

# informe | Mútua



## A Nova Diretoria está com novidades no ar



Confira os esforços contínuos da diretoria da Mútua em seu novo biênio. Novidades tecnológicas, seriedade nas decisões, índices de reajuste de 0% e 2% conforme o plano. Com essas e outras eficientes ações, a Mútua disponibiliza ao associado e seus familiares o que há de melhor na Medicina, com respeito ao seu patrimônio. **(Página 4)**

## Chegou o aplicativo da Mútua

Após o surgimento dos smartphones, os apps se tornaram verdadeiros fenômenos. Inúmeras empresas nasceram e cresceram rapidamente devido à popularização deles. Agora é a vez da Mútua ter o seu. **(Página 8)**



### FALE CONOSCO

A Mútua dos Magistrados reforça aos associados que o telefone da Ouvidoria, criada para acolher críticas e sugestões, é: 2240-3152

e-mail: [mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br](mailto:mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br)

Telefones do Call Center (24h):  
98183-1140 | 99986-7070

## Diretoria 2019 / 2021

### Presidente

Des. Antônio Jayme Boente

### Vice-Presidente

Des. Ricardo Couto de Castro

### Tesoureiro

Juiz Rafael Estrela Nóbrega

### Secretária

Juíza Paula Feteira Soares

### Diretores

Des. Joaquim Domingos de Almeida Neto

Des. João Ziraldo Maia

Juíza Marcia Correia Hollanda

Juíza Alessandra de Araujo Bilac Moreira Pinto

Juíza Andrea de Almeida Quintela da Silva

### Suplente

Juiz Marcelo Almeida de Moraes Marinho

## Conselho Deliberativo e Fiscal

### Presidente

Des. Humberto de Mendonça Manes

### Membros Natos

Des. Antonio Cesar R. A. de Siqueira

Des. Henrique Carlos de Andrade Figueira

Ministro STJ Antonio Saldanha Palheiro

### Conselheiros

Des. Newton Paulo Azeredo da Silveira

Des. Zélia Maria Machado dos Santos

Des. Ricardo Rodrigues Cardozo

Des. Márcia Cunha Silva Araújo de Carvalho

Des. Maria Helena Pinto Machado

Juiz Rossidello Lopes da Fonte

Juíza Valéria Pachá Bichara

### Suplentes

Juíza Raquel Santos Pereira Chrispino

Juiz Alexandre Chini Neto

## Informe Mútua

(Tiragem 2.400 exemplares)

### Redação

Celina Penteado

celinapenteado56@gmail.com

### Design gráfico

M. Beatriz do N. e Silva Pottier

bitty@c-artbrasil.com

### Fotolito e Impressão

COPIARTE - Copiadora e Artes Gráficas Ltda.

copiarte@copiarte-rj.com.br

## Mútua dos Magistrados

Rua Dom Manuel, nº 29 – 1º andar

Rio de Janeiro – CEP 20010-090 RJ Brasil

Telefax: 2533-8375 (PABX)

mutuadosmagistrados@

mutuadosmagistrados.com.br

www.mutuadosmagistrados.com.br

## Emergência (Atendimento 24h)

### Call Center

Tels.: 98183-1140 / 99986-7070 /

99967-4344

## DO OUTRO LADO DO BALCÃO

### ENTREVISTA - Bruno Pacheco Moreno

#### Responsável TI



Bruno Moreno prestava diversos serviços de informática para a Mútua no ano de 2002, até que em 2007 foi contratado para trabalhar na área de Tecnologia da Informação da empresa.

#### - Quais os maiores desafios no seu trabalho?

Procurar manter o sistema funcionando para zelar pela integridade e segurança dos dados, além de constantemente implementar melhorias no sistema atendendo às necessidades da Mútua.

#### - Como você os contorna?

É uma tarefa de demanda constante, uma vez que temos uma equipe enxuta, mas que executa com toda dedicação e seriedade os desafios diários. Junto ao Jefferson Rios, Desenvolvedor de Programas, estamos sempre atentos à segurança e back-up de dados.

#### - Como se sente fazendo parte dos que estão atualizando a Mútua com os novos tempos?

É muito gratificante! Acompanho esse desenvolvimento tecnológico

da Mútua desde 2002, onde, com isso, constato que a Mútua sempre está sintonizada nos avanços tecnológicos e busca se modernizar para oferecer um serviço de qualidade para os seus associados.

#### - Qual a importância do novo App para os associados em sua visão?

A Mútua tomou uma decisão muito importante ao dar esse passo na criação do aplicativo Mútua para os seus associados. Esse aplicativo cria aproximação com o associado, maior transparência e praticidade na obtenção das informações.

#### - E no site da Mútua? Algo novo?

O site da Mútua foi reformulado e está com uma nova área do beneficiário, onde conta com as mesmas funcionalidades disponíveis no aplicativo para celular.

Muitas informações, onde o associado precisava entrar em contato com a Mútua e realizar uma solicitação, agora serão disponibilizados na área do beneficiário no momento desejado.

## MENSAGEM DO PRESIDENTE

### Prezados Associados,

Após a confirmação, no mês de março, da Chapa “Continuidade e Eficiência”, para seu segundo biênio, temos a satisfação de nos dirigir aos associados para reafirmar que nossas ações têm mantido a Mútua em notória segurança financeira, apesar da grave crise que permanece presente no Rio de Janeiro e em todo o Brasil.

Não obstante os quadros de instabilidade econômica que se refletem na vida de tantos brasileiros e em inúmeros setores da economia nacional, nossa diretoria tem avançado em suas conquistas e no implemento de novas tecnologias para aprimorar o atendimento disponibilizado para você, associado.

A Mútua é, verdadeiramente, uma história de sucesso, que se destaca em vista de outros planos existentes no mercado, o que se deve, acima de tudo, à integração que sempre existiu – e certamente continuará a existir – entre a diretoria, colaboradores e associados. A administração austera quanto aos gastos – para evitar indesejados desperdícios –, que contou com a ampla adesão dos associados aos programas de prevenção de saúde e, além disso, com uma grande procura por nossos médicos credenciados e referenciados foi parabenizada pela auditoria externa, o que permitiu que o reajuste estabelecido para as mensalidades fosse o menor possível.

