração e do cérebro, especialmente entre adultos jovens.

O cenário atual inclui uso crescente de cigarros eletrônicos e outros dispositivos para fumar, consumo frequente de bebidas energéticas, aplicação de testosterona sem controle médico, alimentação baseada em ultraprocessados, além de sedentarismo ou baixa aptidão física. Esses comportamentos, somados à dependência das redes sociais e à má qualidade do sono, contribuem para o aumento dos índices de morbidade e mortalidade cardiovascular, além de comprometer a saúde mental.





Para ilustrar, o brasileiro passa, em média,

9 horas e 13 minutos
por dia na internet

— atrás apenas dos sul-africanos.

Sendo mais de três horas exclusivamente em mídias digitais, segundo o Relatório Digital 2024, publicado em parceria pela Meltwater e a We Are Social. Esse estilo de vida está diretamente associado ao crescimento dos índices de infarto em adultos jovens. Segundo dados do Ministério da Saúde, as internações por infarto em pessoas com menos de 40 anos praticamente triplicaram: de 1,7 caso por 100 mil habitantes em 2000 para quase cinco em 2022.

A cada ano, 17,1 milhões de pessoas morrem de doenças cardiovasculares no mundo. No Brasil, são mais de 1.100 vidas perdidas por dia — **o que equivale a uma morte a cada 90 segundos**, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia. São números que superam os óbitos por câncer, acidentes e violência.



A Organização Mundial da Saúde **estima que 80% dessas mortes poderiam ser evitadas com a adoção de bons hábitos, isto é, estilo de vida saudável.**

Além disso, a saúde mental está comprometida, principalmente no ambiente corporativo. A boa notícia? É possível mudar essa situação! **Manter um estilo de vida saudável e fazer check-ups regulares são estratégias essenciais para diminuir a incidência de doenças crônicas, conhecer a saúde e buscar a longevidade com talento.**

OS NOVOS FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE CARDIOVASCULAR

Dispositivos para fumar | Cigarros eletrônicos e outros

Apesar dos riscos amplamente conhecidos para doenças cardíacas, pulmonares e até câncer, o uso de cigarros eletrônicos ou dispositivos eletrônicos para fumar (DEF), conhecidos como vapes, pods e similares, continua alto no Brasil. Isso ocorre, inclusive, entre adolescentes, apesar da proibição pela Anvisa da venda para todos os públicos. O número de usuários desses aparelhos cresceu impressionantes 600% nos últimos seis anos, chegando a quase três milhões de brasileiros entre 18 e 64 anos (Ipec, 2023).



O cenário é alarmante: **usuários de DEF têm 1,79 vez mais chance de sofrer infarto do miocárdio, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia.**

Esses dispositivos, movidos à bateria, aquecem líquidos que liberam partículas tóxicas e cancerígenas. O formaldeído, por exemplo, substância carcinógena está presente no aerossol de cigarros eletrônicos, é nocivo tanto para o usuário quanto para quem está próximo.

A ameaça à saúde é real. Um pod chega a conter nicotina equivalente a 20 cigarros. Dependendo do modelo de DEF, um único dispositivo libera um teor de nicotina equivalente a três maços de cigarro, alerta o Instituto Nacional de Câncer (INCA). Os DEF são fabricados com dezenas de aromas e designs atraentes, mas não se engane: são altamente viciantes e danosos a todo o organismo.



OS NOVOS FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE CARDIOVASCULAR

Benefícios ao parar de fumar



12 horas.

O nível de monóxido de carbono no sangue volta ao normal.

2 a 12 semanas.

Circulação e a função pulmonar melhoram.

1 a 9 meses.

A tosse e a falta de ar diminuem.

1 ano.

O risco de doença coronariana cai pela metade comparado a quem mantém o tabagismo.

5 a 15 anos após parar de fumar.

O risco de derrame é reduzido ao de um não fumante.

Pessoas de todas as idades que tiveram problemas de saúde relacionados ao tabagismo podem se beneficiar ao parar de fumar. Aquelas que abandonam o vício após um ataque cardíaco reduzem em 50% a possibilidade de sofrer outro episódio.

Manter-se longe do cigarro também diminui a probabilidade de impotência sexual, dificuldade de engravidar, partos prematuros, nascimento de bebês com baixo peso e aborto espontâneo.

