

informe



Mútua aperfeiçoa check-up com novos exames

A Mútua continua investindo no aperfeiçoamento do check-up dos seus associados no Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT). Foram incluídos novos exames laboratoriais para garantir melhores resultados destinados à prevenção de doenças e à promoção da saúde. A verificação do Índice Tornozelo-Braquial (ITB), que detecta a existência de doenças vasculares em sua fase inicial nos membros inferiores antes que elas se tornem cardiovasculares, começará a ser feita em breve. **(Página 5)**



Programa de Nutrição se fortalece

A nova rotina do check-up fortaleceu o Programa de Nutrição. Com a inclusão de exames que aferem os níveis das vitaminas D e B12, cálcio e ferro, as nutricionistas do CDT agora dispõem de dados específicos para a definição das suas orientações dietéticas aos pacientes. **(Página 6)**

10 anos de Forum Academia

A Forum Academia está completando o seu 10º aniversário. De presente, a Mútua deu um logo novo para ela e vai comemorar a data no dia 2 de setembro com dois eventos: a Segunda Maratona de Calorias e a Olimpíada com Ginkana em Grupo. **(Página 6)**

Mútua em Londres



O Dr. Bruno Borges é médico da Mútua e do Comitê Olímpico Brasileiro

Membro da equipe médica do Comitê Olímpico Brasileiro e responsável pela área de reabilitação cardíaca aplicada na prática de exercícios na Forum Academia, o Dr. Bruno Borges, falou de Londres, em entrevista ao Informe Mútua, sobre a importância da atividade física para uma vida saudável. **(Página 4)**

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

Telefones do Call Center (24hs):
8183-1140 / 9986-7070
9967-4344



Mútua

Sua saúde merece bem-estar

Diretoria

Presidente

Des. Henrique Carlos de Andrade Figueira

Vice-Presidente

Des. Antonio Saldanha Palheiro

Tesoureiro

Juíz Rafael Estrela Nóbrega

Secretário

Juíza Paula Feteira Soares

Diretores

Des. Siro Darlan de Oliveira

Des. Cristina Tereza Gaulia

Juíza Valéria Pachá Bichara

Juíza Wany do Couto Faria

Juíz Alexandre Chini Neto

Diretor Suplente

Juíz Vítor Moreira Lima

Conselho Deliberativo e Fiscal

Presidente

Des. Newton Paulo Azeredo da Silveira

Membros Natos

Des. Hilário Duarte de Alencar

Des. Antonio Cesar Rocha Antunes de Siqueira

Membros Efetivos

Des. Walter Felipe D'Agostino

Des. Ricardo Rodrigues Cardozo

Des. Camilo Ribeiro Ruliere

Des. Rogério de Oliveira Souza

Juíz Sergio de Saeta Moraes

Juíza Maria Helena Pinto Machado Martins

Juíza Márcia Cunha Silva Araújo de Carvalho

Juíza Gilda Maria Dias Carrapatoso

Juíz Heitor Carvalho Campinho

Informe Mútua

(Tiragem 3.200 exemplares)

Redação

Jorn. Ricardo Gouveia

(Registro nº 15.616 MT) Tel: 9303-9376

Fotolito e Impressão

COPIARTE - Copiadora e Artes Gráficas Ltda.

copiarte@copiarte-rj.com.br

Design gráfico

M. Beatriz do N. e Silva Pottier

bitty@c-artbrasil.com

Mútua dos Magistrados

Rua Dom Manuel, nº 29 – 1º andar

Rio de Janeiro – CEP 20010-090 RJ

Telefax: 2533-8375 (PABX)

Forum Academia - 1º setor

mutuadosmagistrados@

mutuadosmagistrados.com.br

www.mutuadosmagistrados.com.br

Rio de Janeiro - Brasil

Emergência (Atendimento 24h)

Call Center

Tels.: 8183-1140 / 9986-7070 / 9967-4344

DO OUTRO LADO DO BALCÃO

ENTREVISTA -

Thatiane Toledo,
responsável pela
formação dos
grupos que vão ao
Espaço Botani



Qual é a tua responsabilidade pela formação dos grupos de associados que vão ao Espaço Botani?

Thatiane Toledo - Ligar para o associado para apresentar o programa da Mútua e demonstrar interesse em que o mesmo participe das propostas incluídas no programa de desintoxicação alimentar e terapias do SPA.

Com que antecedência os associados têm que fazer suas reservas?

Thatiane Toledo - Pedimos para o associado fazer sua reserva com pelo menos 15 dias de antecedência, para dar tempo para a realização do check-up, uma das exigências para a reserva do programa SPA.

Qual foi a frequência no primeiro semestre deste ano em relação ao segundo semestre do ano passado?

Thatiane Toledo - No segundo semestre de 2011 foram 122 associados, já no primeiro semestre de 2012 foram 62 associados até a presente data.