Tendo em consideração que o índice estabelecido pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) foi de 7,35%, a recomendação de aumento das nossas mensalidades em apenas 2% (dois por cento), para o ‘Saúde Mútua’ e de 0% (zero por cento), para o ‘Familiar Especial’ se mostra, efetivamente, gratificante.

Nosso compromisso continua firme e inabalável: aparelhar a Mútua com equipamentos de primeiríssima qualidade, buscando sempre credenciar médicos que se destacam em suas áreas de atuação.

Para que essa meta seja alcançada estamos fazendo um mapeamento das carências e disponibilidade de médicos por especialidades, em várias regiões do Rio de Janeiro. Assim, previnem-se e suprem-se as faltas porventura já existentes com fundamento em dados reais.

A Mútua prossegue firmemente dedicada a investir em resultados positivos. Ajude-nos e invista em você também. Participe de nossos programas de prevenção e deixe a Mútua cuidar de você!

**Desembargador Antônio Jayme Boente**

Presidente da Mútua

# Boas Novas da Mútua para Você

A diretoria que assumiu seu segundo biênio em março desse ano, com o Desembargador Antônio Jayme Boente como presidente, prossegue com seu compromisso de cuidar da saúde dos associados e promover a gestão eficiente da Mútua.

Com empenho e dedicação, buscando resultados administrativos e assistenciais que beneficiem os associados, essa diretoria trabalha em sintonia com oportunidades de mercado e inovações tecnológicas.

Essa dedicação, aliada a uma austeridade na contenção de gastos e o crescente aumento na procura dos médicos credenciados pelos associados, proporcionou à Mútua

a indicação pela auditoria externa de excelentes resultados que permitiram um reajuste mínimo, de 2% nas mensalidades, e nenhum aumento para o plano Familiar Especial.

Esse mínimo reajuste contrasta com o concedido pela ANS (Agência Nacional de Saúde) de 7,35% aos outros planos, e se distancia em muito dos aumentos sugeridos no passado. A auditoria externa parabenizou o trabalho da Mútua pelos resultados alcançados.

Ações administrativas da diretoria somadas à conduta proativa de todos geram benefícios inestimáveis a um dos melhores planos de saúde no mercado. É o associado participando ativamente da gestão da Mútua, gerando benefícios para si e para todos.

Segundo o Desembargador Boente, não existem promessas e sim intenções de implementar novas conquistas, que podem se concretizar ou não.

- “Às vezes a ideia é muito boa mas não conseguimos transformar essa ideia em realidade.”

Em entrevista o Desembargador Boente nos diz:

“A ‘nova’ diretoria na realidade não é uma nova diretoria e sim uma ‘velha’ diretoria, porque praticamente todos os postos foram mantidos e os objetivos anteriormente declarados permanecem inalterados.

A Mútua hoje dispõe de um leque de opções hospitalares muito bom, arriscando-me mesmo a dizer que é o melhor do Estado do Rio de Janeiro, não conheço outro plano que tenha opção de hospitais e clínicas conveniadas melhor do que o nosso. Pode até ter igual, melhor não. Temos os maiores e melhores hospitais credenciados ao nosso plano, e a intenção de antes continua agora: evoluir para credenciar mais médicos, a fim de que nossas ofertas sejam cada vez melhores.

“Às vezes a ideia é muito boa mas não conseguimos transformar essa ideia em realidade.”

Des. Antônio Jayme Boente



Des. Antônio Jayme Boente, Des. Ricardo Couto de Castro, Juíza Marcia Correia Holanda, Juíza Alessandra de Araujo Bilac Moreira Pinto, Des. Joaquim Domingos de Almeida Neto, Juíza Andrea de Almeida Quintela da Silva, Juíza Paula Feteira Soares e Des. Newton Paulo Azeredo da Silveira, do Conselho Fiscal. Integram também a Diretoria Des. João Ziraldo Maia, Juiz Rafael Estrela Nóbrega, e Juiz Marcelo Almeida de Moraes Marinho.

Isso não quer dizer de forma alguma que nossa oferta atual seja ruim, mas significa que estamos constantemente buscando, que a diretoria está sempre pesquisando o melhor para o associado.

É bom lembrar que existe muita dificuldade em trazer grandes médicos para convenia-los à Mútua, porque esses excelentes profissionais em suas áreas de atuação não fazem mais convênios com plano de saúde nenhum, eles cobram caro por suas consultas e não têm interesse em receber menos pelas tabelas que em geral os planos pagam.

Mas continuamos tentando, fazendo incursões para trazer novos especialistas, somando aos grandes médicos que já atuam na Mútua, de capacidade reconhecida e respeitada por nós e pelo mercado com a finalidade de proporcionar mais tranquilidade a todos.

Um novo mapeamento para credenciamento está sendo feito, analisando dados reais de carências e disponibilidades de médicos por regiões, para sanar eventuais ausências de alguns especialistas em locais onde são necessários.

E, a propósito, estamos lançando um novo aplicativo; mais um avanço tecnológico que a Mútua oferece aos associados, mais uma comodidade e um conforto para facilitar a vida tão corrida de hoje em dia.”

## A Juíza Paula Feteira Soares, da diretoria da Mútua, comenta o novo aplicativo:

“A ideia do aplicativo surgiu da necessidade de implementar um meio de comunicação com o associado mais rápido e eficaz.

O aplicativo permitirá que o associado acesse rapidamente a relação dos médicos credenciados, a carteira do plano, bem como os comunicados da Mútua. Permitirá ainda que o associado tenha controle sobre os procedimentos realizados e os valores pagos a título



A Juíza Marcia Correia Holanda e a Juíza Paula Feteira Soares, da diretoria da Mútua, comentam as novidades do App da Mútua.

de reembolso e ao próprio prestador de serviço.

A intenção é que o associado, com essa ferramenta, esteja mais próximo da Mútua, inclusive para controle dos gastos.

Outros planos de saúde desenvolveram aplicativos semelhantes com êxito e isso nos motivou.

Outros meios de comunicação, como a central telefônica, e-mail e site, continuarão em vigor porque sabemos que quanto mais ferramentas de comunicação com a Mútua melhor para nossos associados.”