BEBIDAS ENERGÉTICAS | RISCO PARA O CORAÇÃO E O CÉREBRO

Arritmias graves, hipertensão arterial, ganho de peso, insônia, ansiedade, desidratação, dor de cabeça, além de maior risco de acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2 e danos aos rins. Esses são apenas alguns dos efeitos nocivos do consumo regular de bebidas energéticas, particularmente em pessoas com condições crônicas de saúde. **Ricas em cafeína, taurina e outros ingredientes, em excesso esses produtos causam malefícios à saúde física e mental.**

É importante saber que, assim como o álcool, não existe recomendação para o uso seguro de bebidas energéticas. Para se ter uma ideia, uma única lata de bebida energética pode conter até duas xícaras de café concentrado (160 a 200mg) e **açúcar em uma quantidade que equivale a 10% das nossas calorias diárias.** E ainda excesso de vitaminas do complexo B, podendo ser muito danoso à saúde, principalmente em pessoas com alterações renais.

A mistura de energéticos com álcool, comum entre jovens, piora o quadro. Em alguns países, a venda é proibida para menores de 16 anos. **Pessoas com diagnóstico de arritmias cardíacas devem evitar imperativamente esses produtos.**



TESTOSTERONA | UM PERIGO DISFARÇADO

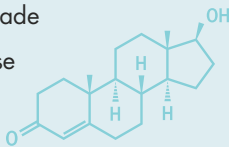
O uso de testosterona e anabolizantes para fins estéticos e sem controle médico é proibido pelo Conselho Federal de Medicina e pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa); mesmo assim, muitos se arriscam. Os “chips da beleza” (implantes hormonais contendo testosterona, gestrinona e oxandrolona), por exemplo, prometem milagres, como melhorar o aspecto físico, emagrecer, aumentar o vigor e aliviar sintomas da menopausa.

Na realidade, eles não têm qualquer comprovação de eficácia e segurança. Longe disso, representam um perigo ao organismo, como alerta o Conselho Federal de Farmácia.

Confira a lista de malefícios:

Riscos relacionados ao uso de testosterona

- Alteração no ciclo menstrual
- Aumento da agressividade e irritabilidade
- Danos ao fígado
- Depressão
- Diminuição da libido
- Diminuição do colesterol bom (HDL) e aumento da fração ruim (LDL)
- Disfunção erétil
- Hipertrofia cardíaca (aumento da musculatura cardíaca)
- Voz mais grave nas mulheres
- Infertilidade
- Trombose
- Infarto



O hormônio testosterona e seus derivados só podem ser administrados sob prescrição médica e para tratar doenças específicas, como, por exemplo, em casos de hipogonadismo, o mau funcionamento dos testículos e dos ovários.

E com rigoroso acompanhamento do médico especialista.

Mesmo com todos os riscos da automedicação ou uso inadequado, a venda de anabolizantes aumentou 670% no Brasil, de 2018 a 2023, conforme dados da Anvisa.

ULTRAPROCESSADOS | VILÕES DA ALIMENTAÇÃO E DA SAÚDE

Os ultraprocessados são grandes responsáveis pelo aumento de doenças cardiovasculares, cânceres e alterações cognitivas, inclusive quando consumidos junto a alimentos saudáveis. O risco é ainda maior porque a venda desses produtos aumentou muito no Brasil na última década.



Eles são feitos a partir de ingredientes industrializados, com aditivos que melhoram o sabor, mas causam inflamação e outras complicações. Com um baixo valor nutricional, provocam fome logo após o consumo e levam ao excesso de calorias consumidas.

Pesquisa da Escola de Saúde Pública de Harvard (EUA), publicada na revista *The Lancet Regional Health-Americas*, constatou a relação direta entre o uso de ultraprocessados e o maior risco de doenças cardiovasculares. E o levantamento *As Razões para as Diferenças Geográficas e Raciais no AVC (REGARDS, na sigla em inglês)*, a partir de informações de cerca de 30 mil afro-americanos e brancos com idade igual ou superior a 45 anos, concluiu **que o ato de aumentar a ingestão de ultraprocessados em apenas 10% foi associado a um risco significativamente maior de acidente vascular cerebral.**

Mais recentemente, uma coletânea de artigos publicados na revista especializada *The Lancet*, apontou que “os ultraprocessados frequentemente contêm corantes, aromas, emulsificantes e outras classes de aditivos com funções cosméticas, que são utilizados para fazer com que o produto final tenha boa aparência, textura, som, aroma e sabor, muitas vezes tornando-o hiperpalatável”. Ainda de acordo com a publicação, o “aumento do consumo de alimentos ultraprocessados representa uma ameaça sistêmica à saúde pública, à equidade e à sustentabilidade ambiental”.

