

informe | Mútua

Contagem regressiva para a abertura dos novos CDTs da Mútua

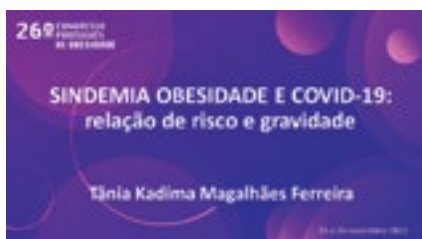


Para encerrar 2022 com otimismo e começar 2023 com foco na saúde e no bem-estar, a Mútua anuncia que os CDTs da Barra e de Niterói serão inaugurados nos próximos meses. E o do Centro, que está fechado para realização de obras, reabrirá no 5º andar do prédio da Rua Dom Manuel, 29.

Criado para uniformizar os espaços e o atendimento das três unidades, o novo projeto arquitetônico busca oferecer mais conforto, acolhimento e qualidade de serviços, além de refletir todas as características inerentes à Mútua. Conheça tudo em detalhes na **página 4**.

A Mútua também é pesquisa

O trabalho **Sindemia Obesidade e Covid-19: relação de risco e gravidade**, desenvolvido pela Dra. Tânia Kadima e a equipe da Mútua, foi aprovado para apresentação no 26º Congresso Português de Obesidade, em novembro de 2022, na cidade de Coimbra. Saiba os detalhes na **página 22**.



Corridas de rua Mútua / AMAERJ: uma parceria por um Rio mais saudável

Com o intuito de promover a saúde através do esporte, a Mútua e a AMAERJ firmaram desde 2021 uma parceria de sucesso. Saiba mais na **página 10**.

FALE CONOSCO

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

e-mail:
mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br

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

Diretoria 2021 / 2023

Presidente

Des. Ricardo Couto de Castro

Vice-Presidente

Des. Denise Nicoll Simões

Tesoureiro

Juiz Sandro Pitthan Espíndola

Secretária

Juíza Paula Feteira Soares

Diretores

Des. Maria da Glória O. Bandeira de Mello

Des. Katya Maria de Paula M. Monnerat

Juiz Rodrigo Faria de Sousa

Juíza Andrea de Almeida Quintela da Silva

Juíza Eunice Bitencourt Haddad

Juíza Alessandra de Araujo B. Moreira Pinto

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. Zelia Maria Machado dos Santos

Des. Maria Helena Pinto Machado

Des. Marcia Cunha Silva Araújo de Carvalho

Des. Joaquim Domingos de Almeida Neto

Juíza Valéria Pachá Bichara

Juíza Marcia Correia Hollanda

Juíza Raquel Santos Pereira Chripino

Juiz Rossidelo Lopes da Fonte

Des. Roberto Luis Felinto de Oliveira

Informe Mútua

(Tiragem 2.400 exemplares)

Redação

Benjamin Guilherme

benjamin.guilherme@gmail.com

Design gráfico

M. Beatriz do N. e Silva Pottier

bitty@bitty.com.br

Impressão

Cmyk Grafica e Editora Rio Ltda

atendimento@cmyk.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

DO OUTRO LADO DO BALCÃO

ENTREVISTA - Jeferson Rios Dias

Analista Desenvolvedor Pleno

Neste informe, os associados poderão conhecer um dos colaboradores que fazem, no dia a dia, a diferença para agilizar e garantir um atendimento e serviços de excelência na Mútua dos Magistrados. E a melhor maneira de fazer isso é deixar que ele mesmo se apresente. **Confira abaixo uma pequena entrevista com o Jeferson do T.I.**

Quando e como você chegou à Mútua?

- Cheguei em novembro de 2009, através de uma vaga de estágio anunciada pela Fundação Mudes, para atuar como Suporte de T.I. Durante a entrevista, o coordenador da área viu a minha aptidão para a área de desenvolvimento da Mútua dos Magistrados, onde comecei a estagiar.

Em dezembro de 2010, fui contratado pelo Desembargador Henrique Figueira – na época, presidente da Mútua dos Magistrados – para a função de Programador Junior.

Qual é a sua área?

- Desenvolvimento de Sistemas e Administração de Banco de dados. Hoje, atuo como Desenvolvedor Pleno, que é a mesma coisa que Analista Desenvolvedor Pleno.

Como é o seu dia a dia? E quais são suas atividades?

- Meu dia a dia é dinâmico, com tarefas constantemente, uma vez que temos uma equipe enxuta, mas que executa os desafios diários com toda a seriedade e dedicação. Junto com o analista de sistemas Bruno Moreno, estou sempre atento para manter o sistema de gestão funcionando de forma íntegra, zelando pela segurança, integridade e o backup dos dados.

Entre essas atividades, executo outras atividades, como a criação de relatórios gerenciais com informações extraídas do Banco de Dados da Mútua, análise e desenvolvimento de novas funcionalidades no sistema de gestão SGM (Sistema de Gestão da Mútua dos Magistrados), suporte aos credenciados com relação à senha de acesso no sistema de gestão, participação no processo de confecção, envio e publicação dos boletins informativos da Mútua dos Magistrados, administração do web site e aplicativo da Mútua dos



Magistrados, contato direto com a empresa desenvolvedora do aplicativo e suporte aos associados (com relação a dúvidas no aplicativo e web site da Mútua dos Magistrados).

Como é ser a interface da Mútua com os associados, auxiliando-os com o aplicativo e outras questões ligadas à informática?

É uma função que exige o máximo de dedicação e atenção para entender as necessidades dos associados, procurando orientá-los da forma mais objetiva e coesa, agilizando a solução de uma forma clara e concreta, e assim fornecendo um feedback em menor tempo.

A maioria das dúvidas são sanadas mediante a minha função dentro da empresa, e quando a dúvida é referente a um problema no site ou aplicativo, entro em contato com a empresa responsável pelo desenvolvimento, solicitando um feedback mais rápido e eficiente junto à solução do problema.

Algumas vezes os associados, por questão pessoais, fazem solicitações referente a outros setores da Mútua e, nesse caso, encaminho a demanda para o setor responsável, cobrando uma resposta a curto prazo para que a dúvida do associado seja sanada de forma mais eficiente e objetiva.

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Prezadas Associadas e Prezados Associados,

Mais um ano está terminando... Ano ainda difícil, em razão das consequências da Covid-19 nos diferentes aspectos das vidas das pessoas.

Esse ano foi marcado pela partida precoce do nosso querido Boente, cuja atuação à frente da Mútua será sempre lembrada com muitas saudades.

A vida, no entanto, segue em frente e a Mútua pode se orgulhar dos objetivos alcançados em 2022.

Em razão da pandemia, os CDTs Centro e Barra foram fechados, seguindo as orientações sanitárias. Em março de 2022, o CDT da Barra reabriu, registrando números recordes de atendimento, quando comparados com 2019. Foram realizados um total de 2.174 atendimentos no período de março a outubro de 2022, sendo que em 2019 foram realizados apenas 917. Os atendimentos de psicologia permaneceram na modalidade de teleatendimento, devido à enorme aceitação dessa forma de consulta pelos associados. Se, em 2019, realizamos 180 atendimentos presenciais, em 2022, atingimos 1.181 consultas virtuais!

O número de check-ups também cresceu enormemente, passando de 81 para 204, de 2019 a 2022. Isso prova que nossos associados estão retomando o bom hábito de cuidarem da saúde por meio da prevenção. Os números de atendimentos do programa de Nutrição também demonstram isso: foram 376 consultas em 2022. A matéria sobre os números antes e depois da pandemia, na página 18, deixa tudo muito claro.

A saúde mental de nossos associados foi mais um motivo de atenção, e a Mútua acaba de credenciar as duas mais prestigiosas clínicas psiquiátricas do Rio de Ja-

neiro: o Espaço Clif Mente e Vida, na Rua das Palmeiras em Botafogo, e a Clínica da Gávea, na Estrada da Gávea. É a Mútua cuidando de seus associados de forma integral.

O novo ano que está chegando vai trazer as tão esperadas e anunciadas novidades: em janeiro, abriremos o CDT Niterói, totalmente pronto, com todo o conforto e qualidade que nossos associados merecem. O CDT Barra também mudou de lugar e agora ocupa uma sala bem mais ampla no Centro Médico Richet, após uma reforma que a colocou nos mesmos padrões do CDT de Niterói. Tudo isso sem termos interrompido um dia sequer de atendimento aos associados. Quanto ao CDT Centro, as obras estão a pleno vapor! Ele ocupará o quinto andar do prédio histórico do Museu da Justiça, situado na Rua Dom Manuel, nº 29, Centro, e a previsão de abertura é para o primeiro semestre de 2023. Confira nas próximas páginas essas novidades e marque o seu atendimento.

Na busca pela saúde e prevenção de doenças, a antiga academia segue em plena reforma para se transformar no Centro de Condicionamento e Reabilitação Física da Mútua, e está perto de reabrir. E mais: os SPAs serão retomados, agora por meio de convênios.

Assim, podemos aguardar o Ano Novo com a esperança de tempos mais positivos e felizes para todos. Nosso maior objetivo em 2023 é que a Mútua possa continuar cuidando de você com a mesma qualidade e dedicação!

Boas Festas!