## A diretora, Juíza Marcia Correia Holanda, também nos fala sobre o App Mútua:

“O lançamento do App traz para a Mútua uma modernidade; facilitando o contato dos associados com a empresa, possibilitando o acompanhamento das evoluções de cada atendimento assim como os custos.

Com a carteirinha virtual, a Mútua estará sempre com o associado, pois hoje em dia nunca saímos de casa sem o celular, ou seja, sem nossa carteira da Mútua.

Vale lembrar que tudo que está no site estará no aplicativo.

A partir de agora, o associado pode acompanhar todos os lançamen-

tos que os médicos credenciados que o atenderam fizeram no sistema da Mútua, evitando ocorrências de lançamentos indevidos. Depende sempre do usuário exercer essa fiscalização, checar se as informações que foram incluídas no sistema pelo credenciado para receber o pagamento correspondem efetivamente àquilo que ele fez. Esse hábito saudável ajuda a zelar pelo patrimônio de todos nós, já que somos um plano de saúde fechado, em que todos somos os donos.

Temos também acesso aos documentos para Receita Federal, quando da declaração de Imposto de Renda, e às cartas de quitação, que nos libera da interação com o administrativo da empresa, ganhando um tempo que nos é tão importante.

Esqueceu a receita médica em casa? Tira uma foto no App e arquiva lá.

Nosso App foi desenvolvido pela empresa Mobile Saúde, bastante conhecida e conceituada no mercado, tendo desenvolvido diversos aplicativos para outros planos de saúde, como por exemplo o da Unimed.

Mas atenção! Mantenha seu cadastro de e-mail atualizado junto à Mútua, pois a senha para acessar o App será encaminhada por e-mail. Não fique de fora dessa ferramenta que vai facilitar sua vida e de sua família, atualize seus dados, baixe o aplicativo e comece a usar o quanto antes.”

Mais uma vez o Desembargador Boente deixa claro que a diretoria da Mútua não vive em cima de promessas mas sim de realizações: “Esse é o mote da administração atual, disponibilizar o melhor e mais moderno dentro da realidade. Não visamos fotos, nem discursos, nem holofotes. Vivemos em função do trabalho. Trabalhamos para o associado, com diretores abnegados, em busca de melhorar o nível dos médicos, dos hospitais e

do atendimento, oferecendo cada vez mais um serviço de excelência. Esse é nosso objetivo maior.

É muito importante que o associado entenda os objetivos da Mútua, com nossa administração austera no que diz respeito às auditorias externas, zelando pelo patrimônio da Mútua, zelando pelo patrimônio de cada um dos associados, que contribuem para essa empresa ser um plano de saúde invejável!”

SÓ PARA LEMBRAR:



Não deixe de agendar seus exames de rotina e os de seus familiares para começar 2020 com tranquilidade.

Como sempre, a Mútua incentiva a prevenção, pois os exames proporcionam qualidade de vida.

O check-up médico corresponde à realização de vários exames clínicos, de imagem e laboratoriais com o objetivo de orientar hábitos saudáveis, além de avaliar seu estado geral de saúde e diagnosticar precocemente alguma doença que ainda não tenha manifestado sintomas.

A frequência do check-up deve ser estabelecida pelo clínico geral ou médico que acompanha o paciente e varia de acordo com o estado de saúde da pessoa, seu histórico de doenças e doenças na família. Assim, normalmente é indicado que a realização dos exames seja feita pelo menos uma vez ao ano.

Falta pouco para o ano acabar...

Não deixe para depois, previna-se hoje!

## Mais um primeiro lugar para a Mútua em Congresso Internacional

A Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro foi premiada em 1º Lugar com o trabalho “Atenção Primária Ampliada: qualidade na assistência e sustentabilidade (2006/2017)”, no Congresso Internacional de Qualidade em Serviços e Sistemas de Saúde – QualiHosp 2019, um dos Congressos com mais relevância do segmento no Brasil, realizado nos dias 19, 20 e 21 de março em São Paulo.

O referido trabalho apresentou o resultado de 11 anos da estratégia de cuidados à saúde, escolhida e mantida pela Mútua, demonstrando a eficiência da gestão profissionalizada e, conseqüentemente, a sustentabilidade financeira.



A Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro foi premiada em 1º Lugar com o trabalho “Atenção Primária Ampliada: qualidade na assistência e sustentabilidade (2006/2017)”, no Congresso Internacional de Qualidade em Serviços e Sistemas de Saúde – QualiHosp 2019, um dos Congressos com mais relevância do segmento no Brasil, realizado nos dias 19, 20 e 21 de março em São Paulo.

Dra. Tânia Kadima, Diretora Executiva da Mútua e coordenadora dos Programas de Saúde, ao receber o

prêmio, reafirmou a responsabilidade que as operadoras de saúde têm com os associados no sentido de gerenciar a saúde de todos, visando a qualidade na assistência, o que é seguido pela Mútua como um mandamento.

É a melhoria contínua e a percepção pelo associado de que suas necessidades estão sendo supridas com compromisso e empatia que geraram o alto desempenho tão desejado, e alcançado por poucos. E isso a Mútua faz muito bem.

O destaque da Mútua pela heterogeneidade não surgiu do nada, traduz um trabalho constante de acompanhamento e atenção em todos os sentidos. O trabalho em equipe e em consonância com o que há de melhor, fortalece as relações com associados e prestadores, todos respeitados e considerados como parte fundamental de todo o processo.

A Alta Administração, com seu apoio e direcionamento na visão de tornar a Mútua referência no mercado de saúde suplementar, é um exemplo a ser seguido.

Somos todos campeões! Melhorar a cada ano é o nosso objetivo, ou seja, manter a posição alcançada e avançar mais, na busca de mais resultados.