ULTRAPROCESSADOS | VILÕES DA ALIMENTAÇÃO E DA SAÚDE

Porque você deve dizer não aos ultraprocessados



Contêm um tipo de carboidrato que é rapidamente decomposto em açúcares simples, o que equivale a comer muitos doces. Essas cargas de açúcar causam picos de hormônio insulina, que interferem **na capacidade cognitiva de processar informações, raciocinar, aprender, lembrar, tomar decisões e interagir.**



Elevam muito o risco de síndrome metabólica, **condição associada ao acúmulo de gordura visceral** (concentrada no abdômen), ao colesterol elevado, à obesidade, ao diabetes, à hipertensão e à insuficiência renal crônica.



São ricos em aditivos químicos que desregulam a microbiota intestinal (composto por bactérias, fungos, leveduras e vírus), **essencial para manter a saúde física e mental.**



Têm baixo valor nutricional e as pessoas geralmente sentem fome logo após comê-los, o que leva à ingestão em excesso de calorias.



APTIDÃO FÍSICA | PASSAPORTE PARA LONGEVIDADE SAUDÁVEL

Ter boa aptidão física é uma condição vital para alcançar longevidade com bem-estar. Essa afirmação pode parecer óbvia. Mas o que talvez nem todos saibam é que a capacidade de realizar, com o mínimo de esforço, tarefas do cotidiano e exercícios, inclui fatores não-aeróbicos: **a força/potência muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a composição corporal saudável.**



Se você não consegue se sentar e se levantar sozinho e sem se apoiar, sua aptidão física está muito baixa e será mais difícil envelhecer de forma ativa, com autonomia e independência. É recomendável para começar a prática, principalmente se estiver sedentário, realizar um check-up médico completo.

A dica para melhorar sua aptidão física é começar aos poucos uma atividade: mantendo um estilo de vida saudável, que inclui alimentação balanceada e um sono restaurador. Manter-se em movimento e incluir exercícios orientados na rotina é uma vacina natural contra todos os males. E mais importante que sua intensidade é sua regularidade.

APTIDÃO FÍSICA | PASSAPORTE PARA LONGEVIDADE SAUDÁVEL

Como priorizar o exercício no seu cotidiano

Planeje

Reserve períodos fixos na sua agenda semanal para os exercícios, assim como faz para uma reunião de trabalho ou outras tarefas. Quanto mais autonomia e flexibilidade tiver para reorganizar seu tempo, mais fácil será encaixar a atividade física no seu dia a dia.



Aproveite lacunas

Se sua agenda estiver cheia, separe a atividade em intervalos. Por exemplo, três caminhadas de dez minutos por dia somam 30 minutos. Mesmo tarefas domésticas, subir escadas em vez de elevador, evitar o carro quando puder seguir a pé e caminhar alguns minutos durante o horário de almoço somam como exercício.

Escolha algo prazeroso

O segredo para se manter em movimento é tornar a atividade agradável. Comece aos poucos, experimente novas formas de exercício e aumente seu ritmo com orientação. Crie um plano de treino que funcione para você e registre seu progresso.

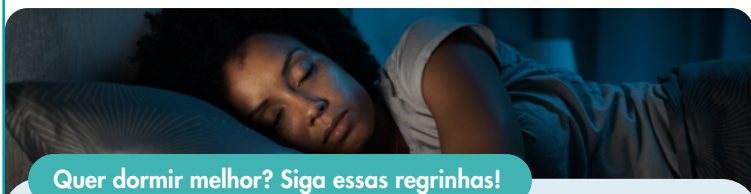


SONO E SAÚDE

Dormir bem é crucial para reenergizar o corpo, reforçar a defesa imunológica e manter a função cognitiva, entre outras funções essenciais do organismo. Procure fazer uma boa higiene do sono. **Esforce-se para ter de sete a nove horas de sono de qualidade.**

O sono fragmentado, principalmente em decorrência da apneia obstrutiva do sono (interrupções, várias vezes, da respiração ou ela se torna superficial enquanto a pessoa dorme), faz muito mal à saúde física e mental.

