

informe



Diretoria conta com apoio dos associados



(Da esq. para a dir.) O Juiz Alexandre Chini Neto; os Desembargadores Zélia Maria Machado dos Santos, Marcus Quaresma Ferraz e Luciano Saboia Rinaldi de Carvalho; a Juíza Paula Feteira Soares; os Desembargadores Newton Paulo Azeredo da Silveira e Antonio Saldanha Palheiro; a Dra. Tânia Kadima Magalhães Ferreira; os Desembargadores Antonio Jayme Boente, Maria Sandra Rocha Kayat Direito e Joaquim Domingos de Almeida Neto; e a Juíza Marcia Correia Hollanda

Em sua primeira oportunidade de se dirigir diretamente a todo quadro associativo, o Presidente da Mútua, Desembargador Antonio Saldanha Palheiro, agradeceu “a confiança de todos aqueles que elegeram a atual Diretoria”. De acordo com o Presidente da Mútua, “a Diretoria está à disposição para ouvir dos associados quaisquer reclamações, sugestões e solucionar os questionamentos decorrentes de sua atuação”.

Ainda segundo ele, “é muito importante que os associados que queiram expressar alguma crítica ou recomendação o façam abertamente a qualquer um dos Diretores ou Conselheiros, que estão expressamente comprometidos com essa filosofia e disponíveis para o atendimento”. O desembargador Antonio Saldanha Palheiro afirmou que “a Diretoria da Mútua conta, principalmente, com o apoio dos associados para manutenção da qualidade dos serviços que lhes são prestados”. (Página 3)

Mútua fecha convênio com a Clínica Mayo, dos EUA

A Mútua dos Magistrados se tornou a primeira instituição da América Latina a fechar convênio com um dos melhores hospitais dos EUA, a Clínica Mayo, com sede em Minnesota. Os casos de extrema complexidade envolvendo associados poderão obter um segundo diagnóstico a ser feito pela clínica, considerada referência mundial em saúde.

De acordo com o Presidente da Mútua, Desembargador Antônio Saldanha Palheiro, “o benefício não abrange a realização do tratamento médico nas dependências ou com profissionais da Clínica Mayo”. Segundo ele, “a equipe médica da clínica se encarregará de indicar, ainda, o tratamento que seria desenvolvido em suas instalações”. (Página 4)

Integração entre o CDT e a Forum Academia

A proximidade entre o Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT) e a Forum Academia e a integração entre os seus profissionais de Medicina e de Educação Física têm proporcionado o aumento da demanda de associados aos programas de prevenção a doenças e de promoção da saúde oferecidos pela Mútua. (Páginas 5 e 10)

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. Antonio Saldanha Palheiro

Vice-Presidente

Des. Antonio Jayme Boente

Tesoureiro

Juiz Rafael Estrela Nóbrega

Secretário

Juíza Paula Feteira Soares

Diretores

Des. Marcus Quaresma Ferraz

Des. Zélia Maria Machado dos Santos

Des. Luciano Saboia Rinaldi de Carvalho

Juiz Joaquim Domingos de Almeida Neto

Juiz Alexandre Chini Neto

Juíza Marcia Correia Hollanda

Academia

Des. Maria Sandra Rocha Kayat Direito

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

Des. Henrique Carlos de Andrade Figueira

Membros Efetivos

Des. Ricardo Rodrigues Cardozo

Des. Jaqueline Montenegro

Des. Gilda Maria Dias Carrapatoso

Juíza Raquel Santos Pereira Chrispino

Juíza Maria Helena Pinto Machado Martins

Juíza Márcia Cunha Silva Araújo de Carvalho

Juiz. Rossidilio Lopes da Fonte

Juiz Heitor Carvalho Campinho

Juíza Valéria Pachá Bichara

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 Brasil

Telefax: 2533-8375 (PABX)

Forum Academia - 1º setor

mutadosmagistrados@

mutadosmagistrados.com.br

www.mutadosmagistrados.com.br

Emergência (Atendimento 24h)

Call Center

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

DO OUTRO LADO DO BALCÃO

ENTREVISTA -

Pedro Martins Professor de Educação Física e novo coordenador da Forum Academia



Qual é a importância de se ter um Centro de Diagnóstico e Tratamento ao lado da Forum Academia?

