

No 012/2013



Boletim | Mútua

Boletim 012/2013
Ref.: Programa de Nutrição

Em continuidade a implantação de mecanismos de prevenção às doenças não transmissíveis, reiniciamos o Programa de Nutrição como mais uma etapa do *Check up* no Centro de Diagnose e Tratamento (CDT), porque sabemos que a alimentação saudável é primordial ao desenvolvimento e manutenção equilibrada do organismo.

Nossa avaliação nutricional agregou o exame de bioimpedanciometria elétrica, que mede a massa livre de gordura (magra), a massa gorda e minerais, indicadores importantes à dieta individualizada.

Estudos científicos comprovam que, além da nutrição adequada, precisamos praticar exercício físico. Vários associados (25 em um mês) já se conscientizaram e aderiram ao **Programa Saúde Integrada**, novo programa implantado pela Mútua em agosto, sob a responsabilidade de equipe multidisciplinar (nutricionistas, professores de educação física e psicóloga).

Mais uma vez, inovamos e implantamos o atendimento nutricional às gestantes e nutrizes, tendo em vista tratar-se de um grupo que merece nossa especial atenção, por se apresentar vulnerável em relação às necessidades dietoterápicas especiais, isto é, propensão ao desenvolvimento de hipertensão arterial, diabetes gestacional e influência no desenvolvimento e crescimento intrauterino do concepto. Nosso objetivo nesse atendimento é o bem estar materno e a proteção do recém nato contra baixo peso ou obesidade ao nascer.

Assim, nosso programa consta da promoção de hábitos e práticas alimentares saudáveis, bem como de uma correta orientação da atividade física e, para os que necessitarem, acompanhamento psicológico. Metas individuais são traçadas e constantemente avaliadas durante todo o processo.

Contudo, essa iniciativa somente trará resultados se acreditarmos que a mudança no estilo de vida que queremos é possível e importante para a nossa saúde.

Participe!

Antonio Saldanha Palheiro
Presidente da Mútua dos Magistrados

MÚTUA DOS MAGISTRADOS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Rua Dom Manuel, 29 - 1º andar - Castelo - RJ - CEP: 20026-900
Tels.: (21) 2533-8375 / 2532-5026 - Fax: (21) 2215-4540
Site: www.mutuadosmagistrados.com.br
e-mail: mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br

