



# Associado, você já fez o seu check-up?

## Check-up: o primeiro passo para a garantia da sua saúde

Com o **Programa Check-up**, a Mútua proporciona que você mantenha a sua saúde equilibrada e evite que vários problemas se agravem. Através dele, os Associados são encaminhados para os demais Programas de Saúde e Prevenção da Mútua.

Há 17 anos, os programas permitem que os Associados sejam acompanhados de perto pela equipe médica referenciada nos CDTs, realizando os exames necessários a fim de diagnosticar e prevenir problemas graves.

Quando os Associados fazem o **check-up**, todo o grupo Mútua ganha saúde e o plano se fortalece.

A Mútua é considerada um dos melhores planos de saúde do Brasil e sua estratégia, que visa a prevenção de doenças e a promoção da saúde, mostra que este é o caminho para a qualidade de vida dos Associados e a sustentabilidade da operadora.

### Programas de Saúde e Prevenção da Mútua:

- Programa Check-Up Atenção Integral à Saúde
- Programa Cardiovascular: acompanhamento de portadores de Doenças Cardiovasculares
- Programa de Reabilitação Cardíaca
- Programa de Prevenção e Tratamento das Afecções da Coluna
- Programa de Integração Nutrição e Exercício Físico
- Programa de Saúde da Mulher: prevenção do Câncer de Mama
- Programa de Nutrição
- Programa de Nutrição para Infância e Adolescência
- Programa de Saúde do Homem: prevenção para doenças do Aparelho Genital Masculino
- Programa de Serviço de Atenção Domiciliar: prevenção de doenças, internação domiciliar, reabilitação, palição e promoção da saúde desenvolvidas em domicílio
- Programa de Prevenção de Câncer de Colo Uterino em Adolescentes
- Programa de Prevenção de Doenças Imunopreveníveis - Pneumonia Pneumocócica
- Programa de Atenção e Acompanhamento Global do Idoso
- Programa de Cirurgia Geral
- Programa de Prevenção e Tratamento de Colo-Proctologia
- Programa de Prevenção e Tratamento de Problemas Hepatológicos
- Programa de Prevenção de Aterosclerose
- Programa de Prevenção e Tratamento de Doenças Reumatológicas
- Programa de Saúde Mental

O **Programa de Reabilitação Cardíaca** passou a ser realizado no novo **Centro de Treinamento e Reabilitação Física Desembargador Paulo Cesar Salomão (CTRF)**. E, em breve, será retomado o **Programa do SPA**, cuja participação também dependerá do **check-up**.

**Faça o que é certo e cuide da sua saúde. Agende o seu check-up na Barra da Tijuca e em Niterói. E, em breve, também no CDT Centro.**

- **CDT Barra (21) 3795-7423 | 98552-1610**
- **CDT Niterói (21) 3254-7103 | 98552-1607**

A Diretoria,  
Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro

Deixe a Mútua cuidar de você!