Cordialmente,

Des. Ricardo Couto de Castro

Presidente da Mútua

Novos CDTs Centro e Niterói: mais qualidade, conforto e acolhimento muito em breve para você

Como todos sabem, o Centro de Diagnose e Tratamento da Barra da Tijuca foi o único que voltou a funcionar desde a pandemia. O CDT do Centro ainda não reabriu e vai mudar para o 5º andar do prédio da Rua Dom Manuel, 29. O CDT de Niterói, que está pronto, não foi inaugurado por detalhes burocráticos. A previsão é para a 2ª semana de janeiro de 2023.

Já o da Barra, que mudará para um conjunto de salas bem maior no mesmo Centro Médico Richet, no número 237, também está praticamente pronto. Em vez das três salas separadas, o CDT reunirá num único espaço, dois consultórios



Seja comprando aparelhos ou contratando médicos extremamente capacitados para atender aos associados nas diversas especialidades, diversas diretorias da Mútua investiram nos CDTs, empenho que culmina com a construção dos CDTs Barra, Niterói e Centro.



médicos, um consultório de nutrição e uma sala para Ultrassom. A fisioterapia também terá sala individualizada, proporcionando um número maior de atendimentos e técnicas oferecidas. A inauguração está prevista para o mesmo período do CDT Niterói.

Enquanto as novas unidades não são abertas, as salas do CDT Barra continuam atendendo muita gente de diversos outros pontos da cidade.

Com as reformas que foram e estão sendo realizadas, os associados reconhecerão as características inerentes à Mútua em todos os CDTs, que oferecerão mais conforto, acolhimento, agilidade e assertividade no dia a dia.

Os CDTs, como centros de prestação de serviços, poderão realizar exames e consultas com médicos referenciados e capacitados e, com o acesso a todos os prontuários pela equipe de saúde (médicos, nutricionistas e enfermagem). Isso faz com que haja um registro permanente da saúde, de forma que se tenha controle sobre o que está acontecendo com o paciente.



Conheça, em detalhes, o novo projeto que vai padronizar todos os CDTs

Desenvolvido pelas arquitetas Luíze Matera e Christine Abi Madi, em total sinergia com a equipe técnica da Mútua dos Magistrados, o projeto dos novos CDTs nasceu com um grande desafio: além de oferecer excelência no atendimento, padronizar todas as unidades – inclusive a de Niterói, recém-inaugurada.

O conceito criado visou três pontos principais:

- **Atemporalidade** (para manter o conceito atual por bastante tempo)
- **Funcionalidade** (a partir de um layout amplamente debatido)
- **Sustentabilidade** (emprego de materiais adequados a cada função)

Priorizando o bem-estar dos funcionários e usuários – seja pelos ambientes dimensionados adequadamente, seja pelos fluxos e obviamente pelas normas pertinentes –, foram escolhidos materiais de ampla oferta no mercado atual e que possuíssem fácil manutenção e conservação.

Predominaram os tons neutros, entre terrosos e paleta de cinza, e com toques de cores frias como o verde e o azul. E, para tornar os ambientes mais acolhedores, elegantes e agradáveis, foi bastante utilizada a madeira.

A **iluminação** é outro destaque do projeto, trazendo conforto e sofisticação. Foram instaladas peças luminotécnicas em LED, com ilumi-

Juntamente com toda arquitetura, foi levada em consideração uma infraestrutura planejada de forma a garantir um pleno funcionamento das unidades. Todas as instalações foram adequadas com as premissas de segurança e conforto.

nação direta e indireta de acordo com cada uso e função dos ambientes.

A **marcenaria** foi toda personalizada para cada ambiente, levando em consideração todas as demandas do dia a dia, abordadas nas reuniões com toda equipe técnica.



Equipe de Saúde. Conheça os médicos, nutricionistas e psicólogos que estão à sua disposição nos CDTs Niterói e Barra

Coordenação Médica: **Dra. Tânia Kadima**
 Coordenação de Enfermagem: **Enfermeira Maria Amélia**

Dra. Andréa Maron Vieira de Noronha
 Clínica Médica e Cardiologia

Dr. Breno Giestal Abreu Filgueiras
 Cardiologia

Dr. Bruno Borges da Fonseca
 Clínica Geral e Medicina do Esporte

Dra. Cátia Elken Magalhães Ferreira
 Nutrição

Dr. Celestino Esteves Pereira
 Neurocirurgia

Dr. Celso Machado Cury
 Cardiologia

Dr. César Farias dos Santos Oliveira
 Endocrinologia

Dra. Christina Ignês S. Bahia
 Radiologia

Dra. Cláudia Braga
 Endocrinologia

Dra. Erica de Paula Rodrigues da Cunha
 Ginecologia

Dra. Flávia Gomes Lopes
 Clínica Médica e Geriatria

Dr. Flávio Henrique Z. Rocha
 Nutrição

Dra. Heloísa Helena Annuza da Silva
 Clínica Médica

Dr. Joaquim Ribeiro Filho
 Cirurgia Geral

Dr. Juan de Carvalho R. Araújo
 Nutrição

Os CDTs são espaços de acolhimento que têm, além da função de consultório médico, espaços bem aproveitados com características que são inerentes à Mútua. Pelo fato dos projetos de cada CDT serem similares, a ideia é de que todo associado seja em Niterói, na Barra e futuramente, no Centro, se sentirá bem acolhido.

Dra. Luciana Souza de Alvear
 Psicologia

Dr. Luiz Eduardo da Costa Oliveira
 Reumatologia e Medicina Interna

Dr. Marcelo Chalita Gomes
 Cardiologia

Dra. Márcia Helena Pereira Morgado
 Clínica Médica, Geriatria e Gerontologia

Dra. Mariana Fonseca Dottori
 Clínica Médica e Hepatologia

Dra. Olena Tanya
 Psicologia

Dr. Othon Pinheiro Filho
 Pediatria

Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis
 Cirurgia Vascular

Dr. Paulo Gustavo Manhães Rodrigues
 Ortopedia

Dra. Regina Vitória Valle
 Psicologia

Dra. Renata Cardoso Araújo
 Cardiologia

Dr. Rodolfo de Akimim Nunes
 Medicina do Exercício

Dr. Romolo Guida Junior
 Urologia

Dr. Ronaldo Salles
 Coloproctologia

Dra. Rosanna Caterina Imbroisi
 Nutrição

Dra. Sonia Maria Brito Porto
 Radiologia

Dra. Sônia Maria Fernandes da Silva
 Cardiologia

Dra. Veronica Espindola de Avolio
 Clínica Médica e Geriatria

Dr. Wagner Silva Barreto
 Clínica Médica

CDT Niterói:
 Coordenação Médica:
Dr. Luiz Eduardo
 Coordenação de Enfermagem:
Enfermeiro Wagner da Silva Conceição
 Edifício Trade Center – Rua Paulo Gustavo, 26 – salas 1004 e 1005
 (antiga Rua Coronel Moreira Cesar) – Icaraí – Niterói

CDT Barra:
 Centro Médico Richet – Av. das Américas, 4801 – sala 203 – Barra da Tijuca



A antiga academia agora é o Centro de Condicionamento e Reabilitação Física da Mútua

As atividades foram ampliadas para priorizar a qualidade de vida e a prevenção de doenças. Mais do que um novo nome, Centro de Condicionamento e Reabilitação Física da Mútua é a nova função da antiga academia. Para a conveniência dos associados, o espaço continuará no subsolo do edifício do Fórum do Rio. Leia abaixo a entrevista com a Desembargadora Flávia Romano Rezende, responsável pelo espaço.

Desembargadora, a senhora é a atual responsável pelo Centro de Condicionamento e Reabilitação Física, e a reabertura do espaço deve estar sendo um grande desafio. Qual é a sua ligação com esse lugar?

– Na verdade, o responsável pelo Centro de Condicionamento e Reabilitação Física é o Des. Ricardo Couto. Eu conto com o auxílio indispensável do juiz Paulo Feijó, que vem fazendo um trabalho extraordinário à frente desse projeto, auxiliando a Mútua na seleção e contratação de terceiros para realizarem a obra e fazerem um espaço que atenda aos anseios dos associados.

Desde a pandemia, a antiga Academia – agora rebatizada como Centro de Condicionamento e Reabilitação Física da Mútua – está fechada. Quais os planos para sua reabertura?

– A Mútua pretende reabrir a academia aos seus associados em fevereiro de 2023.

Por que foi escolhido este novo nome?

– Após a pandemia, o Des. Ricardo Couto ficou ainda mais preocupado com a prevenção de doenças. Os magistrados são expostos constantemente a muito estresse diante de um trabalho que nos coloca por horas sentados diante de um computador. Sem regularidade na atividade física, os riscos de doenças cardiovasculares e outras aumentam muito, o que já está comprovado pela Ciência. Prevenção de doenças e melhoria da qua-

lidade de vida são o carro-chefe para a Mútua.

O que os associados podem esperar deste novo Centro? Quais atividades estão previstas?

– A Mútua vai oferecer uma sala de musculação completa, aulas de ginástica localizada, *spinning*, aulas de luta, tudo com a supervisão de professores de educação física e ainda a atuação de profissionais de fisioterapia e nutrição. Além disso, haverá um espaço para lanches e almoços leves, banheiros com armários e uma estrutura que dará aos associados a possibilidade de se prepararem para suas atividades, após os treinos.

Os antigos professores irão voltar?

– Sim. Os professores continuarão no Centro de Condicionamento e Reabilitação Física, dando continuidade ao trabalho que sempre fizeram. Há uma enorme união entre os alunos e professores que

nunca deixou de existir, apesar da pandemia. Com a AMAERJ e o apoio indispensável do seu Diretor de Esportes, juiz Ricardo Starling, a Mútua vem oferecendo aos associados aulas de *beach tennis* e planilhas com acompanhamento de corrida com os professores.

