



AMAERJ



Mútua

NOVOS HÁBITOS, MAIS SAÚDE

**Mais um projeto da parceria
AMAERJ / Mútua
para melhorar sua
qualidade de vida, Magistrado.**

O lançamento do projeto visa fomentar hábitos saudáveis

A AMAERJ e a Mútua dos Magistrados vão ajudar você a colocar em prática suas metas de Ano Novo para uma vida mais saudável. As duas instituições formarão um grupo para incentivar os Associados a cuidarem da saúde a partir da prática de esportes, com uma programação especial realizada diariamente por dois meses. Nesse primeiro momento, serão **12 vagas destinadas aos juízes associados à Mútua e à AMAERJ**, com início previsto para **11 de março**.

O ser humano leva, em média, cerca de 60 dias para criar um novo hábito, segundo estudo da Universidade de Londres. Assim, a fim de melhorar a qualidade de vida dos Associados, com uma **rotina renovada de exercícios físicos e acompanhamento personalizado**, o projeto da AMAERJ e da Mútua terá **60 dias de duração**.

A ação visa estimular que os Magistrados mudem seus hábitos e pratiquem esporte de uma forma mais leve e agradável, com um grupo de colegas. O projeto tem por objetivo a evolução coletiva dos indicadores de saúde dos Associados.

O Centro de Treinamento e Reabilitação Física da Mútua oferecerá **acompanhamento personalizado, em ambiente diferenciado e acolhedor**. O médico especialista em cardiologia **Dr. Breno Giestal** fará a **avaliação dos participantes**. As atividades serão acompanhadas durante dois meses, por **um professor de educação física do CTRF**, que criará **um programa de treinamento específico para cada Associado**.

O grupo de participantes inscritos deverá se apresentar para os **exames médicos**, em um horário conveniente estabelecido pelo Magistrado, de modo a não interferir nas atividades da comarca, e para a **avaliação física** com os profissionais de educação física, visando a elaboração da série de treinamento.

Para complementar, **testes de avaliação cardiorrespiratória e física serão feitos no Laboratório de Performance Humana (LPH) para definir a intensidade dos treinamentos**.

Em entrevista à AMAERJ, o **cardiologista Dr. Fabrício Braga, diretor médico do LPH**, falou sobre a importância da atividade física. **“Não há nada melhor que possa fazer na sua vida, em termos de prolongá-la e melhorá-la, do que tornar o exercício parte regular dela”**, afirmou o médico.

Dr. Fabrício Braga frisou que a atividade física regular traz efeitos benéficos como diminuir o risco de morte, infarto, 16 tipos de câncer, diabetes, hipertensão, depressão e doenças gordurosas no fígado. Além disso, auxilia na perda de peso, no aumento do bem-estar, da massa muscular e óssea e na chance de hipertensos terem a pressão controlada.

“Programas como esse que a AMAERJ e a Mútua estão fazendo são de muita importância”, disse o cardiologista.

Para motivar ainda mais os Magistrados, **aqueles que concluírem o desafio, ou seja, os 60 dias de prática do exercício físico definido no projeto, serão contemplados com uma experiência no SPA Rituaali**. Todos ganharão, principalmente, hábitos saudáveis e melhorias na saúde física e mental.

Inscrições abertas!

**Inscreva-se pelo WhatsApp da AMAERJ:
(21) 99201-3036.**

A relação dos inscritos será enviada pela AMAERJ à Mútua e esta agendará, com o Associado, a avaliação médica e física, bem como os exames junto ao LPH.

Ressaltamos que todos os Magistrados do Estado do Rio de Janeiro, tanto da capital como do interior, terão a oportunidade de participar desta iniciativa. Para aqueles que, devido à distância, não puderem comparecer ao Centro de Treinamento e Reabilitação Física da Mútua, um programa especial e personalizado de treinamento será disponibilizado para realização remota, após a avaliação médica.