Pelo menos 50% dos indivíduos com diagnóstico desse distúrbio sofrem de hipertensão (European Society of Hypertension, 2023), uma das principais causas de infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral e danos aos rins. Igualmente, a poluição luminosa, intensificada pelo uso de celulares e dispositivos com telas, impede o sono restaurador.



Quer dormir melhor? Siga essas regrinhas!

- Deite-se e levante-se à mesma hora todos os dias. Isso vale para os finais de semana.
- Evite bebidas alcoólicas, além de estimulantes com cafeína, e pare de fumar.
- Prefira refeições leves à noite e evite alimentos gordurosos ao longo do dia.
- Caso use medicamentos, converse com seu médico para saber se interferem no sono.
- Não cochile depois das 15h; isso pode atrasar seu sono.
- À noite, relaxe. Evite, inclusive, se exercitar até 2 horas antes de ir para a cama.
- No quarto, mantenha a temperatura entre 20 e 25°C, sem luminosidade e distrações.
- Busque se expor ao sol pelo menos 30 minutos por dia, em horários apropriados.
- Ao se deitar, se o sono não chegar, levante-se e faça algo relaxante por alguns minutos.

SAÚDE MENTAL COMO PRIORIDADE NO TRABALHO E NA VIDA

Investir em um ambiente positivo e proativo é uma prioridade no mundo corporativo na atualidade. O conceito inclui um maior nível de satisfação dos funcionários no ambiente de trabalho e expressa mais que receber ótimos salários e ter diferentes benefícios. Significa que a empresa consegue proporcionar aos seus colaboradores um clima organizacional agradável, positivo e seguro.

Mas, para alcançar esse objetivo, é imprescindível que ela promova a saúde mental dos seus funcionários, uma característica ou percepção intrínseca do bem-estar.

A pesquisa de 2025 do International Centre for Executive Options (ICEO) da LHH (Lee Hecht Harrison), referência global em consultoria de RH, realizada com executivos de diversos países, incluindo o Brasil, apontou que 56% dos entrevistados relataram sintomas de esgotamento (Síndrome de Burnout). O bem-estar desses líderes é fundamental para promover a alta performance de suas equipes e garantir um ambiente corporativo saudável e positivo.



Conforme destacou um artigo publicado na França, “administrar uma empresa é enfrentar diariamente complexidades e contradições, além de lidar com uma série de desafios angustiantes decorrentes de crises contínuas: incertezas fiscais, regulatórias e orçamentárias, instabilidade política e geopolítica, ciberataques, riscos tecnológicos, exigências de transformação e múltiplas tensões sociais”.

Essas pressões constantes, somadas à ansiedade, irritabilidade, fadiga crônica e, em muitos casos, à solidão — fatores muitas vezes invisíveis — contribuem significativamente para a sobrecarga mental dos gestores em todos os níveis. Ainda assim, falar abertamente sobre saúde mental entre lideranças continua sendo um tabu.

COLABORADORES COM MAIOR NÍVEL DE BEM-ESTAR PRODUZEM MAIS

Segundo pesquisas, as empresas que criam estratégias que proporcionam maior bem-estar têm colaboradores **mais satisfeitos, produtivos e com melhor qualidade de vida, e menor taxa de rotatividade (turnover)**.

Em um dos relatórios da Gallup, empresa global de análise e consultoria, em “A economia do bem-estar”, os autores afirmam que “os funcionários engajados são significativamente mais propensos a relatar que seu trabalho tem um impacto positivo na sua saúde mental”.

Em nossas observações no cotidiano, 11% dos clientes examinados convivem com depressão e 25% com ansiedade.



PREVENÇÃO É A FORMA MAIS ELEGANTE E INTELIGENTE DE CUIDAR DA SAÚDE

Muitos transtornos mentais associados às atividades laborais podem ser prevenidos quando a empresa investe em um ambiente positivo e adota medidas de gestão de riscos psicossociais, incentiva a comunicação aberta e oferece aos seus colaboradores suporte emocional, prático e informacional. É importante as empresas orientarem seus integrantes para os cuidados com o corpo, assim, naturalmente a saúde emocional ganhará. O homem é único: corpo e alma, físico e emoção.

Veja o que você pode fazer para se proteger



Reconheça suas emoções e entenda como reage a elas.

Ao identificar os seus sentimentos e o fluxo de pensamentos que os acompanham, é possível lidar melhor com situações diversas.



Cuidado com expectativas. Estabeleça metas tangíveis, realistas e em etapas para evitar frustração e, conseqüentemente, sofrimento emocional.



