

informe | Mútua



Seminário no Club Med



O Club Med fica num dos pontos mais bonitos da Costa Verde

A Mútua dos Magistrados vai realizar o seu XI Seminário Ética nos Relacionamentos do Setor Saúde no Club Med Rio das Pedras, em Mangaratiba, de 29 de novembro a 2 de dezembro. Participarão do encontro 140 magistrados, entre Juízes e Desembargadores, escolhidos por sorteio. Cada magistrado poderá levar um acompanhante. **(Página 7)**

Mútua tem a menor sinistralidade do mercado de autogestão

Segundo a ANS, em relação à sinistralidade verificada em 2011, a Mútua teve o melhor desempenho (78,37%) entre as operadoras de saúde de autogestão, que atingiram a marca de 92%. O dado foi citado pela Diretora Executiva da Mútua, Dra. Tânia Kadima, em sua palestra no VII Congresso Brasileiro de Auditoria em Sistemas de Saúde. **(Página 5)**

Mútua já pratica ações preventivas agora incentivadas pela ANS

Cinco anos após a Mútua dos Magistrados implantar o seu Programa Saúde Total, que tem o check-up como porta de entrada para diversos programas de promoção da saúde e prevenção a doenças, a Agência Nacional de Saúde (ANS) publicou duas resoluções normativas (264 e 265) destinadas a estimular a mesma prática em todo o país.

De acordo com a ANS, o propósito é incentivar os planos de saúde privada a adotarem medidas que prolonguem a vida, invertendo a

lógica existente hoje no setor, pautado pelo tratamento da doença e não pelo cuidado da saúde.

O Presidente da Mútua, Desembargador Henrique Carlos de Andrade Figueira, esclarece que “para propiciar qualidade de vida e reduzir riscos à saúde, a Mútua assumiu uma posição de vanguarda entre as operadoras de saúde ao estabelecer uma política que tem como objetivo principal prevenir e promover a saúde dos associados, e não somente o tratamento de doenças”. **(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

Juiz Rafael Estrela Nóbrega

Secretário

Juíza Paula Feteira Soares

Diretores

Des. Siro Darlan de Oliveira

Des. Cristina Tereza Gaulia

Des. Wany do Couto Faria

Juíza Valéria Pachá Bichara

Juiz Alexandre Chini Neto

Diretor Suplente

Juiz 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

Juiz Sergio de Saeta Moraes

Juíza Maria Helena Pinto Machado Martins

Juíza Márcia Cunha Silva Araújo de Carvalho

Juíza Gilda Maria Dias Carrapatoso

Juiz 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 -

Pedro Martins,
Professor, personal trainer
da Forum Academia e
especialista em exercício
físico aplicado à
reabilitação cardíaca
e grupos especiais



Como tem sido a integração entre o Programa de Nutrição e a Forum Academia?

Pedro Martins - Em nossa prática diária na Forum Academia temos acompanhado grandes resultados no que diz respeito ao emagrecimento. Alguns alunos mudaram completamente sua composição corporal, saindo de classificações de risco, melhorando taxas e revertendo processos de perda de massa muscular e óssea. O trabalho em conjunto com os nutricionistas, médicos e demais profissionais da área de saúde nos gratificam com resultados de melhoria da qualidade de vida de nossos alunos.

Qual é a diferença entre massa gorda e massa isenta de gordura?

Pedro Martins - Segundo o modelo mais usado mundialmente, nossa composição corporal se divide em massa gorda e massa isenta de gordura. Partindo deste princípio podemos avaliar nosso corpo com maior precisão sabendo como estamos perdendo peso. Portanto, o conceito do emagrecimento vai além da balança, significa a diminuição do percentual de massa gorda corporal, enquanto a perda de peso muitas vezes está relacionada à desidratação e perda de massa muscular, que é a isenta de gordura.

Quais são os riscos oferecidos pela obesidade e por “remédios miraculosos” anunciados para combatê-la?

Pedro Martins - Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte, tanto a obesidade quanto a gordura intra-abdominal estão

associadas com risco aumentado para doenças cardiovasculares e metabólicas. Alguns, para emagrecer, acabam procurando métodos sem comprovação e muitas vezes perigosos para a saúde. Recentemente, a ANVISA proibiu suplementos e medicamentos que sendo usados indiscriminadamente oferecem risco até de morte. Além disso, muitos profissionais usam a carência de uma imensa população classificada em sobrepeso e obesidade para lucrar com métodos sem comprovação que promovem somente perda de peso, sem levar em conta a composição corporal.