Quais são os pacotes disponíveis? Há opções para semanas inteiras de estadia ou somente para fins de semana?

Thatiane Toledo - O pacote disponível é o programa SPA, que funciona de domingo à tarde até sexta-feira seguinte. No final de semana, o Espaço Botani é livre para os associados.

Há opções em que a dieta seja menos rigorosa do que tradicionalmente é nos SPAs de um modo geral?

Thatiane Toledo - O Espaço Botani oferece um programa de reeducação alimentar e desintoxicação com um cardápio que, de uma forma educativa, exhibe novos alimentos a serem incluídos no dia-a-dia do cliente, para que sua saúde melhore. Ao chegar, o associado é avaliado pela nutricionista Jacqueline Oliveira. Caso haja algum alimento não tolerado pelo associado, a substituição é feita. Durante o programa são ministradas palestras sobre reeducação alimentar para auxiliar na mudança do hábito alimentar.



Prof. José Figueiredo Penteadó
CRM: 52.03721-0

CONSULTAS / ENDOSCOPIA / DIVERTICULOSE / GASTRITE
COLITE / HEPATITE / PRISÃO DE VENTRE / MAU HÁLITO

BOTAFOGO:

R. VOLUNTÁRIOS DA PÁTRIA, 190 / 724
Tels.: 2539-1397 / 2539-1217

BARRA:

Av. Luiz Carlos Prestes, 410 / 107
Tels.: 2104-9595 / 2104-9540

www.riogastro.com.br - www.centrodohalito.com.br - www.gastronutri.com.br
Email: riogastro@riogastro.com.br

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Caros Associados,

Em setembro próximo a FORUM ACADEMIA completará dez anos e vamos comemorar. Você já está convidado a participar dos festejos.

Idealizada pelo Presidente PAULO CESAR SALOMÃO, a Academia desde a instalação mostrou ser um importante aliado do Magistrado na preparação física a fim de melhorar a forma e evitar doenças. Este projeto inovador foi o primeiro grande passo na orientação que passou a nortear a atuação da MÚTUA marcada por investimentos significativos em prevenção a fim de assegurar uma boa qualidade de vida aos associados e seus familiares.

Nestes dez anos sempre contamos com um corpo técnico de alto nível, sendo que vários professores estão conosco desde a inauguração, de modo que possuem capacidade para fazer um atendimento personalizado porque totalmente familiarizados aos anseios e necessidades dos associados.

Depois de reformar inteiramente a academia no início do ano, a MÚTUA modernizou os equipamentos, comprou esteiras e aparelhos de última geração. Não deixe de frequentar a FORUM ACADEMIA.

A Diretoria não mede esforços para apoiar cada vez mais os Associados no plano da saúde. No primeiro semestre mantivemos em patamar excepcional o índice de sinistralidade (percentual da receita gasto com despesas assistenciais), na faixa de 68% (sessenta e oito por cento), apesar do aumento de internações, o que gerou também o dobro de desospitalizações para continuação do tratamento em casa, junto da família.

O número de check-ups aumentou consideravelmente e incluímos novos exames para prevenção e tratamento precoce, especialmente no que diz respeito ao déficit de vitaminas. Em decorrência desses novos exames, o programa de nutrição foi repaginado para possibilitar o atendimento individualizado, mais bem direcionado às necessidades do associado.

Por falar no programa de check-up, a MÚTUA tem entre seus médicos parceiros o Dr. Bruno Borges, responsável ainda pelo programa de reabilitação cardíaca, que trabalhou como médico do Comitê Olímpico Brasileiro nas Olimpíadas de Londres. O Dr. Bruno nos traz recomendações importantes sobre cuidados com a saúde.

Começou um novo e especial programa de prevenção da aterosclerose, com atendimento a cada quinze dias no Centro de Diagnóstico. Neste informativo o Dr. Paulo Ocke traz valioso e substancial artigo sobre a saúde vascular, bastante esclarecedor quanto aos riscos da doença e vantagens do diagnóstico precoce.

Por fim, uma boa notícia. Recentemente restabelecemos o convênio com o HOSPITAL SÃO VICENTE DE PAULO na Tijuca, um anseio antigo de vários colegas.

Até breve.

Presidente da Mútua
Henrique Carlos de Andrade Figueira
henrique@mutuadosmagistrados.com.br

Médico da Mútua e do COB fala sobre a importância da prática de exercícios



Médico da Mútua e do COB, o Dr. Bruno Borges já participou de cinco Olimpíadas

Integrante da equipe que realiza o check-up no Centro de Diagnóstico e Tratamento e responsável pela área de reabilitação cardíaca aplicada na prática de exercícios na Forum Academia, o Dr. Bruno Borges da Fonseca foi a Londres cuidar da saúde dos 259 atletas brasileiros que disputaram os Jogos Olímpicos.