### DIRETORIA 2019/2021

**Presidente:** Des. Antonio Jayme Boente  
**Vice-Presidente:** Des. Ricardo Couto de Castro  
**Tesoureiro:** Juiz Rafael Estrela Nóbrega  
**Secretária:** Juíza Paula Feteira Soares

**Diretores:** Des. João Ziraldo Maia  
 Des. Joaquim Domingos de Almeida Neto  
 Juíza Marcia Correia Hollanda  
 Juíza Alessandra de Araujo Bilac  
 Moreira Pinto  
 Juíza Andrea de Almeida Quintela da Silva

**Suplente:** Juiz Marcelo Almeida de Moraes Marinho

### COMPOSIÇÃO DO CONSELHO DELIBERATIVO E FISCAL 2019/2021

**Presidente:** Des. Humberto de Mendonça Manes

**Membro Natos:** Des. Antonio Cesar Rocha Antunes de Siqueira  
 Des. Henrique Carlos de Andrade Figueira  
 Min. STJ Antonio Saldanha Palheiro

**Conselheiros:** Des. Newton Paulo Azeredo da Silveira  
 Des. Ricardo Rodrigues Cardozo  
 Des. Zelia Maria Machado dos Santos  
 Des. Maria Helena Pinto Machado  
 Des. Marcia Cunha Silva Araújo de Carvalho  
 Juiz Rossidilio Lopes da Fonte  
 Juíza Valéria Pachá Bichara

**Suplentes:** Juíza Raquel Santos Pereira Chrispino  
 Juiz Alexandre Chini Neto

# Aplicativo Mútua: é a Mútua cada vez mais perto de você

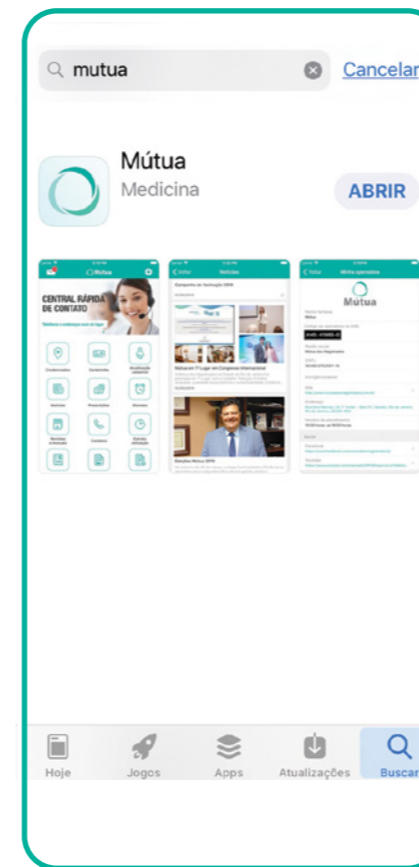
Você já deve ter visto aquelas pessoas que não tiram os olhos e os dedos da tela de um celular. Se você conhece esta cena, pode ter certeza, esta pessoa não vive sem eles, os Apps.

Esses quadradinhos que estão espalhados no celular de cada vez mais pessoas, e que, com um único toque, nos conectam com um universo inteiro de possibilidades são chamados de aplicativos, mas o termo App já é comum no nosso dia a dia.

Instalar aplicativos no seu celular **iPhone** (IOS) ou **Android** (demais smartphones) é uma das primeiras tarefas para usuários que têm o hábito e a necessidade de utilizar um smartphone. Nessas horas o mais seguro é recorrer a lojas de Apps oficiais: **Apple Store** ou **Google Play**.

O novo App Mútua veio para simplificar ainda mais seu contato com a empresa. Para ter acesso, o associado deverá informar sua matrícula e senha. Quem ainda não possui uma, precisará clicar em “esqueci senha”, no próprio aplicativo, para obter a sua e ter acesso. Esta senha será enviada para seu e-mail. Portanto, o associado que não possua e-mail cadastrado na Mútua precisará entrar em contato para realizar a atualização cadastral.

Veja a seguir as principais funções dessa nova ferramenta:



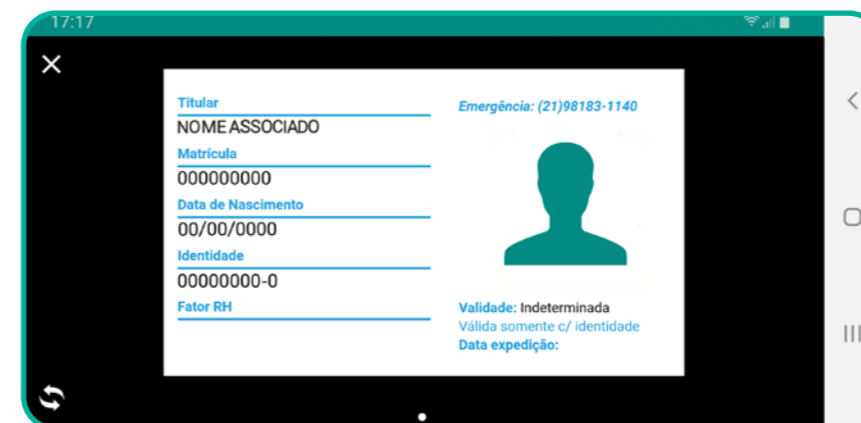
Primeiro instale o aplicativo no seu celular pela Apple Store ou Google Play.



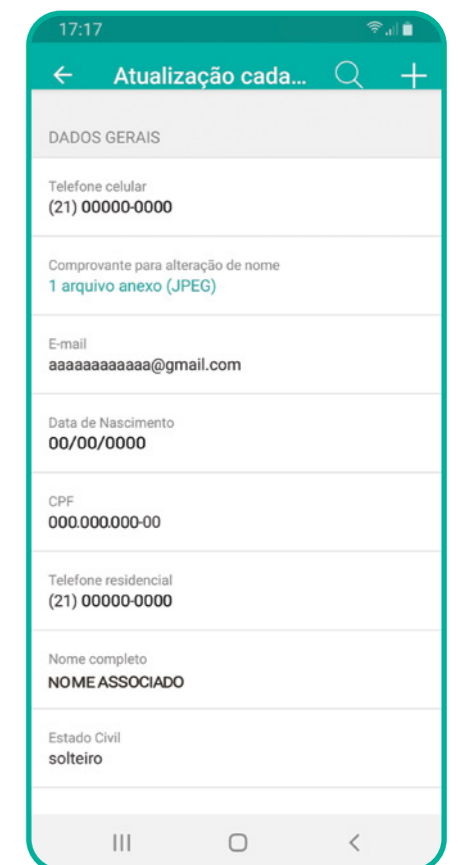
Na tela inicial as principais funcionalidades, na palma da sua mão.