O espaço que era do antigo CDT (que agora ficará instalado no 5º andar do prédio da D. Manuel, 29) será ocupado pelo Centro de Condicionamento? As obras já começaram? Qual a previsão?

– O Centro de Condicionamento e Reabilitação Física continuará no mesmo espaço que ocupava anteriormente, cedido pelo prédio do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro. As obras começaram há duas semanas e a previsão de entrega é fevereiro de 2023.

Serão comprados novos equipamentos?

– A compra de novos equipamentos está sendo estudada pela Mútua.



As mudanças vão além dos CDTs: os investimentos também chegaram à área de T.I.

Neste momento, o foco principal é nos sistemas de pagamentos. Em parceria com a empresa Ionic Health, a área de Tecnologia da Informação da Mútua está trabalhando para proporcionar mais agilidade e qualidade na realização de transações pelo aplicativo da Mútua. À frente dessa iniciativa, estão o Jeferson Rios Dias e o Bruno Pacheco Moreno do T.I., junto com o representante da Ionic Health, o Tiago Barros. Para deixar os associados bem-informados, foram feitas algumas perguntas aos três responsáveis pelas mudanças.

Quais são exatamente as mudanças que estão sendo feitas na área de T.I. da Mútua? E quando ficarão prontas?

– Mudanças de modernização do sistema de gestão. Estão sendo desenvolvidos sistemas back office (módulos) com tecnologias mais recentes para o apoio ao atual sistema de gestão da Mútua dos Magistrados. Dentro dessas mudanças, estão sendo desenvolvidos relatórios em Power B.I. que permitem à Diretoria uma análise em tempo real sobre os dados e serviços prestados aos associados. No momento ainda não existe um prazo para a finalização do desenvolvimento dessas melhorias.

Em que será investido (hardware, software etc.)?

– Na modernização do software. A Mútua dos Magistrados vem fazendo investimentos em seu parque de computadores, à medida que as máquinas ficam obsoletas e sem atualização ao seu sistema operacional.

O que vai melhorar no dia a dia para os associados com essas mudanças?

– Melhoria em velocidade e processamento das solicitações por se tratar de sistemas com tecnologia mais recente. Com isso, os processos poderão ser auditados e a resposta armazenada com maior rapidez na base de dados, gerando assim um feedback em curto prazo para o associado através do aplicativo, site ou, até mesmo, em uma ligação para saber se um determinado reembolso já foi pago ou como está o andamento do mesmo.

Como era e como vai ficar?

– Hoje, a Mútua possui alguns setores que trabalham com processos de forma manual, sem a atuação de um sistema de apoio, e que muitas vezes gastam tempo gerando planilhas Excel para controle interno. A ideia é que, com essas melhorias sendo feitas e desenvolvidas, esses processos sejam automatizados, gerando um tempo de resposta mais curto aos setores.

A Mútua está usando o sistema de pagamentos mais robusto que existe no mercado: o ERP Protheus da empresa Totvs.



Quando começam as mudanças e quando serão finalizadas?

– A Mútua já começou com essas mudanças. Hoje, para pagamento estamos usando o ERP Protheus da empresa Totvs, o melhor e mais robusto sistema de pagamento do mercado, usado inclusive por grandes empresas do segmento. Sem dúvida, um grande avanço tecnológico. No momento, ainda não existe um prazo para a finalização de implantação dessas melhorias. Estamos no meio do processo e novas ideias de automatização ainda podem ser incorporadas, ampliando o prazo desejado.

Qual a sua participação nessas mudanças?

– O processo de integração entre o sistema de gestão da Mútua dos Magistrados (SGM) e a sistema Protheus Totvs (Módulo Financeiro) está sendo feito pela nossa equipe de T.I., juntamente com a equipe Ionic Health. A área de T.I. da Mútua será responsável por manter o atual sistema de gestão funcionando de forma íntegra, zelando pela segurança desses dados junto ao sistema Protheus Totvs.

A Mútua e AMAERJ promovendo a saúde através do esporte

A Mútua nunca deixou de estimular os associados a realizarem atividades físicas. Foi assim durante a pandemia e continua agora, enquanto as reformas para transformar a antiga academia no Centro de Condicionamento e Reabilitação Física ainda não estão finalizadas. Um exemplo disso é a parceria que firmou para promover corridas pela cidade, com a AMAERJ – Associação dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro. Nas linhas abaixo, o Juiz Ricardo Starling, Diretor de Esportes da AMAERJ, nos conta em detalhes essa iniciativa de sucesso.

“A Mútua, na gestão do Desembargador Ricardo Couto, procurou a AMAERJ com o objetivo de fazer uma parceria no sentido de promover a saúde através do esporte. Ainda na gestão do Presidente Felipe Gonçalves, da AMAERJ, foi iniciada essa parceria de sucesso que gerou muitos bons frutos. Não só nas corridas, mas em outros esportes, como, *beach tênis*, ciclismo e futebol.

Na corrida, essa parceria começou na Maratona do Rio de 2021, quando alguns juizes que iam correr 5 ou 10 km pediram apoio à Mútua e à AMAERJ. Na ocasião, a Mútua forneceu tenda para apoiar os corredores, com hidratação, local para eles guardarem seus pertences, e alimentação. Depois desse evento, o pessoal das corridas resolveu aprimorar os treinamentos, e neste momento a Mútua e a AMAERJ aperfeiçoaram a parceria e marcaram uma corrida para o início de fevereiro. A Maratona do Rio havia

sido realizada em novembro e, em dezembro, a MCB Performance foi contratada para treinar e preparar os participantes para a corrida de fevereiro, que se chamou Desafio da Lagoa. O evento consistia em um desafio pessoal de dar uma ou duas voltas na Lagoa Rodrigo de Freitas, sendo que cada volta na Lagoa tem 7,5 km. A MCB forneceu planilhas para os magistrados.

A corrida foi um sucesso e teve a participação de mais de 30 magistrados. Depois dessa corrida, os professores do Centro de Condicionamento e Reabilitação Física da Mútua assumiram as planilhas e o treinamento para a Maratona do Rio, que se realizaria em junho. E a Mútua começou a colocar tendas também nas Corridas das Estações. Os treinamentos continuaram e na Maratona do Rio de 2022, já houve uma grande surpresa: 12 ou 13 juizes correram a meia maratona, percorrendo 21 km na orla do Rio de Janeiro. Outros juizes

também participaram correndo 10 e 5 km, mostrando não só o aumento da participação dos atletas, como também o aumento do percurso que estes atletas estavam conseguindo completar. Foi um grande sucesso esse evento da Mútua e a AMAERJ na Maratona do Rio. Depois disso, veio a cereja do bolo: o Desembargador Ricardo Couto teve a brilhante ideia de realizar uma corrida das carreiras jurídicas e que nós chamamos de Corrida Jurídica. Uma corrida entre membros da AMAERJ, Mútua, magistrados, defensores públicos, promotores de justiça, procuradores do Estado e do Município. Essa corrida foi feita na Lagoa, novamente, com percursos de uma ou duas voltas, ou seja aproximadamente 7,5 km ou 15 km. Nessa corrida, haviam 35 vagas para magistrados e membros da Mútua e o mesmo número de vagas para as outras carreiras. Foi um sucesso. E após a corrida houve uma grande confraternização num café da manhã para os participantes.

Essa parceria entre a Mútua e a AMAERJ, agora já na gestão da Presidente Eunice Haddad, conseguiu manter os associados e trazer novos participantes para o esporte por todo o ano, promovendo assim a saúde, ajudando a evitar sinistros, além de promover a confraternização que torna tudo ainda mais atrativo.

É importante frisar que, para todos esses eventos, foram exigidos atestados médicos, declarando que a pessoa tinha condições de participar daquela atividade física. Para todos os participantes foi incentivada a realização do *check-up*, sendo que para a Corrida Jurídica, foi criado

um *check-up* especial com ênfase na parte cardiológica. O médico cardiologista da Mútua, Dr. Breno Giestal Abreu Filgueiras era quem dava as declarações após o *check-up*, atestando que a pessoa podia participar daquela corrida. Com isso, a parceria da Mútua e da AMAERJ conseguiu promover a saúde, fazendo com que os atletas treinassem durante o ano inteiro, buscando sempre novos desafios, e aprimorassem a sua saúde e também o bem-estar, tanto físico quanto psicológico e que as pessoas fizessem os *check-ups* e buscassem avaliações médicas, conferindo assim mais segurança para esses treinamentos e criando uma cultura das pessoas buscarem orientação médica, aumentando a performance na saúde.

O Desembargador Ricardo Couto, presidente da Mútua, está de parabéns por essa ideia brilhante de promover a saúde através do esporte. Também estão de parabéns a Desembargadora Flávia Romano Rezende pela organização para a realização desses eventos, o antigo presidente da AMAERJ, juiz Felipe Gonçalves, e a atual presidente da AMAERJ, a juíza Eunice Haddad por esta parceria, que permitiu que os juizes treinassem com segurança, aprimorando a sua saúde, melhorando seu bem-estar físico e psicológico e, ainda por cima, buscando cada vez mais fazer os *check-ups*, cientes da importância de fazer uma prevenção médica, realizando exames, consultas, diminuindo os riscos à saúde. E tudo isso num ambiente muito saudável e descontraído, gerando saúde e confraternização entre os colegas.”