Ou seja, ninguém fica em forma da noite para o dia?

Pedro Martins - Estudos recentes comprovam que as mudanças da composição corporal levam tempo para acontecer. Ao mesmo tempo, somente metade dos que ingressam num programa de exercícios físicos continua após os três ou seis primeiros meses. Assim, é importante que o professor ajuste os treinos de maneira progressiva e agradável, criando um hábito salutar de exercícios. Da mesma maneira entra o papel da nutrição, pois pequenas mudanças de hábitos proporcionam resultados otimizados em médio prazo.

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Caros Associados,

A vida saudável faz bem.

Recentemente a Agência Nacional de Saúde – ANS baixou normas para estimular os planos de saúde a investirem em prevenção e na saúde. Nós da MÚTUA de há muito direcionamos nossas gestões para esse caminho pois estamos efetivamente convencidos de ser o melhor para o corpo associativo.

A MÚTUA define como foco principal o cuidado na saúde dos associados a fim de que vivam em pleno bem estar. E os números demonstram o acerto nesta conduta. A título exemplificativo vale mencionar que somente 20% dos internados por doenças cardiovasculares participaram do programa de check up.

Para propiciar melhor qualidade de vida e reduzir riscos à saúde a MÚTUA assumiu posição de vanguarda entre as operadoras de saúde ao estabelecer uma política que tem como objetivo principal prevenir e promover a saúde dos associados, e não somente o tratamento de doenças.

Os resultados desse forte investimento em prevenção são muito animadores, tanto que conseguimos números realmente espetaculares no que tange à sinistralidade, situada na faixa de 78% quando o mercado de autogestão fica na média em 92%.

O associado entendeu perfeitamente nosso objetivo traçado desde as gestões anteriores, especialmente dos queridos Presidentes PAULO CESAR SALOMÃO e ANTONIO SIQUEIRA.

Trato do assunto porque estudos publicados este mês pela ANS relativamente a programas de incentivo à prevenção da saúde por

ela monitorados revelam drástica redução nos casos de internação hospitalar e maior controle de doenças crônicas. Vale realçar que os resultados do estudo publicados pela referida Agência correspondem aos que obtivemos na última década.

Outro ponto que gostaria de abordar ainda nesta linha de estímulo à prevenção se refere às comemorações dos dez anos da ACADEMIA. Uma festa linda, com a presença de vários colegas e colaboradores. O pessoal da ACADEMIA, colaboradores e professores sob liderança da Monica Fontenelle não mediu esforços na organização do evento, e merecem todos os nossos maiores agradecimentos.

O CORAL FELICIDADE continua brilhando e alegrando a todos. As reuniões dos participantes nas segundas-feiras são momentos de extrema felicidade e conagração. Venha participar do Coral e suas extensas atividades, voltadas ao entretenimento e ao bem estar. Nunca é demais se divertir e cantar.

Termino estas breves palavras lembrando que entre os dias 29 de novembro e 2 de dezembro realizaremos o XI Seminário Ética nos Relacionamentos do Setor Saúde no Club Med em Mangaratiba, reunindo perto de cento e cinquenta associados. Com certeza será mais um evento frutífero em termos de discussões referentes aos problemas vinculados ao Judiciário e à saúde, que muito contribuirá para a prestação jurisdicional.

Até breve.

Presidente da Mútua

Henrique Carlos de Andrade Figueira

henrique@mutuadosmagistrados.com.br

Mútua saiu na frente

Agência reguladora publicou resoluções que estimulam planos a investirem na prevenção a doenças

Cinco anos após a Mútua dos Magistrados implantar o seu Programa Saúde Total, que tem o check-up como porta de entrada para diversos programas de promoção da saúde e prevenção a doenças, a Agência Nacional de Saúde (ANS) publicou duas resoluções normativas (264 e 265) destinadas a estimular a mesma prática em todo o país.

De acordo com a ANS, o propósito é incentivar os planos de saúde privada a adotarem medidas que prolonguem a vida, invertendo a lógica existente hoje no setor, pautado pelo tratamento da doença e não pelo cuidado da saúde. Segundo o presidente da ANS, Mauricio Ceschin, "o objetivo de um sistema de saúde não deve ser só o tratamento de doenças, e sim prevenir doenças e promover saúde".

O Presidente da Mútua, Desembargador Henrique Carlos de Andrade Figueira, esclarece que "para propiciar qualidade de vida e reduzir riscos à saúde, a Mútua assumiu uma posição de vanguarda entre as operadoras de saúde ao estabelecer uma política que tem como objetivo principal prevenir e promover a saúde dos associados, e não somente o tratamento de doenças".