Busca de rede credenciada.



Carteirinha virtual - Disponibilizada dentro do App, com você sempre que precisar.



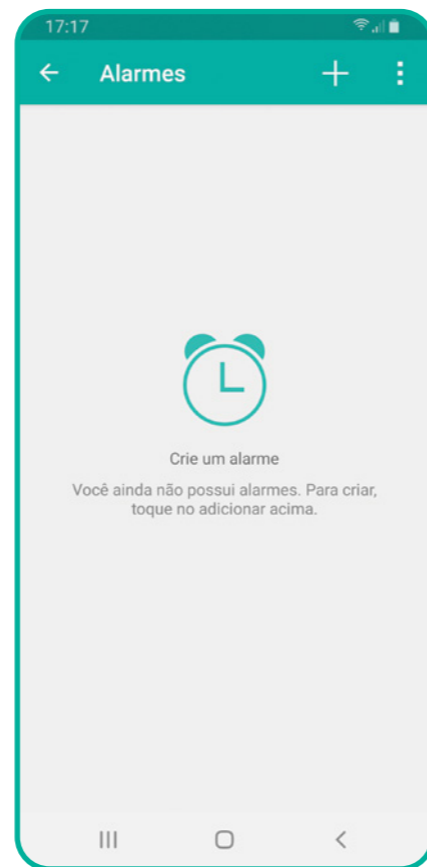
Atualização cadastral - Onde o associado poderá informar as atualizações cadastrais e de endereço para que sejam analisadas pela Mútua.



Notícias - Todas as notícias disponibilizadas pela Mútua. Fique por dentro do que acontece.



Prescrições - O associado poderá tirar uma foto das prescrições recebidas e armazenar no app.



Alarmes - Avisos diversos que o associado considerar importantes, como lembrete de medicamento, por exemplo.



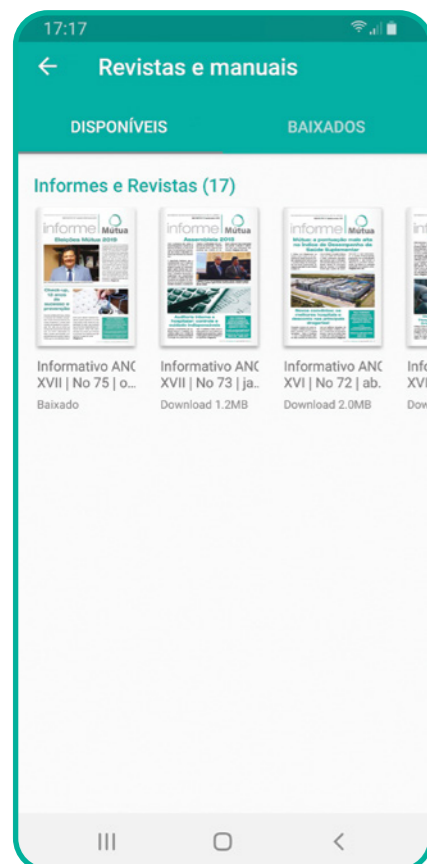
Boletos - Emissão de 2ª via para aqueles associados que possuem pagamento de suas mensalidades por boleto bancário.



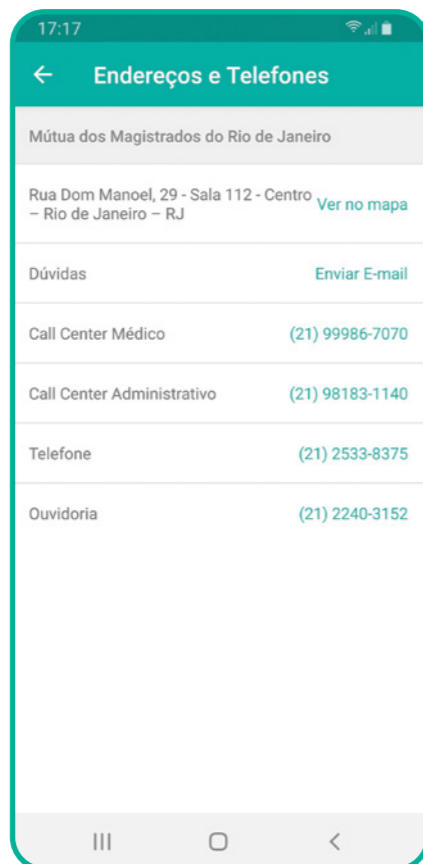
Declaração de imposto de renda - Os associados poderão imprimir no momento desejado suas declarações, antes do envio por correio.



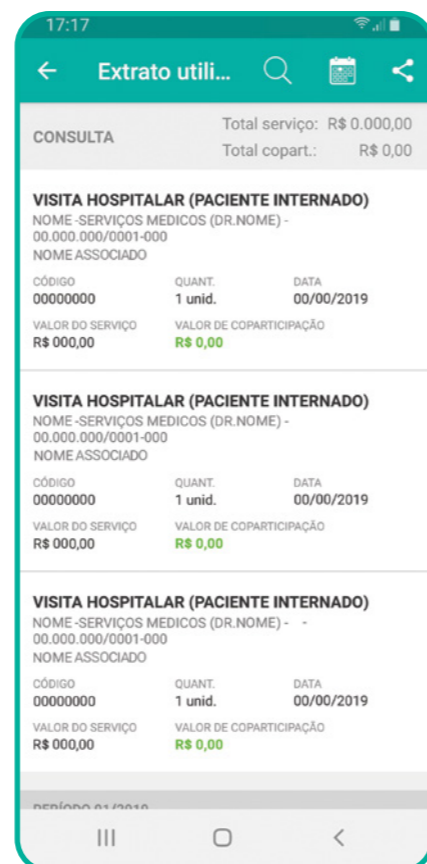
Autorizações - Visualização e acompanhamento das solicitações de autorização para internação, fisio, fono, etc.