Cardiologista alerta para a necessidade de avaliação antes da atividade física

Dra. Renata Cardoso Araujo

Cardiologista, especialista em reabilitação cardíaca e medicina do esporte

“Atividade física é qualquer atividade que gere gasto energético. Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS, a recomendação é de 150 a 300 minutos de atividade aeróbia moderada por semana ou 75 a 150 minutos de atividade aeróbia de alta intensidade semanal. Essa recomendação é para adultos de 18 a 64 anos, idosos e portadores de doenças crônicas, como hipertensão arterial e diabetes. Essa mesma diretriz da OMS inclui a indicação de exercícios de força ao menos duas vezes por semana.

A atividade física regular reduz o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, metabólicas, neurológicas e até câncer.

Vale lembrar que o exercício físico deve ser orientado pelo profissional de educação física. A avaliação pré participação, antes de iniciar o treinamento, deve ser realizada pelo médico, cardiologista ou es-

pecialista em medicina do esporte. Nesta avaliação pré-participação o médico faz a análise inicial com anamnese e exame físico, interpreta o eletrocardiograma de repouso e solicita outros exames complementares (ecocardiograma, teste de esforço, exames laboratoriais, por exemplo), quando necessários, investiga sintomas e com isso libera ou contraindica a prática esportiva (situações específicas). Além disso, o médico pode orientar e acompanhar a otimização dos resultados.

Outro ponto importante é que todo tipo de atividade física é benéfico, não existe exercício ideal. Seja qual for a modalidade escolhida, a prática regular de exercícios físicos sempre promove benefícios para a saúde, tanto física quanto mental. Hipócrates, pai da medicina, já dizia que para um homem se manter saudável, ele necessita de alimento e movimento.”



Nas fotos momentos de confraternização durante a Corrida Jurídica com alguns dos participantes, entre eles as Juízas Alessandra Aleixo, Ana Beatriz Estrela, Ana Cecília Argueso, Flávia Fernandes de Melo Balieiro Diniz, Sylvia Hausen, Tula Mello, Viviane Alonso, Viviane Tovar, o Juiz Felipe Gonçalves e sua esposa Daniele Gonçalves, e os Juizes Paulo Feijó e Ricardo Starling

Foi dada a largada da Corrida Jurídica na Lagoa Rodrigo de Freitas



FOTOS DIEGO CARVALHO



Avaliação Cardiológica Pré-Participação Esportiva

Dr. Breno Giestal Abreu Filgueiras

Cardiologista, especialista em ergometria, reabilitação cardíaca e cardiologia desportiva

“Antes de descrever sobre a importância da Avaliação Cardiológica Pré-participação Esportiva (APP), enfatizo que é consenso, na literatura médica mundial, que um estilo de vida sedentário é um forte preditor de mortalidade. Há vários estudos demonstrando que as pessoas sedentárias são duas a três vezes mais propensas a desenvolverem eventos cardiovasculares que as ativas fisicamente.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia e a Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva, o principal objetivo da APP não é apenas realizar atestado médico de liberação, e, sim, prevenir o desenvolvi-

mento de doenças cardiovasculares e a ocorrência de morte súbita.

Corroborando com a importância da APP, as Diretrizes citam um estudo realizado durante 26 anos na Itália (1979-2004), período no qual a APP foi introduzida como lei federal, o qual demonstrou que a incidência de morte súbita cardíaca em atletas reduziu quase 90%, passando de 3,6/100.000 pessoas/ano para 0,4/100.000 pessoas/ano.

A Avaliação cardiológica pré-participação esportiva, assim como a realizada periodicamente são importantes não só para minorar os riscos de eventos cardiológicos,

como também para uma melhor performance esportiva, visto fornecerem valiosas informações.

As avaliações devem ser personalizadas e conduzidas em concordância com o risco individual, com a intensidade de exercício e com a modalidade esportiva, sendo estabelecido um plano terapêutico específico.

Em suma, pratiquem exercícios físicos regularmente e não deixem de realizar avaliação cardiológica. Indubitavelmente, serão extremamente importantes na melhora da qualidade de vida e na redução dos riscos de eventos cardiovasculares.”

ESPORTISTA RECREATIVO

São aqueles que praticam exercícios e esportes de maneira regular, de leve a moderada intensidade, sem participar de eventos competitivos.

ESPORTISTA COMPETITIVO

São aqueles que praticam exercícios e esportes de maneira regular, frequentemente em alta intensidade, competindo eventualmente, porém sem vínculo profissional com o esporte.

ATLETA

São aqueles que participam de uma equipe organizada ou de um esporte individual que exige treinamento sistemático ou competição regular, com vínculo profissional por meio de clubes e/ou patrocinadores de qualquer natureza. A característica fundamental dos atletas é a tendência a estímulos e treinamento de altíssima intensidade, na busca de superação de seus próprios limites e de recordes, sob estresse físico e psíquico intenso.

ATIVIDADE FÍSICA

Ato que permite uma contração muscular, partindo do repouso e produzindo gasto energético.

EXERCÍCIO FÍSICO

Atividade planejada com ciclos de aumento de intensidade e volume, com vistas a ganho de performance.

ESPORTE

Prática de exercícios que envolve regras básicas, podendo ser de lazer ou com finalidade competitiva.

Diretriz em Cardiologia do Esporte e do Exercício da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte.

Guidelines for Exercise Testing and Prescription.

Feedback

Elevar cada vez mais o grau de eficiência no atendimento aos associados é a prioridade da Mútua. Por isso, somos todos ouvidos às suas sugestões e opiniões. Seu feedback é indispensável para a nossa equipe.



“Agradecimento à Mútua dos Magistrados - Carta ao Des. Ricardo Couto de Castro

Prezados,

Gostaria de manifestar minha enorme gratidão a todos os membros da Mútua e seus colaboradores, funcionários, representantes, profissionais terceirizados (médicos, enfermeiros, fisioterapeuta, psicóloga, nutricionista, motorista de ambulância, recepcionistas, telefonistas etc).

Todos vocês são profissionais extremamente qualificados, cuja educação, respeito e carinho sempre nos surpreendem e nos mostram que podemos fazer a diferença na vida das pessoas.

Após uma longa luta de 15 anos contra o câncer, meu pai, Plínio Mauro Junqueira Bastos, partiu após ter recebido toda a atenção, cuidado, carinho, além dos mais modernos tratamentos e medicamentos, de altíssimo custo, fornecidos por essa renomada e eficiente instituição, ao longo de todos esses anos.

O atendimento, sempre impecável, amenizou a dor e o sofrimento não só de meu pai, Plínio Mauro Junqueira Bastos (que não se encontra mais entre nós para agradecer – mas que o faço, de coração, em seu nome).

Nossa família também se lembrará de todo o infinito apoio (por ele e por nós) recebido. A Mútua merece todo o reconhecimento de excelência, não só quanto ao comprometimento, mas também no que tange à sensibilidade de seus integrantes.

Exemplo disso foi que, após a última internação e diante do quadro de irreversibilidade do avanço da doença, meu pai me telefonou para contar um “fato suis generis”, como ele mesmo descreveu. Fora conduzido, de ambulância, para o aconchego de seu lar, a fim de passar seus últimos dias de vida. De repente, a porta traseira foi aberta em frente à praia, onde lhe foi dada a última oportunidade de ver o infinito mar que tanto amava – fato esse que lhe trouxe tanta alegria.

Vocês estão de parabéns!!! Muito obrigada, infinitamente, a todos vocês.

Eternamente grata,”

Gabriela Monteiro de Castro Junqueira Bastos

Neta do Des. Mauro Junqueira Bastos e Nancy Junqueira Bastos (falecidos)

“Sr. Diretor da Mútua,

Ontem mesmo tomei conhecimento da mensagem que me enviaram, que muito me tranquilizou. Meus sinceros agradecimentos pela presteza do atendimento e do deferimento desse pedido do meu caso.

A Mútua, como sempre, está de parabéns pela eficiência e competência de sua atuação.

Atenciosamente,”

Pietre

Juiz Valdir Pietre
(falecido em 11/08/2022)

“Prezada Bruna, boa tarde.

Hoje, fui submetido, na Unimed Volta Redonda, à cirurgia sobre a qual tratamos recentemente.

Já tive alta e estou em casa e, segundo o meu médico, correu tudo bem.

Agora, fico aguardando o resultado da biópsia.

O atendimento no hospital foi excelente em todos os aspectos.

Finalmente, gostaria de agradecer individualmente a você – e a todos da Mútua – pela presteza ao me atenderem.

Obrigado.

Abraço,”

Juiz Sergio de Albuquerque

“Agradeço mais uma vez o carinho da Mútua para comigo.

Dr. Carlos Ferrari e sua equipe são médicos maravilhosos. Nem sei se estaria viva se não fosse a equipe dele e todos os funcionários do hospital.

Grata,”

Sueli Mattos
Ex-cônjuge do Des. Newton Paulo Azeredo da Silveira



Pílulas de Saúde



Com o objetivo de ajudar a cuidar do seu bem-estar, a partir de novembro a Mútua dos Magistrados começou a enviar para você, associado, e também a publicar no site, as Pílulas de Saúde. São pequenos textos com informações e dicas que podem garantir um presente e um futuro com toda a qualidade de vida que você merece. Você ainda não viu as Pílulas? Sem problema. Veja mais abaixo, nesta matéria, algumas das primeiras que foram publicadas. Fique de olho! Não perca esta oportunidade de se informar de como aproveitar o melhor que a vida tem.