Membro da equipe médica do Comitê Olímpico Brasileiro (COB) desde 1993, o Dr. Bruno Borges, que participou da sua quinta Olimpíada, falou de Londres, em entrevista ao **Informe Mútua**, sobre a importância da prática de exercícios para uma vida saudável.

Formado em clínica médica pela Universidade Gama Filho, em 1983, e com especialização em medicina esportiva pela UFRJ e a UFRGS, ele trabalhou na Confederação Brasileira de Remo e nos Clubes de Regatas Vasco da Gama e do Flamengo.

O Dr. Bruno Borges, aliás, praticou remo e também jogou basquete, nesta modalidade inclusive em jogos da federação. Atualmente, ele mantém a forma com exercícios aeróbicos e musculação. “O sedentarismo é mais fatal para a

saúde do que o estresse”, afirma o médico.

Malhação tem que ser uma atividade prazerosa

De acordo com o clínico, “a prática de exercícios proporciona a melhoria das variáveis hemodinâmicas e, conseqüentemente, da qualidade de vida”. Em sua opinião, “o importante é descobrir que a malhação pode ser prazerosa, para que ela possa se tornar um hábito agradável incorporado à rotina”. Ele defende a regularidade mínima de três a cinco vezes por semana de exercícios aeróbicos e musculação como a mais adequada.

O médico ressalta, com entusiasmo, que hoje as pessoas estão mais bem informadas sobre os benefícios gerados pelas atividades físicas. “É notório que, hoje, há

uma busca maior pela saúde gerada pela prática esportiva, cabendo frisar, inclusive, que os que buscam nela a saúde são em maior número do que os que desejam exclusivamente esculpir os seus corpos com a musculação”, enfatiza o Dr. Bruno Borges.

Nem todo musculoso é saudável

Segundo o médico do COB, “ser musculoso não é necessariamente ser saudável, pois músculos não dão imunidade a doenças e uma pessoa musculosa pode sofrer de dislipidemia ou de alguma doença degenerativa”. A sua tese é a de que “nunca é tarde para começar a malhar”.

“Há trabalhos científicos que demonstram que pessoas que fizeram atividades físicas na adolescência e as interromperam têm uma maior probabilidade de sofrer um problema cardíaco do que aquelas que começaram a fazer exercícios na idade adulta e não abandonaram a prática”, explica o Dr. Bruno Borges.

A respeito de algumas restrições específicas à prática esportiva, o clínico esclarece que “o critério não é a idade, mas sim um problema médico, o condicionamento físico ou até mesmo a coordenação motora”. Como exemplo de problema médico, ele cita a labirintite, “uma doença que desaconselha a corrida, pelo risco de a pessoa sentir tonteadas durante a prática”.

Ótica Sete

Especializada em atender bem.

57 ANOS

Descontos para os associados da Mútua dos Magistrados



Rua Sete de Setembro, 98 Sobreloja 206 - Centro - RJ
Tels.: (21) 2242-5220 / 2252-3185

Check-up mais minucioso

Nova rotina inclui verificação dos níveis de vitaminas e cálcio e existência de doenças vasculares antes que elas se tornem cardiovasculares

Para garantir melhores resultados destinados à prevenção de doenças e à promoção da saúde, a Mútua incluiu novos exames laboratoriais no check-up feito em seus associados no Centro de Diagnóstico e Tratamento (CTD) e passará, também, a realizar a verificação do Índice Tornozelo-Braquial (ITB).

O ITB é um exame considerado de elevado impacto na prevenção de doenças vasculares, por detectá-las em sua fase inicial nos membros inferiores, antes que elas se tornem cardiovasculares. Para realizá-lo, a Mútua adquiriu dois aparelhos doppler portáteis.

Dentre os exames laboratoriais, se destacam os que visam aferir os níveis de vitamina D e cálcio, que, combinados no organismo, são fundamentais para o fortalecimento ósseo e a prevenção de doenças como a osteoporose.

Doença vascular pode causar AVC

De acordo com o Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis, angiologista, médico referenciado da Mútua e coordenador do trabalho de inclusão do ITB no check-up, “o rastreamento da doença vascular em um membro inferior é um sinalizador de risco e gravidade de doenças cardiovasculares”. Dentre elas, ele cita a doença cardíaca, o AVC e o comprometimento da aorta e artérias renais, ilíacas ou digestivas.

Segundo o angiologista, “o acompanhamento estreito através do ITB poderá nos ajudar a identificar os pacientes que se beneficiarão de uma orientação mais regular que preconize a ne-

cessidade de mudanças de hábitos para uma melhor qualidade de vida”.