Essa prática vem sendo debatida com maior frequência devido ao envelhecimento populacional e o consequente aumento na prevalência de doenças crônicas com implicações diretas na sustentabilidade do setor de saúde suplementar.

Com o Programa Saúde Total, oferecido a todos os associados e reforçado junto àqueles com idade a partir dos 40 anos, a Mútua conseguiu

promover mais saúde para os seus associados e, conseqüentemente, reduzir drasticamente o número de internações hospitalares.

86,66% dos internados com doenças cardiovasculares não fizeram o check-up

As estatísticas mais recentes demonstram, também, que 86,66% dos casos de internações por doenças cardiovasculares registrados no período de janeiro a setembro de 2012 referem-se a associados que não passaram pelo check-up.

Os dados informam, ainda, que, em relação às internações por doenças crônicas não cardiológicas, 71,42% dos pacientes hospitalizados não haviam se submetido à bateria de exames preventivos realizados no Centro de Diagnóstico e Tratamento Desembargador Paulo Cesar Salomão.

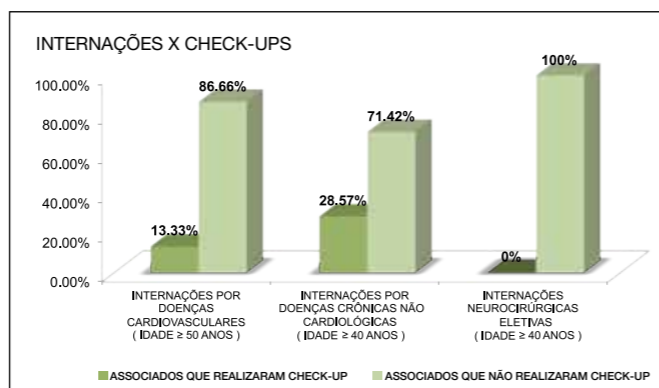
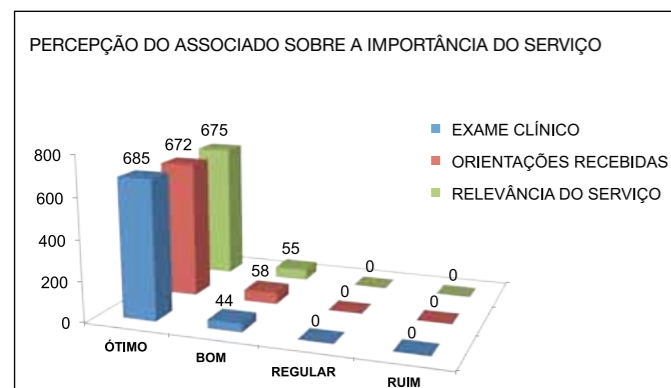
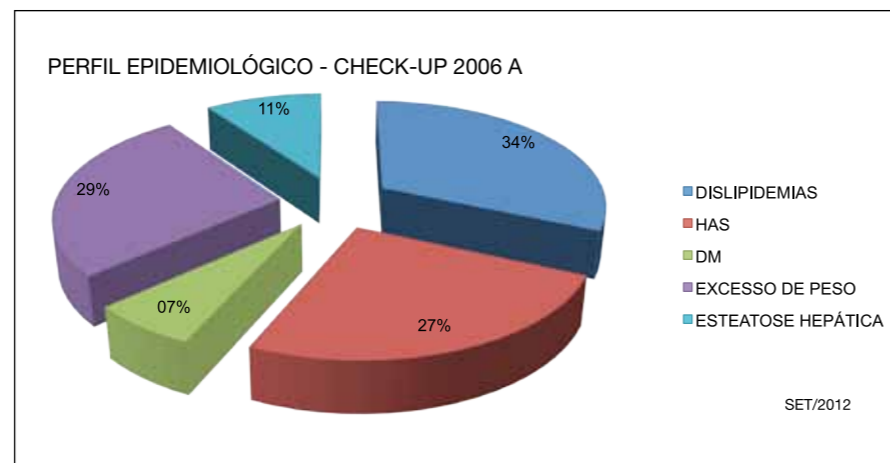
O check-up é composto por consulta com médico clínico, avaliação

nutricional, exames laboratoriais, teste ergométrico, exames de imagem (ultrassonografias) e outros complementares, quando necessários.

Através dos indicadores coletados, é traçado o perfil epidemiológico da população atendida, permitindo a implantação de forma inequívoca de ações e intervenções voltadas para as necessidades verificadas.