SARCOPENIA

A sarcopenia é uma síndrome caracterizada pela perda progressiva e generalizada de massa e força muscular esquelética, que tem sido associada à incapacidade física e à má qualidade na alimentação.

A prevenção é fundamental e bastante simples: alimentar-se equilibradamente e praticar atividade física diária por 30 minutos são suficientes para afastar o risco de perda de autonomia, principalmente para os idosos.

Dra. Cátia Elken Magalhães Ferreira
Nutricionista

MENINGITE

A meningite é a inflamação nas meninges, membranas que envolvem o cérebro e a medula espinhal, transmitida pelo ar, através de gotículas de saliva, pelas secreções e/ou objetos contaminados.

Um dos principais meios de se proteger da doença é por meio da vacinação, que torna o indivíduo menos vulnerável à transmissão da meningite.

A vacina contra o principal causador de meningite, o meningococo C, é a Vacina Meningocócica conjugada quadrivalente — ACWY (aplicada na Campanha da Mútua).

Dra. Nilvia Paiva
Médica Coordenadora da Mútua

VISCOSSUPLEMENTAÇÃO: QUAL A INDICAÇÃO?

A viscosuplementação consiste na injeção de ácido hialurônico em uma articulação ou tendão.

O ácido hialurônico funciona como um lubrificante para a articulação com desgaste da cartilagem (artrose).

Embora existam muitos estudos tentando comprovar seus benefícios, a única aplicação com comprovação científica baseada em evidências é a viscosuplementação do joelho. Todos os outros estudos, de tendões e outras articulações, não mostram benefícios.

A Food and Drug Administration (FDA), que administra alimentos e medicamentos nos Estados Unidos, similar à nossa ANVISA, só autoriza o uso dessa técnica em casos de artrose no joelho.

Dr. Paulo Manhães
Ortopedista e Traumatologista

O COLESTEROL É SEMPRE VILÃO?

Como para muitas das perguntas em medicina, a resposta é: **depende**.

Para começar, o colesterol é, em sua maior parte, produzido pelo fígado, e precisamos dele para diversas funções. Ele participa da composição da bile, do revestimento dos neurônios (bainha de mielina) e de alguns hormônios sexuais, por exemplo.

Existem dois tipos de colesterol. O HDL, popularmente conhecido como “colesterol bom”, é composto por lipoproteínas com maior densidade, daí o nome High Density Lipoprotein. Já o LDL (Low Density Lipoprotein), “colesterol ruim”, é constituído por lipoproteínas de menor densidade.

Quanto mais elevado estiver o HDL, mais protegidos estamos em relação a doenças cardiovasculares. E quanto mais fora do alvo estiver o LDL, maior o risco.

Precisamos do colesterol, mas fora da meta – que no caso do LDL pode variar de 50 a 130mg/dl –, dependendo da sua avaliação de risco, ele se torna vilão, sim. Procure manter um estilo de vida saudável, faça exercícios físicos, se alimente bem, reduza o consumo de álcool e procure seu cardiologista. Ele avaliará a melhor forma de você estar sempre com a parte “boa” do colesterol.

Dra. Renata Cardoso Araujo
Cardiologista

MENOPAUSA E O CORAÇÃO

As mulheres têm menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares antes da menopausa. Nessa etapa da vida, apresentam maior variabilidade da frequência cardíaca, menor prevalência de hipertensão arterial e menor risco de desenvolver doença arterial coronariana e infarto do miocárdio do que homens.

Isso acontece principalmente porque o estrogênio, um dos principais hormônios sexuais femininos, possui um papel cardioprotetor. **Com a queda dos níveis de estrogênio na menopausa, o risco cardiovascular das mulheres se torna igual ou até maior do que o dos homens.**

Se você está no climatério ou na menopausa, converse com seu ginecologista e seu cardiologista. Alguns parâmetros cardiovasculares sofrem alterações com as mudanças hormonais e o risco de doenças pode aumentar nessa fase.

Dra. Renata Cardoso Araujo
Cardiologista

ENVELHECER DE FORMA SAUDÁVEL É POSSÍVEL?

É de conhecimento de todos que, devido às transições demográfica e epidemiológica, deu-se e dá-se o envelhecimento populacional. Estima-se que, em 2030, haverá cerca de **41,6 milhões de idosos brasileiros**; em 2060, a proporção chegará a **1 pessoa idosa para cada 3 brasileiros** e, até o fim do século, mais de 40% da população brasileira será composta por pessoas acima dos 60 anos.

Devido a tal constatação, muitos questionamentos surgem, “Como tudo isso ocorreu e ainda ocorre?”, “Existe um tratamento para evitar o envelhecimento?” e “O que deve ser feito para envelhecer de forma saudável?”.

O processo de envelhecimento ocorreu e ocorre mediante diversas medidas adotadas ao longo dos anos, nos âmbitos educacionais, econômicos, sociais, políticos, científicos, tecnológicos, entre outros, permitindo que houvesse mudanças tanto nos padrões de morbidade quanto de mortalidade e, proporcionando envelhecer de forma saudável e com qualidade de vida.

O processo de envelhecimento, diferente do que muitos pensam, é, até o momento, dinâmico, universal, progressivo, irreversível e inicia-se próximo da terceira década de vida. Portanto, **o envelhecimento saudável ou bem-sucedido é construído ao longo de toda a vida do indivíduo, mediante suas escolhas e seus hábitos de vida.**

Estudos estimam que **o processo de envelhecimento seja determinado apenas 25% pela genética e 75% por fatores extrínsecos.** Deste modo, é importante salientar que envelhecimento saudável não é sinônimo de ausência de doença e que não há “fórmula mágica” para tal; há estilo de vida saudável, rastreamento e controle das doenças mais prevalentes para cada tipo populacional, imunização, engajamento social, identificação e controle de fatores de risco para doenças, manutenção da vitalidade mental, entre outros.

Enfim, envelhecer de forma saudável é resultante de atitudes ao longo da vida e de avaliação individualizada realizada por profissionais de saúde.

Dra. Flávia Gomes Lopes
Geriatra

ATEROSCLEROSE E DOENÇA ARTERIAL DE MEMBROS INFERIORES

A **doença arterial periférica (DAP)** afeta aproximadamente 1.000 pessoas a cada um milhão de habitantes. Este número aumenta significativamente para indivíduos com **diabetes e fumantes**, e agravado pelos maus hábitos da vida moderna, como sedentarismo e alimentação inadequada.

A prevenção deve ser realizada com a **interrupção do fumo e a adoção de uma alimentação saudável e exercícios regulares**. O principal sintoma no início da evolução de DAP é a dor nas pernas durante movimentação, que, com a progressão da doença, começa aparecer mesmo em repouso, mais proeminente à noite.

A **principal causa da DAP é a aterosclerose, placas de colesterol que podem afetar artérias de todo o corpo**. Por isso, a DAP está muitas vezes associada a outras doenças arteriais obstrutivas da aorta, artérias ilíacas, poplítea, coronárias, artérias cerebrais e carótidas. Em resumo, este conjunto de dados indica um prognóstico ruim para a sociedade moderna, que envelhece cada vez mais com hábitos não saudáveis.

Deixe a Mútua cuidar de você. Agende o seu **check-up** e tenha como objetivo realizar a **prevenção**.

Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis
Cirurgia Vascular e Endovascular

HOME CARE: UMA QUESTÃO DE SAÚDE

A **Atenção Domiciliar (AD)**, indicada de acordo com 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 pela proximidade da família e segurança de estar no ambiente familiar.

Tem como alvo pacientes que apresentem dificuldades temporárias ou definitivas e impossibilitados de serem assistidos ambulatoriamente. Com isso, **idosos e pacientes crônicos são os principais beneficiados**.

O atendimento visa à **qualidade em saúde**, buscando a satisfação do cliente e o suprimento de suas necessidades, garantindo e obtendo resultados positivos para o paciente e seus familiares.

Enf.ª Katia Heloisa Mendonça Barreto
Coordenação do Home Care da Mútua

CÂNCER DE MAMA

Sabia que, após os cânceres de pele não melanoma, o tipo de câncer que mais acomete mulheres no mundo todo é o de mama? E que **ele representa quase 30% dos casos de neoplasia diagnosticados em mulheres no Brasil**?

Sua mortalidade também é alta, principalmente nos casos diagnosticados tardiamente.

A boa notícia é que, **com o diagnóstico precoce, os números caem bastante.**

Os melhores métodos de rastreamento ainda são os exames de imagem – **mamografia e/ou ultrassonografia**.

A evolução do tratamento nos últimos anos é surpreendente: hoje, o tratamento é individualizado, com terapias direcionadas para cada tipo específico de tumor, levando-se em consideração a idade da paciente, a história familiar e o estágio da doença, com um prognóstico muito mais favorável do que aquele de alguns anos atrás.

Não deixe de fazer o check-up.

Dra. Gabriela Costa Rego
Cirurgiã Oncológica

VOCÊ SABE O QUE É PRESSÃO MÁXIMA E PRESSÃO MÍNIMA?

Popularmente, a **pressão arterial sistólica é chamada de “máxima”**. Ela é o 12 do famoso “12 por 8”. E a **pressão arterial diastólica é a mínima**, no caso o 8. Cada valor tem relação com um componente do sistema cardiovascular.

A **pressão sistólica é gerada pelo volume de sangue que sai do coração** quando ele se contrai. E a **pressão arterial diastólica é a resistência das paredes das artérias quando esse volume de sangue passa por elas**.