Com o ITB, os casos mais leves de doenças vasculares (pequenos entupimentos) detectados precocemente serão tratados com exercícios na **Forum Academia**. Já os mais graves serão submetidos a tratamentos com remédios ou, em último caso, a intervenções cirúrgicas. (Leia na página 10 o artigo do Dr. Paulo Ocke com mais detalhes sobre a importância do ITB na nova rotina do check-up)

Além das novidades (verificação do ITB e novos exames laboratoriais), a Mútua já realiza em seu check-up a densitometria óssea, o rastreamento da estenose em carótidas (estreitamento das artérias) e outros exames voltados para o desenvolvimento dos Programas de Prevenção à Aterosclerose (PPA), de Nutrição, de Prevenção de Patologias Ortopédicas (PPO) e de Prevenção de Afecções de Coluna.

Forum Academia completa 10 anos

Em comemoração pelo seu 10º aniversário, a Forum Academia, que ganhou um novo logo, vai promover no dia 2 de setembro a **Segunda Maratona de Calorias** e a **Olimpíada com Ginkana em Grupo**. Na maratona subirão ao pódio e serão premiados os alunos que, após um período de malhação aeróbica, tenham queimado, no somatório final, ao menos 4.200 calorias.

Na outra prova, cujo objetivo é a interação dos associados por meio de exercícios físicos, a ginkana será lúdica com brinquedos que serão levados à academia pelos próprios alunos. Também haverá doação de roupas e de alimentos.



O evento comemorativo também incluirá o momento Prata da Casa, destinado aos alunos que quiserem mostrar as suas habilidades para a música e a dança.

Nunca é demais lembrar que a Forum Academia, entre os diversos serviços que oferece, dispõe de profissionais da área de mas-

soterapia que fazem massagens relaxantes, redutoras e ayurvédica, além de reflexologia e shiro-dara.

Têm ainda as vantagens geradas pela parceria firmada com a Run Shop, que dá 10% de desconto na venda de tênis para os alunos da Forum Academia.

Programa de Nutrição se fortalece com novos exames

Nutricionistas agora dispõem de informações específicas para orientações dietéticas

Na nova rotina do check-up, passaram a ser feitos exames laboratoriais para a verificação dos níveis de vitaminas D e B12, cálcio e ferro. Antes, as nutricionistas da Mútua ministravam as orientações dietéticas com base nos resultados obtidos nas aferições dos índices de massa corporal, colesterol, glicose, triglicerídeos e ácido úrico, dos quais se utilizam os médicos do CDT em seus diagnósticos.

Com a inclusão dos novos exames, o Programa de Nutrição foi fortalecido, ao passar a contar com informações específicas destinadas à avaliação dos pacientes e às intervenções das nutricionistas no combate à osteoporose e, também, à obesidade, à doença coronariana e à síndrome metabólica.

“A iniciativa da Mútua valoriza os seus profissionais da área de nutrição, pois há uma cultura em nosso país de que a palavra do médico tem mais peso do que a do nutricionista, quando, na verdade, as duas são importantes, porque se somam”, afirma Cláudia Luciene Cunha França, uma das cinco nutricionistas do CDT.

38% dos pacientes têm insuficiência de vitamina D

Na opinião de Cláudia França, a cultura vigente se deve, de um modo geral, ao fato de a maioria dos pacientes evitar, ao máximo, o ingresso na dieta nutricional. “O mais importante é que, com os novos exames, descobrimos, por exemplo, que 38% dos 73 pacientes apresentaram quadro de insuficiência de vitamina D”, revela a nutricionista. A insuficiência se caracteriza quando a quantidade da vitamina fica na faixa de 21 a 29 ng/ml.

Os exames revelaram, ainda, que 31,5% tinham deficiência (quantidade menor ou igual a 20 ng/ml) e apenas 30,5% estavam dentro do nível suficiente (acima de 30 ng/ml). Segundo a nutricionista, “a vitamina D é importante para o osso, pois participa da absorção de cálcio e de fósforo, no intestino, essenciais a saúde óssea”.

Sobre a importância do cálcio para a saúde, a nutricionista diz que “é um mineral de extrema importância para o organismo, sobretudo para a mineralização óssea”. De acordo com

Cláudia França, “a ingestão adequada de cálcio, desde os primeiros anos de vida e, em especial, durante a adolescência, garante melhor densidade do osso, retardando assim o processo de perda óssea e subsequente desenvolvimento de osteoporose”.

Ela explica que, “a ingestão de cálcio da população é, em geral, insuficiente para atingir as necessidades do organismo, sobretudo no caso de adolescentes, idosos e mulheres na menopausa. Estudos conduzidos em vários países mostram um consumo de cálcio inadequado, muitas vezes abaixo de 50% da ingestão preconizada”.

Segundo ela, “estudos epidemiológicos indicam associação inversa entre ingestão de cálcio e adiposidade global ou abdominal, resistência à insulina e pressão arterial”. Cláudia França informa, ainda, que “existem evidências de que o cálcio e a vitamina D estão relacionados com a redução da gênese do câncer colorretal”.