Procure manter o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

É natural que os acontecimentos, por vezes, não ocorram conforme o esperado ou que as prioridades mudem.



Dê atenção ao momento presente. Pensar constantemente em coisas que já aconteceram ou poderão ocorrer é um gatilho para angústia e ansiedade. Foque nas ações possíveis.



Concentre-se nas coisas pelas quais é grato. Tente não ficar obcecado com problemas no trabalho, no estudo ou em casa que levem a sentimentos negativos.



Pessoas com resiliência lidam estresse de forma mais saudável.

A resiliência pode ser aprendida e reforçada com técnicas e ajuda de um psicoterapeuta.



Desconecte-se do celular e do e-mail fora do horário comercial.

Reserve tempo para si mesmo. Marque suas prioridades e delegue as tarefas possíveis.



Amplie seu círculo relacional. A interação social ajuda a prevenir a ansiedade, a depressão e reduz o estresse.

DOMINE SUA ROTINA DE TRABALHO

Além de adotar as técnicas de promoção de bem-estar sugeridas até aqui, compreender melhor o que é esperado de você no ambiente de trabalho proporciona uma maior sensação de controle das suas atividades. Converse com seu(sua) superior(a) ou gerente imediato(a) e colegas de equipe para reduzir dúvidas e acertar seus afazeres no dia a dia. Estar ciente do que você pode realizar todos os dias pode ser útil.

Ações para melhorar o controle e o foco no dia a dia

Limite as distrações e aprenda a gerenciar seu tempo.

Uma dica é agrupar as tarefas semelhantes e as realizar de uma vez, com intervalos de descanso entre elas.

Se perceber que tende a se distrair durante conversas, **tente se reunir com pessoas em ambientes silenciosos.**

Invista em atividades que exijam um alto nível de atenção.

Tente aprender uma nova habilidade, como, por exemplo, tocar um instrumento musical ou estudar um novo idioma.

Quando alguém estiver falando com você, olhe para a pessoa e ouça atentamente. Se perdeu algo que foi dito, peça para seu interlocutor repetir ou falar mais devagar.

Evite interrupções. Por exemplo, se alguém lhe perguntar algo enquanto estiver lendo ou trabalhando, pergunte se a pessoa pode esperar até você terminar.

Em uma situação difícil, reserve alguns minutos para se acalmar antes de agir. Analise a situação novamente. Assim terá uma melhor clareza do cenário.

Tão importante quanto adotar técnicas de gestão do tempo e gerenciamento de estresse no dia a dia é estar alerta a possíveis sinais crônicos de estresse, como: irritação, falta de concentração e energia, dores de cabeça, alterações na pressão arterial, dificuldade para dormir ou sonolência, problemas gástricos, ganho ou perda de peso, taquicardia, tensão muscular e perda de libido.

O check-up regular, com avaliações físicas e emocionais, é uma importante ferramenta para identificar níveis de ansiedade, estresse, depressão e demais fatores de risco para a saúde.

DIFERENCIAIS DO CHECK-UP DA MED-RIO

1. A atenção integral ao(à) cliente começa desde o agendamento. Em todas as etapas, ele(ela) é atendido(a) por médicos e outros profissionais da saúde e de apoio empenhados(as) em tornar a jornada na clínica uma experiência acolhedora e empática.
2. A abordagem no check-up da Med-Rio é física e emocional. A clínica conta com um time multidisciplinar de especialistas altamente qualificados e suas equipes reúnem médicos certificados pelo Colégio Americano da Medicina do Estilo de Vida.



3. O check-up médico completo e personalizado da Med-Rio é realizado em uma manhã ou tarde em um único local, inclui 12 especialidades e mais de 60 exames, com dias exclusivos para homens e mulheres, durante 5 horas. Os resultados ficam prontos em 24 horas úteis e podem ser acessados via o app da própria clínica.