Até hoje foram realizados 3.810 check-ups que permitiram o levantamento das principais morbidades detectadas. Esse rastreamento propicia a estratificação do risco de agravamentos futuros e a tomada de ações individualizadas oferecidas a todos os participantes.

Os resultados da pesquisa de opinião realizada pela Mútua e respondida por 729 associados que fizeram o check-up confirmam o êxito da política de saúde adotada, que recebeu aprovação unânime, com 91,31% dos entrevistados classificando o serviço prestado como ótimo e 8,69%, como bom.



Sinistralidade na Mútua foi a menor dos planos de autogestão

O desempenho foi citado em congresso de auditoria em sistemas de saúde

"Auditoria, Prevenção e sustentabilidade no Sistema de Saúde" foi o tema da palestra feita pela Diretora Executiva da Mútua, Dra. Tânia Kadima, no VII Congresso Brasileiro de Auditoria em Sistemas de Saúde (Conbrass), realizado nos dias 18 e 19 de outubro, em São Paulo.

A médica expôs aos congressistas as ações que inferiram qualidade aos serviços prestados pela Mútua e apresentou um gráfico de evolução da sinistralidade em 2011 no qual a entidade aparece com o melhor desempenho (78,37%) entre as operadoras de saúde de autogestão, que atingiram a marca de 92%.

Os dados constam do Caderno de Informação da Saúde Suplementar divulgado pela Agência Nacional de Saúde (ANS), que tratou do tema no Seminário Internacional "Inovações Assistenciais para Sustentabilidade da Saúde Suplementar", no dia 4 de outubro, no Rio de Janeiro.

A Dra. Tânia Kadima iniciou sua explanação conceituando que "a auditoria médica é um instrumento de

cidadania que viabiliza a assistência médica de qualidade, por meio de um valor justo e baseado na melhor evidência científica disponível".

Segundo a Diretoria Executiva, "a finalidade da auditoria médica é preservar os padrões de qualidade de atendimento, sem deixar de controlar os custos e gastos com atenção à saúde dos beneficiários".

De acordo com a médica, o bom desempenho da auditoria exige conhecimento em diversas áreas, como legislação, economia da saúde, epidemiologia, medicina preventiva, negociação, relacionamento interpessoal e medicina baseada em evidências.

Ela explicou que há três tipos de auditoria médica. Uma é a pré-auditoria, em que médico auditor avalia os procedimentos antes de sua realização. A outra é a auditoria concorrente, com análise pericial ligada ao procedimento e acompanhamento do processo de atendimento ao paciente ainda internado. Por fim, a auditoria de contas hospitalares, ve-

rificando a fatura após a alta do paciente, o prontuário e os dados de acompanhamentos da internação.

A respeito da prevenção, a Dra. Tânia Kadima falou sobre sucesso alcançado com os programas de promoção da saúde e prevenção a doenças que são desenvolvidos pela Mútua e que reduziram as internações hospitalares.

"Alcançamos o objetivo principal, que é oferecer mais qualidade de vida aos nossos associados. Ao mesmo tempo, com a redução das internações, diminuímos custos, o que nos permite investir ainda mais em prevenção e promoção da saúde", afirmou a Diretora Executiva da Mútua.

Tânia Kadima afirmou que a qualidade do serviço prestado é decisiva para a sustentabilidade da operadora: "Mas também são necessários, como já fazemos, investimentos no talento humano que organiza e opera o sistema e integração das necessidades dos colaboradores e dos objetivos da empresa."

Mútua participa de congresso de medicina do exercício e do esporte

O Dr. Bruno Borges, responsável pela área de reabilitação cardíaca aplicada na prática de exercícios na Forum Academia, representou

a Mútua no 6º Congresso de Medicina do Exercício e do Esporte do Rio de Janeiro. O evento foi realizado pela Sociedade de Medicina

do Exercício e do Esporte do Rio de Janeiro (SMEERJ), de 24 a 26 de agosto, no Windsor Barra Hotel, no Rio.

Apólice Coletiva de Seguros para Associados da Mútua dos Magistrados

Descontos para Seguros: Veículos, Vida, Residência e outros.

rodrigo@pactoseguros.com.br
www.pactoseguros.com.br

O Convênio de Seguros de Autos

Ampla Rede Credenciada de Oficinas para Associados da Mútua

O Convênio de Seguros: Os Magistrados terão à sua disposição ampla rede credenciada de oficinas de alto padrão de qualidade.

Até 25% sobre o prêmio líquido do Seguro.