Ela explica, também, porque a exposição ao sol é importante para a vitamina D: “A luz solar é responsável pela regulação da produção total de vitamina D3 na pele. Existem duas formas de se obter vitamina D. Uma é através da alimentação e a outra é através da transformação, pelos raios solares, da provitamina D3 que é produzida na pele. Ambas as formas, seja a obtida pela alimentação ou a produzida na pele, ainda precisam ser ativadas no fígado e rins para contribuir para a saúde óssea.”

Tomar leite todos os dias

A respeito da importância do cálcio, a nutricionista Renata Faria Amorim afirma que “todo mundo, sobretudo na infância, na adolescência e na terceira idade, deveria tomar, pelo menos, dois copos de leite, cada um com 200 mililitros, e comer uma fatia de 30 gramas de queijo branco, diariamente”.

De acordo com a nutricionista, “o cálcio também está presente nas folhas escuras, porém a biodisponibilidade do cálcio dos vegetais não é suficiente para atingir a necessidade do organismo, o que exige o comple-

mento de leite e derivados, como o queijo e iogurte”.

Até a maioria das pessoas que sofrem de intolerância à lactose – produção insuficiente ou nula de lactase, a enzima que digere a lactose, que é o açúcar predominante do leite – pode ingerir o cálcio do leite, na quantidade de 1 copo de 200 ml por dia, sem apresentar sintomas adversos.

Os sintomas adversos ocorrem porque a baixa produção da enzima que digere a lactose faz com que esta chegue até o intestino grosso sem ser absorvida. Assim, ela acaba sendo fermentada por bactérias intestinais que causam sintomas como flatulências, cólicas abdominais, diarreias e náuseas.

Os sintomas podem ser amenizados pelo consumo de iogurtes e outros produtos fermentados, bem como leites hidrolizados ou com baixo teor de lactose.

Segundo Renata Amorim, a quantidade necessária de cálcio por dia varia na infância e na adolescência (1.000 mg a 1.500 mg), na fase adulta (1.000 mg) e na menopausa (1.500 mg). “Na menopausa a necessidade se deve à deficiência de estrogênio associada à baixa formação de vitamina D”, explica ela.

A nutricionista reforçou a tese do quanto o cálcio é necessário à formação óssea, durante a infância e a adolescência, e à prevenção da perda decorrente do envelhecimento.

“A perda de massa óssea é um risco não somente para a osteoporose, mas também para fraturas espontâneas, a que estão expostos os idosos”, alerta a nutricionista, lembrando que a saúde óssea é comprometida pela alimentação desequilibrada, o sedentarismo e o consumo de tabaco e álcool.

Na próxima edição do Informe Mútua, as nutricionistas Jacqueline de Oliveira, Rosanna Caterina Imbroisi e Tatiana Vaz vão falar, respectivamente, sobre “Fibras na saúde”, “Diets da moda e seus perigos para a saúde” e “A importância da leitura dos rótulos dos alimentos”.

Alimentação saudável e qualidade de vida

Um estudo observacional e retrospectivo realizado pela Diretora Executiva da Mútua, Dra. Tânia Kadima, e pela coordenadora do CDT, enfermeira Amélia, nos prontuários do check-up e dos Programas de Nutrição, Adolescência, Cardiovascular e Endocrinológico apontou para um desequilíbrio alimentar nas diferentes fases de vida.

“Constatamos alta prevalência de obesidade, dislipidemia, hipertensão arterial, intolerância à glicose, esteatose hepática, diabetes, síndrome metabólica e insuficiência de vitamina D”, relata a Dra. Tânia Kadima.

Ela esclarece que os hábitos alimentares estabelecidos na infância e na adolescência permanecem na vida adulta e refletem o modelo do ambiente familiar. “Além disso, a ingestão equilibrada de nutrientes resulta em menor risco de desenvolvimento

de doenças crônicas”, explica a médica.

Para adquirir hábitos alimentares saudáveis, a Dra. Tânia Kadima ensina: “Para um bom funcionamento do organismo, devem ser ingeridas diariamente porções adequadas de cada alimento, considerando os nutrientes neles presentes. É fundamental combinar os nutrientes que contêm carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, fibras e sais minerais.”

Pirâmide alimentar

A médica indica a pirâmide alimentar, composta por oito grupos distribuídos em quatro níveis, como um excelente guia para uma alimentação saudável.

No primeiro nível estão os alimentos ricos em carboidratos. “Eles forne-

cem energia e fibras alimentares, e devem ser consumidos numa média de 5 a 9 porções”, orienta a Dra. Tânia Kadima.

O segundo nível reúne as hortaliças (legumes e verduras) e frutas. “Nelas estão as vitaminas, os minerais e as fibras. A ingestão adequada é de 4 a 5 porções de hortaliças e de 3 a 5 porções de frutas”, aconselha a médica.