Um paciente pode ser considerado hipertenso tendo um ou os dois destes valores elevados. A escolha dos medicamentos é de acordo com o parâmetro alterado (sistólico, diastólico ou ambos), com o quão elevados estão, com os sintomas e com as comorbidades que podem estar associadas.

Se você toma algum remédio para pressão, use-o conforme a orientação do seu médico. E se tiver alguma dúvida ou sintoma, procure seu cardiologista.

Dra. Renata Cardoso Araujo
Cardiologista

EXERCÍCIO FÍSICO É O ELIXIR DA SAÚDE DO CORAÇÃO, MELHOR, É O ELIXIR DA QUALIDADE DE VIDA.

Praticar **exercício físico** regularmente **ajuda a controlar a pressão arterial**, os níveis de **colesterol e de glicemias**, auxilia no **controle e na perda de peso**, melhora o **sistema imunológico**, atua na prevenção da **osteoporose**, na melhora da **saúde mental**, e, atualmente, há estudos demonstrando que age na **prevenção de inúmeros cânceres**, assim, como também, demonstram melhora na **capacidade cognitiva**, melhorando, dentre outros domínios cognitivos, a **memória**.

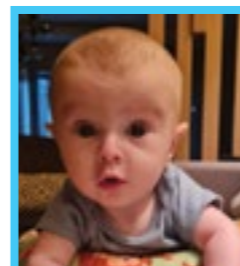
Realizar exercícios físicos contribui na **prevenção de doenças cardiovasculares**, ou seja, quem é ativo fisicamente tem menor chance de desenvolver infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico isquêmico, se comparado com as pessoas sedentárias.

Ser ativo fisicamente significa maior possibilidade de viver mais tempo e o mais importante: viver bem, com qualidade de vida.

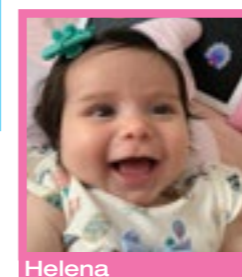
Converse com seu médico, realize avaliação clínica e cardiológica e comece a realizar exercícios físicos regularmente, abandone o sedentarismo.

Dr. Breno Giestal Abreu Figueiras
Cardiologista

Baby Mútua



Pedro Vitor



Helena



Pedro



Giovanna



Olivia

O segundo semestre de 2022 trouxe muita felicidade para a família Mútua!

Em julho, no dia 19, o tão esperado **Pedro Vitor Cunha Siqueira Machado** veio ao mundo, encantando a mamãe Livia Nunes de Oliveira Cunha Machado e o papai Juiz Paulo Vitor Siqueira Machado.

Em agosto, tivemos a graça de presenciar o nascimento de duas adoráveis crianças. No dia 15, quem chegou foi a pequena **Helena Coelho Diniz**, filha da Juíza Isabel Teresa Pinto Coelho Diniz e de Luiz Felipe da Silva Diniz. Logo depois, no dia 29, nasceu o **Pedro de Almeida Nogueira Mendonça**, filho da Juíza Raphaela de Almeida Silva e Rodrigo Nogueira Mendonça.

Também em outubro, foram festejadas as chegadas de dois bebês fofíssimos. No dia 27, nasceu **Giovanna Cosenza de Oliveira Braga Ribeiro**, filha de Erika Cosenza de Carvalho de Oliveira Cruz e Thiago Patricio Braga Ribeiro, e neta do Des. Sergio Lucio de Oliveira e Cruz. E apenas um dia depois, 28/11, **Olivia Badaró de Melo Villela Rodrigues**, neta da Des. Maria Stella Villela Souto Lopes Rodrigues (falecida 2020) e Ari Lopes Rodrigues, chegou cercada de muito amor pela mãe Renata Carvalho Badaró de Melo e o pai Paulo Cesar Villela Souto Lopes Rodrigues.

Sejam bem-vindas, crianças! Desejamos muita saúde e felicidade para vocês e suas famílias!

Atendimentos antes e depois da pandemia: compare os números do CDT

Com a redução dos casos da Covid-19 nos últimos meses, o número de atendimentos presenciais aumentou significativamente. Entretanto, como somente as instalações do CDT Barra estão abertas, é grande o fluxo de associados de todo o Estado do Rio de Janeiro que procuram as salas do complexo na Zona Oeste.

ATENDIMENTOS CDT BARRA - 2019 X 2022

ATENDIMENTOS	2019	2022
Check-up	81	204
Cardiologia	83	93
Cirurgia Geral	18	11
Coloproctologia	19	5
Coluna	53	35
Endocrinologia	80	61
Geriatria	30	15
Hepatologia	17	22
Nutrição	196	376
Ortopedia	35	40
PPA	16	19
Psicologia**	180	1181
Saúde da Mulher	44	13
Saúde do Homem	22	15
Saúde do Adolescente	14	15
Consultas Clínicas	29	69
Total Atendimentos	917	2174

Olhando e comparando os dados dos atendimentos nos Centros de Diagnóstico e Tratamento em 2019 e 2022, algumas tendências se sobressaem muito. Uma delas é que o total de atendimentos mais que duplicou nesse período. Também saltam aos olhos os atendimentos psicoterápicos: além de terem sido sextuplicados, não retornaram para o modo presencial, permaneceram por teleatendimento. Confira nos gráficos o desempenho e a comparação do uso dos serviços nos anos 2019 e 2022. Como o reinício dos atendimentos presenciais ocorreu a partir de 7 de março de 2022, a comparação foi feita em relação ao mesmo período de 2019.

** Em 2022 os atendimentos psicoterápicos não retornaram presencialmente, permanecendo por teleatendimento.

PPA é o Programa de Prevenção da Aterosclerose.

RESUMO DOS ATENDIMENTOS PRESENCIAIS - CDT BARRA - ANO 2019

ATENDIMENTOS	*mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	Total
Check-up	2	10	14	8	16	10	9	12	81
Cardiologia	8	10	17	12	10	12	7	7	83
Cirurgia Geral	0	0	1	5	2	1	6	3	18
Coloproctologia	0	3	2	4	1	3	3	3	19
Coluna	10	8	7	2	4	8	6	8	53
Endocrinologia	5	11	9	2	17	15	13	8	80
Geriatria	3	4	3	8	0	7	2	3	30
Hepatologia	0	2	2	6	0	4	2	1	17
Nutrição	12	20	34	22	36	13	30	29	196
Ortopedia	3	4	5	6	9	3	2	3	35
PPA	0	0	2	2	0	3	5	4	16
Psicologia	18	12	32	14	26	26	27	25	180
Saúde da Mulher	4	4	14	2	0	8	3	9	44
Saúde do Homem	3	0	3	4	0	2	7	3	22
Saúde do Adolescente	0	0	1	0	8	0	2	3	14
Consultas Clínicas	4	2	4	7	4	4	4	0	29
Total Atendimentos	72	90	150	104	133	119	128	121	917

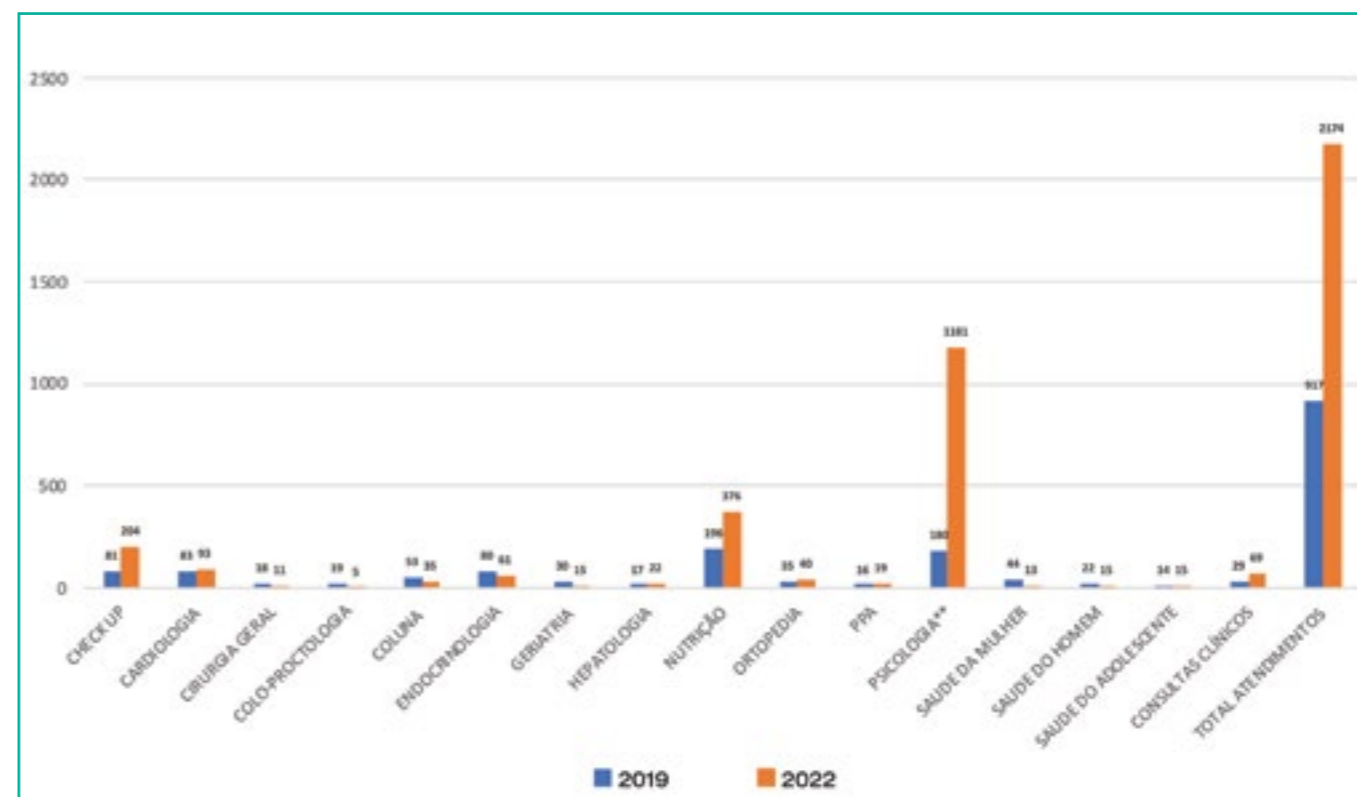
RESUMO DOS ATENDIMENTOS PRESENCIAIS - CDT BARRA - ANO 2022