Atendimento

Sr. Rodrigo Mendes

2701-4413
2601-2184
9101-7190

Mútua presta atenção domiciliar aos idosos

Composta por uma assistente social, uma nutricionista e uma psicóloga, uma equipe multidisciplinar da Mútua vem prestando atenção domiciliar aos idosos. A finalidade é traçar o perfil epidemiológico dos associados idosos e, com base nos dados obtidos, elaborar futuros programas de saúde a eles destinados.

De acordo com a Diretora Executiva da Mútua, Dra. Tânia Kadima, a avaliação do idoso deve ser por equipe multidisciplinar, em razão das alterações que ocorrem com o envelhecimento. “Nessa fase aumentam a incidência de doenças e o risco de distúrbios nutricionais, principalmente se os hábitos de vida não são saudáveis”, explica a médica.

Segundo ela, a avaliação nutricional criteriosa evita a desnutrição, alteração associada à maior mortalidade. “O peso diminui pela redução da massa óssea, chamada osteopenia, e muscular, classifica-

da como sarcopenia, que, entre outras causas, ocorre por alterações neuroendócrinas e sedentarismo”, esclarece a Diretora Executiva da Mútua.

Para exemplificar, ela informa que o diagnóstico de desnutrição de um idoso se dá quando o seu índice de massa corporal (IMC) se torna menor que 22 kg/m², enquanto em um não idoso, somente quando é inferior a 18,5 kg/m².

Ao mesmo tempo, um idoso é considerado obeso quando ultrapassa a marca de 27 kg/m². Já o não idoso recebe esse diagnóstico quando supera 30 kg/m², pois, para ele, a faixa de 25 a 29,9 kg/m² caracteriza sobrepeso.

Redução do apetite e da água corporal

De acordo com a Dra. Tânia Kadima, nos idosos são comuns a

redução do apetite e da água corporal total, de 20% a 30%, e o aumento da gordura corporal total.

“Alterações fisiológicas do envelhecimento podem comprometer o estado nutricional do idoso e, por isso, a monitoração contínua se faz necessária, visando a qualidade de vida e a longevidade saudável”, afirma.

As principais alterações fisiológicas, ressalta a médica, são redução do fluxo sanguíneo renal, da biodisponibilidade de vitamina D e da atividade das enzimas digestivas. E, também, deficiência na absorção de vitamina B12 e alteração na absorção do cálcio, do ácido fólico e do zinco.

Tânia Kadima cita ainda a maior necessidade protéica, além da depressão e da dificuldade no relacionamento familiar e social, como outros aspectos relevantes às vezes presentes na realidade dos idosos.

XI Seminário da Mútua será em Mangaratiba

A Mútua dos Magistrados do RJ vai realizar o seu XI Seminário Ética nos Relacionamentos do Setor Saúde no Club Med Rio das Pedras, em Mangaratiba, de 29 de novembro a 2 de dezembro.

Participarão do encontro 140 magistrados, entre Juizes e Desembargadores, escolhidos por sorteio. Cada magistrado poderá levar um acompanhante.

Serão 75 Juizes de Varas Cíveis, Juizados Especiais Cíveis, Turmas Recursais Cíveis, Empresariais e de Fazenda Pública; 40 Desembargadores Cíveis; 20 Magistrados de 1ª e 2ª Instância de outras áreas (Criminal, Família, Infância e Órfãos e Sucessões); e 5 magistrados aposentados.



O Clube Med Rio das Pedras tem restaurantes com bufês requintados

Forum Academia sopra 10 velinhas

Os 10 anos da Forum Academia foram comemorados com uma festa de confraternização entre alunos e funcionários, no dia 15 de setembro, na sede campestre da Amaerj, com a presença do Presidente da Mútua, Desembargador Henrique Carlos de Andrade Figueira, e do Diretor da Forum Academia, Desembargador Siro Darlan de Oliveira.

Aos que compareceram à festa não faltaram fôlego para soprar as dez velinhas da Forum Academia nem alegria para dançar e cantar no clima de confraternização. E, além disso, todos se serviram dos pratos saborosos que já se tornaram uma marca da cozinha de alto nível da sede campestre da Amaerj.



O Presidente da Mútua, Desembargador Henrique Carlos de Andrade Figueira; Mônica Fontenelle e o Diretor da Forum Academia, Desembargador Siro Darlan de Oliveira

Não faltaram fôlego e alegria aos alunos e funcionários que participaram da confraternização



Convênio Body Tech

Os alunos da Forum Academia podem usufruir de desconto especial nas unidades da Body Tech com a qual a Mútua tem convênio. Para isto basta entrar em contato com a Mútua para a formalização de inscrição.