Revistas e manuais - Encontre aqui os nossos informes.



Contatos - Fale com a Mútua sempre que precisar.



Extrato de Utilização - Visualização de todos os procedimentos utilizados. Histórico do associado.



Reembolso - Extrato com todas as solicitações de reembolso (quando o associado vai em um médico particular, não conveniado da Mútua, e solicita o reembolso).



Além das funcionalidades mostradas você poderá fazer várias outras coisas, como troca de senhas, acessar carta de quitação, histórico com todas as ocorrências de consultas a exames laboratoriais detalhados com datas, médico atendente, local. Isso e muito mais!

Com o uso do App, o associado não precisará entrar em contato com a administração para obter informações, elas estarão disponibilizadas na palma da sua mão a qualquer hora e em qualquer lugar.

É fácil, gratuito, moderno. É mais uma forma da Mútua cuidar de você!

Ficou com dúvidas sobre como instalar e/ou usar o aplicativo? Não tem problema! Ligue para a Mútua e tire todas as suas dúvidas. (21) 2220-1357 De segunda a sexta-feira, das 10h às 18h.

# Saúde da Criança e do Adolescente

## Programa de Prevenção da Obesidade e Síndrome Metabólica

Num mundo onde o sedentarismo e as comidinhas pouco (ou nada) naturais são tentações irresistíveis para crianças e jovens, os quilos extras podem ter consequências até suas vidas adultas, mesmo que a **obesidade** seja revertida nesse período. Doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto são algumas consequências da **obesidade infantil** não tratada. A condição também pode levar à baixa autoestima e depressão.

A obesidade pediátrica atingiu proporções epidêmicas e vários estudos científicos demonstram uma estreita relação com o estilo de vida. Assim, a intervenção com diagnóstico e tratamento dos fatores de risco se faz necessária, visando evitar doenças cardiovas-

culares do adulto, uma vez que as alterações encontradas nessa faixa etária são reversíveis.

O aumento da prevalência da obesidade em crianças e adolescentes tem determinado um incremento dos casos de aparecimento de morbidades associadas à doença, tais como, dislipidemia, hipertensão arterial, diabetes mellitus, tipo 2, entre outras.

O Projeto tem por finalidade intervir nas condições de saúde dos associados na faixa etária entre 10 e 17 anos, seguindo a filosofia de oferecimento de assistência integral à saúde através de equipe multidisciplinar, com verificação da prevalência de exposição a comportamentos e fatores de risco para

doenças e agravos nessa fase da vida. Dessa forma, procura-se eliminar ou reduzir os fatores de risco para doenças não transmissíveis associadas a padrões alimentares inadequados e inatividade física, através de ações de promoção de saúde e prevenção de doenças.

A finalidade foi atingida no que tange aos fatores de risco, contribuindo para preservação da saúde dos jovens associados. Todos os indicadores apresentaram diminuição importante nos últimos 4 anos (fase de consolidação) em comparação com a fase inicial (implementação), inclusive o percentual de eutróficos subiu de 50% para 70% na fase de consolidação.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que 41 milhões de crianças estejam acima do peso, o que representa uma em cada quatro.



É de extrema importância estimular a prática de alimentação saudável e atividades físicas regulares.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que 41 milhões de crianças estejam acima do peso, o que representa uma em cada quatro. A conscientização é imprescindível para prevenir a obesidade infantil e a mudança de hábitos deveria envolver toda a família.

Investir em prevenção de saúde infantojuvenil é a melhor forma de garantir uma vida tranquila na fase adulta de seus filhos. Quem já segue nossos programas constata essa realidade, como a **Juíza Mirela Erbisti Halmosi Ribeiro**, que nos relata a seguir:

"A Mútua dos Magistrados vem, há muitos anos, investindo em medicina preventiva, visando à manu-

tenção da qualidade de vida do paciente e, de outro lado, à minoração dos custos com tratamentos que poderiam ser evitados. Recentemente, ampliaram-se os cuidados ofertados aos menores de idade, com o programa chamado Saúde da Criança e do Adolescente. Trata-se de uma iniciativa que merece aplausos, pois quanto antes se descobre uma doença maiores as chances de curá-la.

Levei meus dois filhos adolescentes ao programa no final do ano passado e fiquei muito satisfeita com o trabalho realizado. Foram feitos exames jamais solicitados pelo pediatra, descartando-se uma série de doenças e revelando predisposições que desconhecíamos. Os resultados foram avaliados por médicos muito atenciosos e cuidadosos com vistas a uma melhor qualidade de vida. Todos

ganham com esse projeto! Os pacientes, a Mútua, os responsáveis, a sociedade. Parabéns a todos os envolvidos."

A **Juíza Isabela Lobão dos Santos** também nos dá o seu depoimento: "O programa de acompanhamento da Mútua foi responsável por operar mudança no meu modo de vida, o que me levou a buscar atendimento também para meu filho mais velho, então com onze anos. O atendimento permitiu que ele desenvolvesse com segurança sua atividade esportiva, já que pratica natação competitiva, e, ainda, obtivesse orientação nutricional de qualidade."

Traga seus filhos ao CDT Barra ou Centro, e comece a cuidar o quanto antes da saúde de quem você ama!

## Prevenção começa na gestação?

Dra. Tânia Kadima

Sim, a promoção à saúde e prevenção de doenças começa na gestação, e a Mútua já acompanhou algumas gestantes no serviço de nutrição, visando à manutenção do peso da mãe e consequentemente à saúde do ser em formação. Hoje, sabemos que na gestação, e dependendo da alimentação e peso da mãe, alterações metabólicas ocorrem e alteram a condição de saúde do bebê.

Ultrapassada essa questão, os primeiros anos da criança são fundamentais para a manutenção de sua saúde, e nesse controle estão o peso e a alimentação saudável e a prática de exercícios, atividade física.

Uma criança obesa nos primeiros anos de vida tem possibilidade grande de se tornar um adulto jovem obeso e com isso apresentar doenças crônicas precoces (cardiovasculares e endócrinas).

Em 2008, a Mútua, inovando, implantou o Programa de Prevenção

à Obesidade na Infância e Adolescência, e é muito gratificante verificar que, passados 10 anos de Programa, as crianças e adolescentes chegam à Mútua pela conscientização de seus pais e são por nós orientadas.