ATENDIMENTOS	*mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	Total
Check-up	13	19	19	25	35	27	34	32	204
Cardiologia	18	3	12	15	10	8	19	8	93
Cirurgia Geral	0	1	1	4	0	1	3	1	11
Coloproctologia	0	1	0	1	1	1	1	0	5
Coluna	0	10	6	7	0	4	7	1	35
Endocrinologia	3	5	9	13	7	8	6	10	61
Geriatria	2	3	2	1	0	5	2	0	15
Hepatologia	0	0	2	0	6	3	7	4	22
Nutrição	24	42	46	48	63	55	53	45	376
Ortopedia	0	4	7	7	3	8	6	5	40
PPA	0	0	0	2	5	7	0	5	19
Psicologia**	ATENDIMENTOS VIRTUAIS - TELEATENDIMENTO								1181
Saúde da Mulher	2	0	4	1	2	2	1	1	13
Saúde do Homem	1	5	1	0	2	0	1	5	15
Saúde do Adolescente	1	0	0	4	8	2	0	0	15
Consultas Clínicas	10	4	13	4	9	7	13	9	69
Total Atendimentos	76	100	141	144	177	164	175	149	1126

* O início dos atendimentos presenciais após a pandemia foi dia 7 de março de 2022, no Centro de Diagnóstico da Barra da Tijuca. ** Em 2022 os atendimentos psicoterápicos não retornaram presencialmente, permanecendo por teleatendimento.

É bom lembrar que logo, logo os novos CDTs Barra e Niterói serão inaugurados e, com isso, a oferta de atendimento será ampliada. Para muitos, isso traz mais conveniência: as consultas e exames poderão ser realizados próximos de casa. Por exemplo, se você precisa fazer um *check-up*, fique atento à abertura das novas instalações para agendar o procedimento.

ATENDIMENTOS PRESENCIAIS - CDT BARRA - 2019 X 2022



**Os atendimentos psicoterápicos não retornaram presencialmente, permanecendo por teleatendimento.

Covid-19 e idosos: uma interação desastrosa

Todos sabem que, nos últimos três anos, a pandemia do coronavírus causou sequelas para pessoas de todas as faixas etárias. Entretanto, para os idosos, as consequências foram extremamente mais graves. Devido ao isolamento social, a maioria das pessoas da Terceira Idade deixou de realizar atividades essenciais para o bem-estar e a manutenção da saúde física e mental. Pararam de se exercitar e se alimentar corretamente, e o pior: adiaram as consultas com os profissionais da área médica.

Esta matéria, mais do que alertar, tem o objetivo de conscientizar os associados, com 60 anos ou mais, da necessidade de retomar imediatamente os cuidados indispensáveis para garantir a qualidade de vida. Para isso, foram entrevistados profissionais das áreas de Geriatria e Nutrição da Mútua. Confira a seguir:

A opinião do Geriatra

Entrevista com a Dra. Márcia Morgado da Equipe de Geriatria

- Por que, para a Terceira Idade, é mais aconselhável se consultar com um geriatra do que com um clínico geral? E como o trabalho do geriatra é diferente do médico clínico geral?

Porque, na formação do geriatra, se contemplam outros aspectos, como a fisiologia do envelhecimento. É recebido treinamento para reconhecer alterações próprias do envelhecer, como reconhecer patologias que se apresentam com sintomas totalmente diferentes de adultos jovens. A realidade biopsicossocial do idoso também se difere do adulto jovem, pois temos que lidar com alterações sensoriais, incapacidades e vulnerabilidades.

- A partir de que idade as pessoas devem buscar um geriatra?

Não há uma definição de idade. Porém, usamos a idade de 40 anos para iniciar o acompanhamento geriátrico.

- A Terceira Idade mudou nos últimos anos?

Sim, maior expectativa de vida. No Brasil, 14% da população é idosa (cerca de 30 milhões de pessoas). Isso se deve principalmente à melhoria das condições de saúde e porque os idosos se mantêm ativos e independentes por um tempo mais prolongado. A expectativa de vida feminina é de 79,3 anos e a masculina, de 72,2 anos, segundo o IBGE. Com essa realidade, há uma diversificação na vida dos idosos, desde os totalmente dependentes – com a utilização de uma gama de recursos humanos e financeiros, além dos cuidados de saúde –, até os idosos saudáveis e totalmente independentes. No Brasil, é considerado idoso a pessoa com 60 anos ou mais.

- Com que frequência, o idoso deve se consultar com o geriatra?

Essa periodicidade depende da condição clínica do paciente, comorbidades descompensadas, vulnerabilidades. Para um idoso hígido e independente, a periodicidade poderá ser semestral e, para um idoso muito dependente, poderá ser até mensal por um período e depois espaçada.

- Como os pacientes estão chegando às suas consultas? Como a pandemia de Covid-19 mudou o perfil do idoso?

Com maior dependência, comorbidades descompensadas, perda de massa muscular, força, piora no equilíbrio, memória, apresentando mais alterações neuropsiquiátricas também. Idosos que vinham às consultas sozinhos, agora vêm acompanhados por familiares ou cuidadores. Durante a pandemia, muitos deixaram de fazer sessões de fisioterapia, fonoaudiologia, Pilates, cursos diversos, o que contribuiu para a perda da qualidade de vida e perdas funcionais.

- Quais os exames de um check-up para idosos?

Os mesmos exames de laboratório e imagem de adultos jovens. Porém, o diferencial é a Avaliação Geriátrica Ampla - AGA, em que várias dimensões e domínios dos idosos são avaliados (humor, nutrição, cognição, avaliação social, sensorial e ambiental) e condição clínica. E por fim, geramos um relatório com o planejamento dos cuidados com o idoso, podendo ser aconselhamento, tratamen-

to ou reabilitação. E sempre com equipe multidisciplinar – fisioterapeuta, fonoaudiólogo, nutricionista, profissional de educação física, assistente social, odontólogo, terapeuta ocupacional, cuidadores e equipe de enfermagem. Nos CDTs da Mútua fazemos a AGA há muitos anos e, agora, iremos comparar com a realidade atual dos pacientes pós-Covid ao realizarmos uma nova AGA.

- O que o geriatra tenta encontrar numa primeira consulta?

Além da anamnese clássica, avaliaremos o idoso biopsicossocial já relatado anteriormente. Observamos desde a sala de espera, como se levanta da cadeira, como

se relaciona com o familiar ou cuidador que o leva à consulta. São muitas as observações.

Uma coisa muito importante que também procuro observar, é se o idoso pode estar sendo vítima de abusos, seja financeiro, físico ou psicológico. Mas é uma tarefa difícil. Aos poucos, com a confiança, o idoso pode falar e o geriatra tem que atuar. Eu, particularmente, nunca precisei fazer nenhuma denúncia, mas é responsabilidade de todos defendermos nossos idosos. São precisas várias outras consultas para se conhecer o idoso. Fora, que é comum o paciente chegar com uma bolsa lotada de exames complementares, o que para nós na primeira consulta é secundário.

- Até que idade as pessoas podem fazer exercícios físicos?

Não existe idade-limite que impeça o paciente de se exercitar. Depende da condição clínica e aptidão física associadas às atividades que o idoso deseja realizar. Claro, cuidados são necessários. Fazer uma avaliação clínica é fundamental antes de iniciar qualquer atividade física.

Quais exercícios são os mais indicados e os que devem ser abandonados?

Quanto aos exercícios que devem ser abandonados, segue-se o mesmo cuidado. Depende da condição clínica do paciente.

A opinião do Nutricionista

Entrevista com a Dra. Cátia Elken Magalhães Ferreira, Dra. Rosanna Caterina Imbrois, Dr. Flávio Henrique Zoner Rocha e Dr. Juan de Carvalho Rangel Araújo, da Equipe de Nutrição

- Seus pacientes idosos são indicados normalmente por geriatras ou clínicos?

Eles marcam consultas porque querem orientação nutricional ou quando estão fazendo o *check-up*, sendo a consulta com a Nutrição uma etapa do *check-up*.

- O que o nutricionista busca na primeira consulta com um paciente idoso?

Avaliação do estado nutricional, através das medidas antropométricas / bioimpedância, dados clínicos, bioquímicos e dietéticos. Essa avaliação é fundamental para es-

tabelecer o diagnóstico nutricional e realizar o planejamento de refeições de acordo com as necessidades diárias de energia, macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais) e, sendo assim, maximizando a orientação dietoterápica.