Na Body Tech, considerada a melhor das academias do Rio de Janeiro, estão disponíveis para os nossos alunos as atividades de musculação, aeróbica, alongamento, aulas de localizadas, spinning e running.

A Body Tech está presente na General Urquiza, Ataulfo de Paiva, Visconde de Pirajá, Gomes Carneiro, Barão da Torre, Rio Sul, Botafogo, Copacabana, Barra Praia, Cittá America, Península, Recreio, Tijuca, Norte Shopping e Gávea.



Body Tech oferece aulas de musculação, aeróbica, alongamento, aulas de localizadas, spinning e running

A MÚTUA SOMOS NÓS!

Com base nos resultados obtidos na pesquisa de opinião promovida dentro da campanha "A Mútua somos Nós" e respondida por 160 pessoas, a entidade constatou a avaliação positiva que os associados têm dos serviços por ela oferecidos e recebeu dezenas de sugestões de aprimoramento.

Os associados reconheceram a excelência da qualidade dos serviços e opinaram sobre aperfeiçoamentos que podem ser implementados na aplicação dos programas de saúde, no funcionamento do Spa e da Forum Academia, na ampliação dos

serviços médicos e hospitalares e reembolsos.

A Diretoria da Mútua está estudando a possibilidade de implementação das sugestões dos associados. Muito solicitados em anos anteriores, os pedidos de ampliação do atendimento médico no interior do estado se reduziram significativamente, já que a Mútua investiu, desde 2009, em convênios com 53 unidades, como laboratórios, clínicas e hospitais.

Dentre os hospitais estão: Cardiolife (Vassouras), Hinja (Volta Redonda), Sociedade Portuguesa de Benefi-

cência de Campos, Policlínica Resende, Samer Hospital (Resende), Associação Hospitalar Armando Vidal (São Fidélis), Hospital Icaraí, Hospital Unimed Volta Redonda, Maternidade São Francisco (Niterói) e Clínica Santa Branca (Duque de Caxias).

Com base nos critérios adotados pelos institutos de pesquisa, a realizada pela Mútua com 160 dos seus 4.971 associados foi representativa. Para conhecer a opinião média da sua população de associados, a pesquisa feita pela Mútua, segundo os critérios dos institutos, deveria atingir 161 entrevistados.

CLUBE DA FELIZ IDADE

O Coral Felicidade esteve em Conservatória, a cidade das serestas, de 9 a 11 de novembro, cantando e curtindo a vida. O grupo, que ficou hospedado no Hotel Fazenda Rochedo, continua realizando os seus ensaios às segundas-feiras, das 14h às 16h30, na sede da Escola de Administração Judiciária (Esaj), na sala 408 do prédio do TJ/RJ.



Feedback

Gostaria de agradecer ao Departamento de Saúde pela qualidade de atendimento prestado aos associados. Estava com peso muito acima do ideal e, por uma cardiopatia hipertensiva, é muito difícil poder fazer exercícios físicos, além de residir em Teresópolis. Iniciei em fevereiro uma dieta com a Dra. Flávia Regina, endocrinologista, e a nutricionista Tatyana. Todos ficaram abismados, até a Dra. Tânia Kadima. Perdi 16 kg, seguindo rigorosamente a dieta. Agradeço muito aos profissionais competentes.

Sueli de Oliveira Mattos
Azeredo da Silveira

Baby Mútua



Catarina Borges Hablitschek



Iago Mattos Passos



Inês Joaquina Sant'Anna Coutinho Lopes

Catarina Borges Hablitschek, filha de Tatiana da Costa Borges Hablitschek e do Juiz Eduardo Borges Hablitschek, veio ao mundo no dia 18 de abril. Neta da Juíza Inês Joaquina Sant'Anna Santos Coutinho e filha de Suzana Sant'Anna Santos Coutinho Lopes e João Paulo da Silva Lopes, Inês Joaquina Sant'Anna Coutinho Lopes entrou para a Família Mútua no dia 9 de agosto. Iago Mattos Passos, filho da Juíza Marisa Simões Mattos Passos e de Sergio Mattos Pasos, está entre nós desde o dia 11 de setembro.

Dia do Nutricionista



O Presidente do Conselho Deliberativo e Fiscal da Mútua, Desembargador Newton Paulo Azeredo da Silveira, prestigiou o evento

O Dia do Nutricionista (31 de agosto) foi comemorado com um encontro na Forum Academia que reuniu professores, alunos e profissionais do Centro de Diagnóstico e Tratamento Desembargador Paulo Cesar Salomão que atuam no Programa de Nutrição.