O objetivo do Programa é oferecer aos associados uma possibilidade a mais de cuidado. As crianças são acompanhadas pelos seus pediatras e o que o Programa objetiva é agregar valor na atenção à saúde das crianças e adolescentes, e avalio como tendo alcançado o objetivo.

Muitas condições foram detectadas ao longo desses 10 anos pelo Programa, e corrigidas com orientações. O Programa é elaborado e executado por Pediatras com experiência clínica e atualmente está disponível durante todo o ano, para facilitar a participação de todos. Atualmente, temos percebido que o peso das crianças está mais controlado, e que muitas estão praticando exercícios e

acrescentando frutas, legumes e leite no consumo diário, e reduzindo frituras e alimentos calóricos, ricos em sal e em açúcar de forma espontânea, pois os hábitos já estão alterados pela persistência nas orientações dadas.

Na Barra da Tijuca, não há crianças obesas, e todas que chegam ao Programa são orientadas dentro do protocolo de acompanhamento. A obesidade não é critério para participação, sendo apenas uma condição. O objetivo maior é orientação de hábitos de vida saudável visando à saúde em todas as faixas etárias, sendo certo que a prevenção precoce tem mais chance de obter melhores resultados. No CDT do Centro, o percentual de crianças com excesso de peso caiu muito, e o perfil detectado está na direção de mais saúde. É, realmente, emocionante, e a cada ano mais crianças participam. O atendimento é aberto a partir de 9 anos e se estende até os 17 anos. Participe! Deixe a Mútua cuidar de você.

# Affiniti 50: mais um investimento inteligente da Mútua

Providenciar o melhor cuidado para a saúde dos associados é nossa meta real e constante. Para estar sempre à frente, procuramos novas ferramentas que permitam encarar desafios com a tranquilidade de proporcionar o que o mercado tem de mais moderno.

A escolha e aquisição de um novo sistema de ultrassom, o Affiniti 50, levou em consideração a possibilidade de informações precisas de um diagnóstico rápido juntamente a um design ergonômico e tecnologia de ponta.

Para equilibrar as crescentes demandas, precisamos de informações diagnósticas precisas com rapidez e excelente qualidade de imagem do sistema, aliadas ao baixo custo operacional.

A Mútua entende as necessidades de seus associados: o grande volume de pacientes, pacientes idosos e com dificuldades, as limitações de tempo de uma rotina de muito trabalho, e a demanda cada vez maior de um resultado nas mãos o mais rápido possível.

Com o Philips Affiniti 50, o workflow satisfaz a forma de trabalho e o sistema resolve a necessidade cotidiana de digitalizar rapidamente e entregar os resultados de forma eficiente. São essas inovações que garantem a escolha de quem procura qualidade de imagem e aplicações clínicas comprovadas.

Agora toda essa tecnologia estará perto de você no CDT Centro. É a Mútua inovando para cuidar sempre melhor de sua saúde!

O novo exame, a Ecocardiografia, será disponibilizado na Mútua, e com isso o associado com indicação para a sua realização o encontrará disponível no CDT do Centro

“A Mútua dos Magistrados adquiriu um novo aparelho de USG que possibilita a realização de ecocardiografia e será utilizado para suporte do check-up nas avaliações cardiovasculares e também para suprir as necessidades dos associados quanto aos exames solicitados pelo médico assistente (particular).

Com o novo aparelho poderão ser avaliadas as funções ventriculares, sistólica, diastólica e segmentar, as dimensões cavitárias cardíacas e suas paredes miocárdicas, as estruturas valvares naturais e protéticas, o

pericárdio e os vasos da base, como a aorta ascendente e o tronco pulmonar. Será possível identificar e acompanhar as cardiomiopatias dilatadas, hipertróficas, restritivas, as cardiopatias reumáticas, isquêmicas, hipertensivas e congênitas no adulto.

Além disso poderemos investigar os sopros cardíacos, queixas de torácica ou precordial, dispnéia, palpitações, entre outras.

A Mútua sempre atenta para proporcionar serviço de qualidade.”

**Dra. Gabriela Rego - Coordenadora Médica - Setor de Oncologia**  
**Dra. Andrea Maron - Exame do Ecocardiografia**



SÓ PARA LEMBRAR:

Você já se vacinou este ano?



Não deixe de aproveitar as campanhas de vacinação da Mútua, para que você e sua família possam terminar 2019 com saúde e sem preocupações.

Confira em nosso Site ou App, as datas e locais disponíveis para as vacinas de: Gripe, Pneumonia, Hepatite B, Herpes-Zóster e HPV.

**Contra Gripe - Influenza Tetra-valente** Prevenção de doença respiratória aguda (influenza ou gripe). Público-alvo: a partir dos 12 anos.

**Contra Pneumonia - Prevenir 13** Prevenção contra formas graves de Pneumonia por pneumococo, meningite e sepse. Público-alvo: associados a partir de 50 anos e portadores de doenças crônicas.

**Contra Hepatite tipo B** Prevenção contra Hepatite B - Público-alvo: adultos.

**Contra Herpes-Zóster** Não poderá ser administrada com outra vacina. Popularmente conhecido como cobreiro, é causado pelo vírus da catapora, que se desenvolve quando há queda de imunidade, especialmente em pessoas com mais de 50 anos.

**Contra Papiloma Vírus Humano** Prevenção contra HPV, agente etiológico causador de câncer de colo de útero e verrugas genitais. Gardasil - Público-alvo: feminino - dos 12 aos 45 anos e masculino dos 12 aos 26 anos.

Não deixe para depois, previna-se hoje!

## Feedback

“Senhor Presidente da Mútua dos Magistrados:

Ana Maria Cassibi Bezz, 76 anos, pensionista, viúva do Magistrado José Rezende Bezz vem à presença de V. Excia a fim de agradecer a essa instituição a segurança necessária no plano de saúde e apoio que me foram proporcionados para a realização de uma intervenção cirúrgica no último dia 18 de junho, junto ao Hospital de Olhos de Niterói, para aplicação do medicamento Ozurdex no meu olho esquerdo, que sofre de degeneração macular.