- Qual é a dieta ideal para o idoso? O que deve comer e o que não deve? E por quê?

A dieta ideal para o idoso é de acordo com o estado clínico e suas necessidades individuais. Uma alimentação balanceada e equilibrada de nutrientes, estimulando o consumo de alimentos dos vários grupos alimentares, como verduras, legumes, frutas, leguminosas, cereais integrais e as fontes de proteínas que são grandes aliadas ao fortalecimento muscular. Evitar os alimentos ultraprocessados, corantes e conservantes, excesso de sal, produtos açucarados e bebidas alcoólicas. Uma alimentação prescrita individualmente é a mais indicada.

- Quantas refeições por dia são indicadas?

O quantitativo de refeições diárias está amplamente ligado aos hábitos individualmente que são considerados. Mas, se for possível, realizar de 5 a 6 refeições/dia, evitando o jejum prolongado, se alimentando de 3 em 3 horas.

- Poderiam explicar como funciona o programa de Nutrição da Mútua?

O Programa de Nutrição visa a melhoria de saúde do cliente. São vários os Programas que vão sendo criados de acordo com as necessidades. Hoje, temos a Nutrição inserida no Programa de *Check-up*, Saúde da Criança e do Adolescente, Nutrição voltada à prática de atividade física, Programa de atenção aos idosos, Orientação Nutricional com confecção de 12 cardápios com lista de compras,

dentro da necessidade individual de cada um, Atendimento à família com confecções de cardápios saudáveis.

- Mudar os hábitos alimentares de uma pessoa idosa é mais difícil ou mais fácil do que com um adolescente ou um adulto jovem?

A mudança de hábito, seja qual for, é sempre difícil. Há sempre necessidade de trabalhar em conjunto com o cliente adaptando para qual é a melhor escolha, o caminho para alcançar as metas estabelecidas. É de extrema importância avaliar qual hábito está interferindo primordialmente no progresso planejado e ir abordando meios de fácil adaptação para que o paciente possa melhorar cada vez mais, seja qual for a idade.

Sindemia Obesidade e Covid-19: relação de risco e gravidade

Com este trabalho, a equipe da Mútua marcou presença no 26º Congresso Português de Obesidade em novembro de 2022.

Liderada pela Dra. Tânia Kadima Magalhães Ferreira, a equipe da Mútua dos Magistrados desenvolveu o trabalho **Sindemia Obesidade e Covid-19: relação de risco e gravidade** e o enviou para aprovação no **26º Congresso Português de Obesidade**, cujo tema foi "Obesidade: a sindemia esquecida", e que aconteceu na cidade de Coimbra, de 24 a 26 de novembro de 2022. O evento foi organizado pela Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade - SPEO.

O trabalho, aprovado pela SPEO, concluiu que o isolamento social, a ansiedade e a depressão ocasionados pela COVID-19, iniciada em 2020, agravaram a obesidade nos adultos e a redução de massa muscular esquelética nos idosos, em reconhecida sindemia, sendo obesidade e idade avançada fatores de risco para contamina-

ção e complicação da Covid-19. O resultado foi baseado em uma pesquisa, com 99 prontuários, selecionados aleatoriamente em 185 *check-ups*, realizados em 2019 comparado com os resultados dos *check-ups* até outubro de 2022.

O aumento significativo de excesso de peso em 27 adultos, pós-pandemia, foi identificado em percentual semelhante a outros trabalhos científicos realizados em 2021/2022, apontando risco maior para infecção por Covid-19 e desenvolvimento de agravos e morte, pela associação entre obesidade e Covid-19, merecendo intervenção preventiva e precoce.

Visando atender os associados da Mútua, conforme suas necessidades, em 2023 mais um programa será oferecido no CDT: o **Programa de Prevenção e Tratamento da Sarcopenia**.

Sindemia Obesidade e Covid-19: relação de risco e gravidade

Autora: Tânia Kadima Magalhães Ferreira

Coautores:

- Maria Amélia Matos Nicolau de Lima,
- Cátia Elken Magalhães Ferreira,
- Juan de Carvalho Rangel Araújo,
- Flávio Henrique Zoner Rocha,
- Rosanna Caterina Imbroisi e
- Adriane de Oliveira Sales.

Quer ficar bem-informado?

Fique sempre de olho nas campanhas que a Mútua dos Magistrados divulga pelo site e pelos boletins.

Ao longo do ano, a Mútua lança uma série de campanhas e iniciativas para cuidar dos associados e facilitar o acesso aos serviços médicos. Foi assim em 2022 e continuará sendo em 2023.

Vale a pena dar uma conferida no site. Lá tem muita informação relevante. Foi através dos banners do site, por exemplo, que foram comunicados lançamentos de campanhas de vacinação, do programa de nutrição e a reabertura do CDT da Barra. Não perca também as informações e dicas enviadas pelos boletins.

Veja a seguir algumas das campanhas de 2022.

DEVOLUÇÃO DA CARTEIRA

O pedido de exclusão de dependente deve ser realizado perante o TJRJ e comunicado imediatamente à Mútua dos Magistrados. Lembramos que é de responsabilidade do associado titular a devolução das **carteiras da Mútua e do Bradesco** do dependente excluído, na secretaria da Mútua, no prazo máximo de **05 (cinco) dias**, após o deferimento da exclusão. Na hipótese do associado residir em outro município a carteira deverá ser devolvida via Sedex, no referido prazo.



PRAZO PARA REEMBOLSO



Lembramos que o prazo para o pedido de reembolso das despesas médicas, quando o serviço é prestado de forma particular, é de **01 (um) ano**, contado da data em que ocorreu o pagamento.

ASSOCIADO, NÃO PERCA O PRAZO DE 01 (UM ANO) PARA PEDIR SEU REEMBOLSO!

A MÚTUA NA PALMA DA SUA MÃO!

Não perca mais tempo, clique aqui, siga o passo a passo e baixe o aplicativo!

O app da Mútua existe para simplificar ainda mais o contato com os associados. É fácil, gratuito, moderno. É mais uma forma da Mútua cuidar de você.



Participe do Programa NUTRIÇÃO NO PONTO CERTO

Uma alimentação saudável é o caminho para a longevidade e a qualidade de vida. 155 associados já se beneficiaram desde seu lançamento em junho de 2020. Por isso, convidamos você a também participar do Programa de Nutrição da Mútua, composto de 5 pontos:

- 1 Avaliação Nutricional e Laboratorial com Orientações Nutricionais
- 2 Atendimento Personalizado
- 3 Acompanhamento de Atletas de Alta Performance e Praticantes de Atividades Físicas
- 4 Elaboração de Cardápios
- 5 Lista de Compras

Alimentação Saudável: o Caminho para Longevidade e Qualidade de Vida!

telefones úteis:

Atendimento
(Segunda a sexta, das 10h às 17h)
2272-3250
2533-8375

Call Center
(Segunda a sexta, das 17h às 10h)
Médico:
99986-7070
Administrativo:
98183-1140

Teleatendimento
(Segunda a sexta, das 10h às 17h)
98183-1566
98552-1610
98552-1607
98552-1611

Ouvidoria
(Segunda a sexta, das 10h às 17h)
2240-3152

Programa de prevenção e tratamento da Sarcopenia

Dra. Tânia Kadima *

Sarcopenia é uma doença comum em idosos, associada à redução de massa muscular, perda de força muscular e alteração no desempenho físico, levando à incapacidade e dependência funcional. A fraqueza muscular leva a quedas frequentes e redução da velocidade da caminhada, prejudicando o desempenho das atividades da vida diária.

A partir de 40 anos, estima-se perda de cerca de 5% de massa muscular a cada década, com declínio mais rápido após os 65 anos, particularmente nos membros inferiores (Silva *et al.*, 2006).

Pesquisa em amostra de 99 prontuários de check-up (com 62 adultos e 37 idosos), selecionados aleatoriamente, entre 185 exames realizados de março a outubro de 2022, identificou perda de massa muscular esquelética em 73% dos idosos (com idade maior ou igual a 60 anos) e aumento de percentual de gordura corporal em 89%, caracterizando a obesidade sarcopênica como resultado da mudança de hábitos ocasionada pelo isolamento social causado pela pandemia de Covid-19.

Dessa forma, seguindo a missão de atender seus associados de forma personalizada, visando suprir suas necessidades e proporcionar qualidade de vida, a Mútua dos Magistrados criou o PROGRAMA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA ofe-

recido no CDT Barra da Tijuca, com equipe multidisciplinar, médico geriátrico, enfermagem, nutricionista, fisioterapeuta e psicólogo, para o público-alvo a partir de 50 anos.

O Programa envolve, inicialmente, realização de *check-up* com exame clínico, laboratorial e de imagem com médico clínico, e avaliação nutricional e da composição corporal com nutricionista, com medida do IMC, MME, PGC e RCQ (Índice de Massa Corporal, Massa Muscular Esquelética, Percentual de Gordura Corporal, Relação Cintura-Quadril) por bioimpedanciometria, para diagnóstico da pré-sarcopenia. Os diagnosticados com redução de MME terão avaliadas a força muscular por dinamômetro e avaliação da velocidade da marcha.

O acompanhamento com nutricionista será mensal e com médico geriátrico bimensal.

* Dra. Tânia Kadima

Diretora Executiva da Mútua dos Magistrados. Médica responsável pela elaboração e coordenação dos 15 programas de prevenção aprovados e monitorados anualmente pela Agência Nacional de Saúde (ANS).