Todos puderam saborear um lanche saudável acompanhado de um folder com cardápio e instruções sobre os bons hábitos alimentares recomendados pelas nutricionistas da Mútua.

Para mais informações sobre o Programa de Nutrição ou para marcar uma consulta de check-up, os interessados podem ligar para 3133-2970 ou acessar www.mutuosmagistrados.com.br>Programas>Nutrição

encarte

Gastroenterologia

RIO GASTROCLÍNICA

Gastroenterologia Digestiva

Prof. José Figueiredo Paes de Melo
CRM: 24.973-4

Consultas / Endoscopia / Diverticulose / Gastrite
Colite / Hepatite / Prisão de Ventre / Mau Hálito

Endoscopia:
R. Voluntários de Minas, 140 / 724
Tels.: 2534-1347 / 2534-1217

Endoscopia:
Av. Lúcia Costa Passos, 410 / 107
Tels.: 3184-9999 / 3184-9988

www.riogastroclinica.com.br - www.riogastroclinica.com.br - www.riogastroclinica.com.br
Email: riogastroclinica@riogastroclinica.com.br

Alergologia

KINDER
Clínica

Vacinas Adulto e Infantil

Pediatria

Alergia - Dermatologia (adulto e infantil)
Teste de Puntura / Orálina

Vacinas e exames também em domicílio

Hepatite A/B - Oruga - Pneumonia - Campylobacter
HPV - Vacinas Conjugadas - Meningite

Todas as Outras

Ipomema: Rua Fátima, 95 - 3224-6777
Barra: Downtown - Bl. 19 - Loja 110 - 3418-6333
Tijucas: Rua Coaraci de Brasil, 256 - Loja 101 - 3678-3888

Cardiologia

Río de Janeiro - Barra de Tijuca e Tijuca

CLÍNICA COLDOCTOR'S LTDA.

Dr. Wilson Colares - Dr. Manoel Colares
Cardiologia - Check up - Eletrocardiograma - Risco Cardíaco

Barra de Tijuca: Av. das Américas, 828 BLD - sala 251
Tels.: 2494-6016 / 2494-7082
Tijucas: Rua Marisa de Sousa, 1164891
Tels.: 3284-8884 / 3284-8874

Dermatologia

Clínica Dermatológica

Dermatologia Clínica, Cirúrgica, Estética e Laser

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

Dra. Michelle Neves

Shopping Downtown - Bl. 4 - Cob. 318 - Barra
Tels.: 3495-6194 | 2491-2662

Dermatologia

gabrydermatologia

www.gabrydermatologia.com.br

Especialidades

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

Outros Serviços

Ligue para
informar-se

Tratamentos Dermatológicos e Estéticos

- Clínicas (despigmentação da pele)
- Laser
- Depilação Definitiva
- Toxina Botulínica
- Preenchimentos
- Peeling
- Carboxiterapia
- Terapia Fotodinâmica

Ribeirão - São Francisco

Av. Rui Barbosa, 29 - sl. 802 (subs) - (21) 2734-3030 / 3885-0184
contato@gabrydermatologia.com.br
www.gabrydermatologia.com.br

Psicologia e Psicofarmacologia

MARCIA MOTA LIMA E SILVA

Especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar
Membro do Fórum de CPFL e da ANP

TRATAMENTO DE DEPENDÊNCIAS SUBSTÂNCIAS
ADULTOS, ADOLESCENTES e CRIANÇAS.
Tels.: 21 2895-4359

Laranjeiras - Prédio 4 - Bloco 1
mgilma@mutua.com.br

Vacinas

KINDER
Clínica

Vacinas Adulto e Infantil

Hepatite A/B - Oruga - Pneumonia - Campylobacter
HPV - Vacinas Conjugadas - Meningite

Todas as Outras

Atendimento de Sa. à Saúde

Teste de Puntura / Orálina
Dermatologia Conjugada
Vacinas e Exames também
em domicílio

Ipomema: Rua Fátima, 95 - 3224-6777
Barra: Downtown - Bl. 19 - Loja 110 - 3418-6333
Tijucas: Rua Coaraci de Brasil, 256 - Loja 101 - 3678-3888

Saúde e Bem-estar

forum
Mútua | academia

APROVEITE. SUA SAÚDE MERECE!

Será que vou chegar aos 100 anos?

Dr. Roberto Esporcatte*

Nos últimos 15 anos, a média de idade da população brasileira pulou de 67 para 73 anos e continuará aumentando. Muitos pesquisadores afirmam que já nasceram aqueles que ultrapassarão os 130 anos de idade! Quais os segredos da longevidade destas pessoas?