Graças ao pronto e atencioso atendimento, orientação e busca de solução de Bruna Mendonça junto à Dra, Nilvia Paiva, no dia 17 de junho pp, foi solucionado o impasse criado pelo Hospital de Olhos de Niterói, pela não previsão desse procedimento no plano de saúde dessa honrosa instituição, que ampara e auxilia seus Associados em questões pertinentes à sua saúde.

Os meus mais sinceros agradecimentos.

Atenciosamente,

**Ana Maria Cassibi Bezz”**

“À Diretoria da Mútua,

Recentemente fiz uma cirurgia com a Dra: Monica Travassos no Hospital Samaritano.

Em que pese não ter sido um problema de alta complexidade, desde a primeira consulta fui atendida e tratada por ela com humanidade, acolhimento e muito profissionalismo! Me senti segura pelos esclarecimentos a respeito do problema, por sua transparência e profundo conhecimento!

Deixo também registrado meu elogio à toda equipe médica, enfermagem, funcionários.

Tudo foi possível porque a Mútua se preocupa e investe o melhor para os seus associados.

Muito obrigada!!!

**Maria Manuela Estrela Mãe do magistrado Rafael Estrela”**

## Baby Mútua



**Nilo Louro Kelmer**

Logo que a primavera de 2018 começou, os pais de **Nilo Louro Kelmer**, Tamara Louro Pereira e Luiz Carlos Kelmer se deslumbraram com o presente que a vida trouxe na forma de um lindo menininho!

Sua avó, a Juíza Elizabeth Machado Louro, jamais esquecerá o dia 30 de setembro, quando Nilo seu netinho veio ao mundo para alegria de toda família. Que seja muito feliz, são os votos da família Mútua!

# Saúde na Atenção Domiciliar

Enfermeira Katia Heloisa Mendonça Barreto \*

Para as seguradoras e operadoras de saúde a desospitalização passou de ser uma opção, para uma necessidade, especialmente nos casos de internações prolongadas.

Quando a **Atenção Domiciliar** é indicada de acordo com os critérios técnicos, torna-se uma estratégia mais sustentável e mais adequada às necessidades do paciente, tendo como benefício a manutenção da Assistência necessária, menor exposição ao estresse de uma internação hospitalar, diminuição dos riscos de infecções hospitalares, melhor humanização, proximidade da família, segurança de estar em seu espaço físico, entre outros. A **Atenção Domiciliar** é uma alternativa para beneficiar principalmente os idosos e pacientes crônicos.

É uma forma de **Atenção à Saúde** oferecida no domicílio do paciente e caracterizada por um conjunto de ações de promoção à saúde, prevenção e tratamento de doenças, palição de doenças, tratamento sequencial domiciliar e suporte terapêutico com garantia de continuidade de cuidados.

A **Atenção Domiciliar** é utilizada por indivíduos que apresentam dificuldades temporárias ou definitivas de sair do espaço da casa para o tratamento a nível ambulatorial e, também, para aqueles que na residência, de acordo com a indicação médica, o tratamento é sua melhor opção.

O profissional médico é um *stakeholder* (estratégico), importante nesse processo, cabendo a ele indicar o programa de **Atenção Domiciliar** baseado em critérios técnicos. A partir da solicitação médica e dos critérios de elegibilidade, de acordo com a classificação das tabelas de complexidade **NEAD** (Tabela de Avaliação para Planejamento de Atenção Domiciliar) e **ABEMID** (Tabela de Avaliação da Associação Brasileira das Empresas de Medicina Domiciliar), avalia-se a real necessidade de atendimento e manutenção posterior do Plano de **Assistência Domiciliar**, assim

como a pertinência da Equipe Médica Externa da Mútua. Toda documentação é encaminhada para a Diretoria da Mútua, que fará análise, deferindo ou indeferindo, e, com a autorização da Diretoria, são acionadas as empresas de **Home Care** para uma cotação, que avaliam o paciente e sinalizam o que será necessário para realizar os atendimentos na **Internação Domiciliar** ou na modalidade de **Assistência Domiciliar Pontual**. Definida assim a empresa de Home Care, inicia-se a implantação da **Internação Domiciliar** ou do suporte terapêutico indicado. Com a indicação exata do Médico Assistente para a alta hospitalar e a aproximação da família no processo, a **Equipe do Home Care da Mútua** promove o gerenciamento de todas as necessidades materiais e humanas para o cliente da Mútua.

O **Departamento de Home Care da Mútua** é composto atualmente de 2 enfermeiras auditoras e uma estagiária de Enfermagem, cujo objetivo é verificar se as atividades desenvolvidas com os pacientes estão de acordo com as normatizações previamente planejadas e estabelecidas, e se foram realizadas adequadamente de acordo com os objetivos.

A Equipe busca a qualidade para que haja satisfação do cliente. A necessidade atual é garantir resultados positivos e clientes satisfeitos, otimizando os custos.

A Equipe tem demonstrado sua capacitação através dos trabalhos aprovados e apresentados na **USP** (Universidade de São Paulo / Hospital das Clínicas) e **Hospital Israelita Albert Einstein** através dos congressos, dentre eles: Importância do Monitoramento Ativo – 10º CIAD; O domicílio como cenário de cuidados a associados de uma operadora de auto-gestão – 15º CIAD; Arquitetura Domiciliar: A arte do possível na Atenção Domiciliar – 17º CIAD e com o próximo trabalho aprovado, que será apresentado em novembro deste ano: Particularidades da Atenção Domiciliar brasileira, a Rua, a Casa, a Mulher e a Morte – 18º CIAD.



\* **Enfermeira Katia Heloisa Mendonça Barreto**

Graduada em Enfermagem pela PU-CRJ, foi professora da Cruz Vermelha, aposentada do Banco do Brasil, onde foi responsável pelo PCMSO durante 30 anos de funcionalismo, desde 2008 responsável pela Coordenação da Equipe de Home Care da Mútua.

**Estagiária Milena da Silva Pagniez, enfermeira Katia Heloisa Mendonça Barreto e enfermeira Ana Carolina Biavati Messias Cipriano**