“O terceiro nível é composto por leite, iogurte e queijo, que são alimentos ricos em proteínas e cálcio e cujo consumo diário depende da faixa etária, devendo ser maior na adolescência, mulheres que já entraram na menopausa e idosos”, ensina ela.

“Carnes, ovos e leguminosas também se encontram no terceiro nível e são fontes de proteínas e ferro que devem ser consumidas em uma ou duas porções diárias”, acrescenta.

No quarto nível estão as gorduras, os óleos, os açúcares e os doces, “alimentos que devem ser ingeridos esporadicamente, de uma a duas porções, porque fornecem muitas calorias”.

A Diretora Executiva da Mútua incentiva todos a fazerem o check-up e a participarem do Programa de Nutrição. E enfatiza que “para se evitar doenças relacionadas à nutrição é preciso que haja conscientização da importância de uma dieta preventiva, com observância aos grupos alimentares e às fases de vida, como a gestação, a infância, a adolescência, a vida adulta e após os 60 anos”.



<p>Apólice Coletiva de Seguros para Associados da Mútua dos Magistrados</p> <p>Descontos para Seguros: Veículos, Vida, Residência e outros.</p> <p>rodrigo@pactoseguros.com.br www.pactoseguros.com.br</p>	<p>O Convênio de Seguros de Autos</p> <p>Ampla Rede Credenciada de Oficinas para Associados da Mútua</p> <p>O Convênio de Seguros: Os Magistrados terão à sua disposição ampla rede credenciada de oficinas de alto padrão de qualidade.</p> <p>Até 25% sobre o prêmio líquido do Seguro.</p>	<p>Todas as condições oferecidas têm a garantia da Mapre Seguros Porto Seguro, Itaú Seguros e SulAmérica.</p> <p>Defensor do Segurado: Carro reserva gratuito nos casos de sinistro (7 a 10 dias)</p> <p>Cobertura para vidros, faróis e lanternas (opcional)</p> <p>Assistência 24 horas completa em âmbito nacional.</p>	<p>ATENDIMENTO</p> <p>Sr. Rodrigo Mendes</p> <p>2701-4413 2601-2184 9101-7190</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Baby Mútua



Bernardo Barbati Estrela Nóbrega



Esther de Samuel Marques Sampaio



Vivianni Assed Estefan Rangel



Lis Lorenzi de Carvalho Barroso



Miguel Lobato Ottero



Mariana Alves Carminati Silva



Davi Abreu Guimarães Roda

A Família Mútua cresceu com a chegada, no dia 4 de maio, do **Bernardo Barbati Estrela Nóbrega**, filho do Juiz Rafael Estrela Nóbrega e Christiane Polido Barbati. No dia 26 de março nasceu o **Miguel Lobato Ottero**, neto do Desembargador Aulomar Lobato da Costa e filho de Carolina Bezerra de Menezes Lobato da Costa e Raphael Oliveira Ottero. Neta do Desembargador José de Samuel Marques, **Esther de Samuel Marques Sampaio**, filha de Beatriz Pereira de Samuel Marques Sampaio e Marco Aurélio Pereira Sampaio, veio ao mundo no dia 23 de janeiro. No dia 16 de janeiro nasceu a **Mariana Alves Carminati Silva**, neta do Desembargador Valmir de Oliveira Silva e filha de Cátia Regina Carminati Silva e Leandro Carminati Silva. Está entre nós, desde o dia 6 de janeiro, a pequena **Vivianni Assed Estefan Rangel**, neta do Juiz Paulo Assed Estefan e filha de Nabia de Miranda A. Estefan. A Juíza Jussara Maria de Abreu Guimarães deu à luz, no dia 3 de dezembro de 2011, **Davi Abreu Guimarães Roda**, filho de Eduardo Silva Carrijo Roda e neto do Desembargador Roberto Guimarães. No dia 29 de julho de 2011, nasceu a **Lis Lorenzi de Carvalho Barroso**, filha do Juiz Leonardo Alves Barroso e de Daniela Lorenzi de Carvalho Barroso.

Feedback



Ao Exmo. Desembargador
Henrique Carlos de Andrade Figueira
MD Presidente da Mútua dos Magistrados do RJ,

Senhor Desembargador,

Acometido de insuficiência cardíaca, acabei por necessitar de internação no Centro Cardio/Niterói/RJ, constatando-se a necessidade urgente de implantação de marca-passo. Foi então que experimentei a eficiência organizacional da Mútua, aliada à excelência de seu corpo funcional, onde preciso enfatizar a médica Valéria Guedes, que, após visitar-me no CTI, agilizou o fornecimento do aparelho, já então imprescindível. Agora estabilizado desejo manifestar minha gratidão àquela profissional e a todo o corpo funcional da Mútua tão bem administrada por V. Exa. Muito obrigado,

Dwight Cerqueira Ronzani
(Juiz de Direito)