É inegável a melhoria das condições de moradia, alimentação e cuidados médicos. Mas, PREVENÇÃO continua sendo a palavra mágica. Quando pensamos na prevenção das doenças cardiovasculares, logo vem à mente uma série de exames disponíveis. Mas como não existe um exame único e definitivo que nos dê todas as respostas, sua utilização deve ser muito criteriosa.

Todos sabemos os malefícios do tabagismo, da hipertensão arterial, do colesterol e da glicose sanguínea elevada. São fatores diretamente relacionados ao surgimento e progressão da doença aterosclerótica, mais recentemente denominada aterotrombose. Ela envolve a deposição de substâncias como colesterol, cálcio e células na parede das artérias de todo o organismo, determinando graus variados de obstrução do vaso e redução da irrigação sanguínea dos órgãos.

Frequentemente estas placas obstrutivas sofrem complicações relacionadas à presença de trombos ou coágulos, prejudicando ainda mais a circulação. É um processo de instalação gradual, que se inicia por volta da segunda ou terceira décadas de vida e cujas manifestações clínicas se farão presente após 30 a 40 anos do seu início.

O TABAGISMO acelera o processo de envelhecimento arterial e multiplica por até três vezes a chance de doença coronariana. Quanto maior e mais prolongado o uso de cigarros, maior o dano vascular. Sua interrupção reduz em quase 40% a mortalidade cardíaca, sendo que metade deste benefício ocorre no primeiro ano.

A HIPERTENSÃO ARTERIAL é outro importante determinante de doenças cardiovasculares, com cerca de 300 mil óbitos por ano no Brasil. Como geralmente não causa sintomas, a grande maioria das pessoas não sabe ser hipertensa. Estima-se que 1 em cada 4 brasileiros tenha níveis elevados da pressão arterial e não mais que 10% seguem as orientações e estão adequadamente controlados.

A aferição da pressão arterial deve ser feita em toda avaliação médica. Aferições em vias públicas ou feitas por não-profissionais da área de saúde devem ser evitadas, pois não são confiáveis. Dieta pobre em sal, controle de peso e atividade física controlam boa parte das hipertensões não graves. O uso de medicamentos deve ser realizado apenas sobre estrita supervisão médica.

Outro vilão importante nesta doença é a presença de níveis elevados de COLESTEROL, especialmente o colesterol conhecido como LDL (o “mau colesterol”) e os tri-

glicerídeos. São formas de gorduras importantes para o nosso metabolismo, mas que em níveis elevados também aceleram a formação das placas ateroscleróticas.

Alguns pacientes (minoria) apresentam alterações hereditárias responsáveis pela elevação do colesterol, mas hábitos alimentares com grandes quantidades de gorduras, calorias e vida sedentária são os principais fatores para colesterol elevado.

Dentre os inúmeros prejuízos causados pelo DIABETES (glicose elevada no sangue), o coração e a circulação estão entre os mais afetados. Quanto mais jovem, mais elevada e menos controlada for a glicose, maiores os riscos cardiovasculares. Excesso de carboidratos como os açúcares, massas e pães, de uma forma geral, além de história familiar, obesidade e vida sedentária são responsáveis diretos pelo diabetes.

Prevenção implica controle do peso, prática regular de atividade física e dieta equilibrada, que protegem nosso organismo de doenças como infarto do miocárdio e derrame cerebral. Exames e orientações sobre hábitos saudáveis devem fazer parte da avaliação dos indivíduos acima de 40 anos e repetidos anualmente.

A prática de 30 minutos de exercícios simples como caminhada rápida ou bicicleta, se possível diariamente, já são suficientes para melhorar o condicionamento físico e a saúde cardiovascular.

Vivemos cada vez mais, mas a prevenção deve começar cada vez mais cedo. Não deixe para amanhã!

**Dr. Roberto Esporcatte é Professor Adjunto de Cardiologia (FCM – UERJ), Coordenador Médico da Unidade Coronariana do Hospital Pró-Cardíaco, tem Especialização, Mestrado e Doutorado em Cardiologia (UERJ), Fellow American College of Cardiology, e foi Presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro (2009/11).*

Ótica Sete
Especializada em atender bem.

57 Anos

Descontos para os associados da Mútua dos Magistros

Varilux

Rua Sete de Setembro, 98 Sobrelaje 208 - Centro - RJ
Tel.: (21) 2242-8220 / 2242-3188