DIFERENCIAIS DO CHECK-UP DA MED-RIO

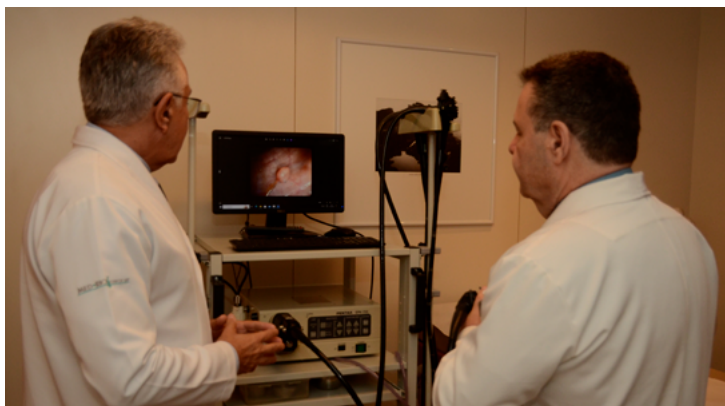
4. A Med-Rio oferece ainda a consulta pós-check-up, momento em que um gerente-médico esclarece com o(a) cliente os resultados dos seus exames, sugere e apresenta um programa de saúde para corrigir os fatores de risco identificados.
5. Todos os equipamentos médicos, nas unidades da clínica, são de última geração e adequados à tecnologia 5G. Os exames são realizados com total conforto, privacidade e segurança. Os dados dos(as) clientes são criptografados e confidenciais, respeitando a LGPD.



6. Check-up em ambiente humanizado, acolhedor, confortável, seguro e com música tocada por talentosos(as) instrumentistas, que encantam os clientes, visando maior descontração durante os exames.
7. *Brunch* servido durante os exames, com menu elaborado pelo premiado chef francês Roland Villard, à base de produtos naturais, sem agrotóxicos e de excelente qualidade.

DIFERENCIAIS DO CHECK-UP DA MED-RIO

8. A Med-Rio é pioneira em medicina preventiva no país: em 35 anos sua equipe realizou mais de 250 mil check-ups em homens e mulheres, a maioria altos executivos, de 55 nacionalidades.



9. A Med-Rio Check-up é auditada anualmente, em qualidade, pela DNV, empresa internacional de certificação de sistemas de gestão. O certificado comprova que a Med-Rio segue à risca as normas no seu setor.
10. A clínica tem o selo EcoVadis, que reconhece empresas que apresentam um sólido sistema de gestão de sustentabilidade. As ações da Med-Rio Check-up seguem as diretrizes de Environmental, Social and Governance (ESG).
11. A Med-Rio é a primeira clínica no país a ter seu próprio Código de Conduta.

CONCLUSÃO



O cenário atual exige atenção redobrada aos hábitos do dia a dia. Mudanças simples — abandonar o cigarro, evitar energéticos, ultraprocessados e anabolizantes, praticar exercícios, dormir bem e zelar pela saúde mental — podem salvar vidas e facilitar a busca da longevidade com autonomia e independência.

Mesmo que você seja saudável, é muito importante realizar seu check-up médico anual. Ele é um recurso crucial para se antecipar e diagnosticar, ainda no início, alterações da saúde física e mental, e corrigir eventuais ameaças ao seu organismo.

Não há razão para se surpreender com doenças crônicas em fases avançadas. **Procure manter seu check-up em dia.**

MED-RIO: HÁ 35 ANOS PROMOVENDO SAÚDE

Todos os meses, a Med-Rio promove o Encontro com a Prevenção direcionado ao público em geral. O evento faz parte das ações para educação e promoção da saúde. As apresentações com especialistas e convidados abordam orientações para buscar longevidade com bem-estar e estão disponíveis no nosso canal no YouTube:

<https://www.youtube.com/c/MedRioCheckUp>.

E se você achou este conteúdo interessante e informativo, veja também as demais cartilhas exclusivas para a promoção da saúde em:

<https://medriocheck-up.com.br/campanha-anual/>.

Para acesso ao nosso blog - Saúde é Prevenção:

medriocheck-up.com.br/blog

O LETRAMENTO EM SAÚDE É UM COMPROMISSO DA MED-RIO COM A SOCIEDADE.



MED · RIO CHECK-UP

Há 35 anos promovendo saúde.

Mais de 250 mil check-ups médicos realizados.

Totalmente inserida no conceito ESG.

Contatos



Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222
5º andar • CEP 22631-455

- ▶ Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
- Tel. +55 (21) 3252-3000
- medrio@medrio.com.br

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar

Torre Rio Sul • CEP 22290-160

Botafogo • Rio de Janeiro • RJ ◀

Tel. +55 (21) 2546-3000

medrio@medrio.com.br



MED · RIO

CHECK-UP

SAÚDE É PREVENÇÃO

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



/Linktr.ee/medrio



/med-rio-check-up



/@medriocheckup