Alergologia

Rio - **Ipanema / Barra da Tijuca / Tijuca**



Clínica
Vacinas Adulto e Infantil

Pediatria

Alergia - Dermatologia (adulto e infantil)
Teste do Pezinho / Orelhinha

Vacinas e exames também em domicílio
Hepatite A/B - Gripe - Pneumonia - Catapora
HPV - Vacinas Combinadas - Meningite
Todas as Outras

Ipanema: Rua Redentor, 95 - 2521-5777
Barra: Downtown - Bl. 13 - Loja 110 - 3419-5333
Tijuca: Rua Conde de Bonfim, 255 - Loja 101 - 3978-2555



O Coral da Feliz Idade embarcando para ir ao Espaço Botani, em Vargem Grande, na festa julina realizada no dia 21

CLUBE DA FELIZ IDADE

Dia 05 de Setembro (4ª feira), das 14:30h às 16:30h, na sala 408 da ESAJ. Palestra com o tema: A Música como Fator de Saúde e Lazer na 3ª Idade. Palestrante: Maestro Wellington Ferreira

Dia 26 de Setembro (4ª feira), das 14:30h às 16:30h, na sala 408 da ESAJ. Palestra com o tema: O Ciúme e suas raízes (Situações bíblicas compreendidas à luz do pensamento psicanalítico). Palestrante: Maria de Fátima Amin - Psicanalista, Membro da Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro

Dia 29 de setembro (Sábado) às 12:30hs, Almoço dos aniversariantes do trimestre, também comemorando o aniversário do Coral da Feliz Idade que ocorreu em 07 de junho. Restaurante Manuel e Joaquim, rua Siqueira Campos nº 12

encarte

clínica dermatológica
Dermatologia Clínica, Cirúrgica, Estética & Laser

- LASER FRACIONADO
- LASER ND.YAG
- LUZ INTENSA PULSADA
- INFRAVERMELHO
- RADIOFREQUENCIA
- BOTOX | PEELING
- PREENCHIMENTO FACIAL
- CARBOXITERAPIA | MESOTERAPIA
- DOENÇAS DA PELE, CABELO E UNHA
- CIRURGIA DERMATOLÓGICA

Dra. Micheline Neves
Shopping Downtown|Bl. 4|Cob. 316|Barra
Tel.: **2495-6194 | 2491-2652**

Rio de Janeiro – Barra da Tijuca e Tijuca

Clínica COLDOCTOR'S LTDA.
Dr. Nelson Coloma - Dr. Marcel Coloma
Consultas - Check up - Eletrocardiograma - Risco Cirúrgico
Barra da Tijuca: Av. das Américas, 500 Bl.9 - sala 231
Tels.: 2494-5648 / 2494-7082
Tijuca: Rua Soriano de Souza, 115/401
Tels.: 2254-6584 / 2254-5674

Rio de Janeiro - Laranjeiras

PSICOLOGIA e PSICANÁLISE
REGINA MARIA LINS E SILVA
Especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar
Membro do Forum do CPRJ e da ABP

TRATAMENTO DE DIFICULDADES EMOCIONAIS
ADULTOS, ADOLESCENTES e CASAIS.
Tel.: 21 2556-4368
Laranjeiras - Próximo ao Metrô reginalins@brturbo.com.br

gabaydermatologia
MEDICINA E BELEZA

Especialidades

- Dermatologia
- Cirurgia Plástica
- Endocrinologia
- Estética Facial
- Estética Corporal

Tratamentos Dermatológicos e Estéticos

- Clínica (doenças da pele)
- Laser
- Depilação Definitiva
- Toxina Botulínica
- Preenchimentos
- Peeling
- Carboxiterapia
- Terapia Fotodinâmica

Outros Convênios
Ligue para informar-se

Niterói – São Francisco
Av. Rui Barbosa, 29 - sl. 502 (cob) - (21) 2714-3030 / 9859-0104
contato@gabaydermatologia.com.br
www.gabaydermatologia.com.br

Vacinas

Rio - **Ipanema / Barra da Tijuca / Tijuca**



Clínica
Vacinas Adulto e Infantil

Hepatite A/B - Gripe - Pneumonia - Catapora
HPV - Vacinas Combinadas - Meningite

Todas as Outras

Atendemos de 2a. à Sábado

Teste do Pezinho / Orelhinha
Diversos Convênios
Vacinas e Exames também em domicílio

Ipanema: Rua Redentor, 95 - 2521-5777
Barra: Downtown - Bl. 13 - Loja 110 - 3419-5333
Tijuca: Rua Conde de Bonfim, 255 - Loja 101 - 3978-2555

Saúde vascular

Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis*

A aterosclerose é uma doença crônica que pode acelerar a sua progressão na idade adulta para erosão e ruptura da placa de colesterol, com ocorrência de eventos indesejados e altas taxas de morbi-mortalidade.

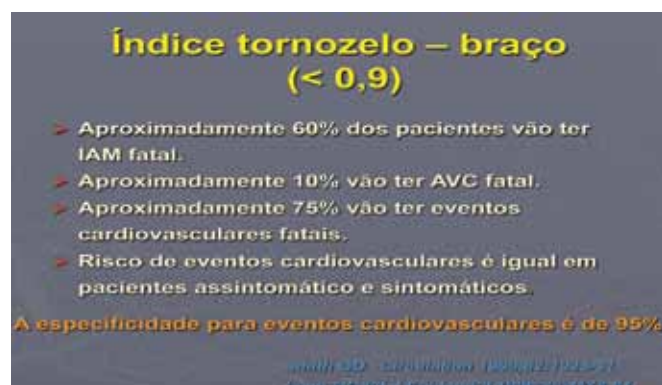
As artérias são condutos (vasos) que se originam no coração e têm a função de levar os nutrientes a toda parte do corpo. As placas de colesterol (aterosclerose) atuam como barreiras à passagem adequada do sangue e podem obstruir esse vaso, causando efeitos catastróficos e graves, como um derrame cerebral (AVC), isquemia de membros inferiores, etc. As placas podem ocorrer em qualquer artéria.

A doença das carótidas (artérias que nutrem o cérebro) pode estar relacionada ao derrame cerebral. O tratamento cirúrgico ou por angioplastia (stent), que, neste caso, será um tratamento preventivo, impedirá sequelas irreversíveis. Há o risco de outras doenças arteriais que podem estar associadas a ela, como aneurismas (aumento local da artéria com risco de ruptura), que podem ocorrer em diferentes locais como aorta torácica, aorta abdominal, ilíacas, renais, carótidas e membros inferiores, entre outros.

A doença arterial aterosclerótica nas pernas é frequente e o tratamento consiste em melhorar o fluxo sanguíneo para as pernas. Importante ressaltar, portanto, que a doença aterosclerótica é difusa e a formação de placas pode ocorrer em qualquer parte do corpo. Por isso, os cuidados são para todos os órgãos que se beneficiarão dos cuidados preventivos. A verificação do Índice Tornozelo-Braquial (ITB) não é nada de novo. É simples e pode ser realizado durante uma consulta. Ao mesmo tempo, é de elevado impacto no que se refere à prevenção de doenças vasculares.

Na literatura médica está muito bem estabelecida a importância da determinação do ITB – veja os gráficos –, tanto no diagnóstico de doença arterial de membros inferiores como no prognóstico de eventos e morbi-mortalidades cardiovasculares. Vários estudos comprovam a eficácia do ITB como ferramenta para diag-

Índice tornozelo-braquial (ITB)



Em 5 anos, a mortalidade nos portadores da doença arterial de membros inferiores (DAP), segundo o autor, pode ser maior do que nos casos de câncer de mama ou linfoma de Hodgkin

nóstico das doenças em sua fase inicial, oferecendo a possibilidade de um maior controle dos riscos cardiovasculares e melhorando a qualidade de vida do paciente.

A Mútua dos Magistrados, em iniciativa pioneira, me solicitou, na qualidade de referência em cirurgia vascular do grupo, a coordenação conjunta da realização de um acompanhamento mais próximo dos pacientes portadores de doenças de membros inferiores ou cardiovasculares para verificação do ITB.

A doença vascular de membro inferior é um sinalizador de risco e gravidade de doenças cardiovasculares, como a doença cardíaca, AVC ou o comprometimento da aorta, artérias renais, ilíacas, poplíteas ou artérias digestivas. O acompanhamento estreito através do ITB poderá nos ajudar a identificar os pacientes que se beneficiarão de uma orientação mais regular que reconheça a necessidade de mudanças de hábitos para uma melhor qualidade de vida.

A doença vascular poderá ser evitada ou minimizada com uma atenção especial na saúde física de forma contínua e regular, contribuindo evidentemente para a saúde mental. Com os recentes avanços da tecnologia e da medicina, a expectativa de vida aumentou.

Sendo assim, estamos vivendo mais e, portanto, com mais tempo para sermos vítimas desses vilões que trabalham silenciosamente por longo tempo, nos atingindo principalmente a partir da quinta década de vida.

*Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis é médico referenciado da Mútua, especialista em cirurgia vascular e endovascular, referência em cirurgia vascular do Hospital Pró-Cardíaco do RJ, professor adjunto de cirurgia vascular da Universidade Federal Fluminense, chefe do Serviço de Cirurgia Vascular do Hospital Universitário Antônio Pedro-UFF, membro efetivo da Sociedade de Angiologia e Cirurgia Vascular do Rio de Janeiro, membro da Comissão de Cirurgia Experimental e Pesquisa do Departamento Científico – SBACV e Fellow (Vascular Researcher) no Albert Einstein College of Medicine em Nova York.