A Mútua atua na prevenção, em acordo com o que há de mais moderno. Possui uma equipe multidisciplinar que trabalha em harmonia. Ao recebermos nossos associa-

dos, a equipe os conduz a

um check-up com avaliações clínicas, físicas e bioquímicas, para que o professor tenha em mãos informações claras sobre quem está sendo atendido e, com isto, possa prescrever exercícios de maneira segura e apropriada, otimizando sua saúde.

Qual é a vantagem para os alunos da Forum Academia de contarem com professores que lhes dão uma atenção profissional individualizada?

Na Forum Academia nenhum aluno faz exercícios sem orientação. Ouvimos constantemente elogios sobre nosso atendimento de alunos que já experimentaram outras academias. Os relatos são que, muitas vezes, o atendimento é impessoal ou até praticamente não existe. A questão é muito séria porque expõe as pessoas a lesões e risco cardiovascular. Na Forum Academia a atenção ao aluno é nossa prioridade.

Pela sua experiência profissional, em que nível, em termos de equipamentos e atendimento profissional, se encontra a Forum Academia?

Nossos equipamentos estão sendo modernizados para melhor atender aos nossos alunos. Posso destacar os aparelhos ergométricos de padrão internacional que acabaram de chegar, além de tendências como a ginástica funcional que utiliza fitas de suspensão, bolas suíças e extensores, uma ótima sala de musculação e o power plate, que é uma plataforma vibratória usada para otimizar os resultados dos

exercícios. Na questão do atendimento temos o nosso maior diferencial, como já foi dito anteriormente, com destaque agora para um programa de atualização profissional que será implantado com ciclo de palestras de profissionais da saúde, com o objetivo de aproximar cada vez mais nossos professores das novidades da literatura científica.

O objetivo da grande maioria das pessoas que procuram as academias hoje é obter saúde ou aperfeiçoamento estético?

O que se percebe hoje é o aumento do conhecimento sobre os benefícios do exercício na saúde, também se busca estética, mas paralelamente agregando objetivos mais importantes como ossos mais densos, controle de glicemia e pressão arterial, controle de peso e taxas metabólicas e até neurogênese (formação de novos neurônios), tudo isso graças à informação veiculada na mídia proveniente da pesquisa científica.

Como funciona o software adquirido pela Mútua e igual ao utilizado pelas principais academias do Rio no controle dos indicadores de desempenho dos alunos?

Esta ferramenta é muito importante, pois podemos acompanhar nosso aluno desde o primeiro momento, que é a avaliação física. Com o acompanhamento da evolução do treino planejada pelo professor e com reavaliações físicas, podemos mensurar nossos resultados, proporcionando feedback para a Mútua.

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Caros Associados,

Na primeira oportunidade de me dirigir diretamente a todo quadro associativo, gostaria de agradecer a confiança de todos aqueles que elegeram a atual Diretoria e, decorridos os primeiros três meses desta nova administração, aproveito este espaço para apresentar as diretrizes propostas.

A Diretoria constatou a necessidade de aprimorar o controle no crescimento das despesas, posto que as receitas são praticamente fixas, com pequena oscilação na parcela decorrente do aporte extrajudicial. Como é do conhecimento de todos, os custos hospitalares e, especialmente, aqueles vinculados a materiais utilizados em atos cirúrgicos, sofreram considerável aumento, o que impacta diretamente as despesas da Mútua, sem que tenha havido o incremento da receita.

Não custa lembrar que a evolução da atividade médica oferece constante aprimoramento de técnicas, aparelhos e materiais, que proporcionam procedimentos cada vez mais sofisticados, com maior eficiência e menor sofrimento aos pacientes no tratamento das doenças em geral. A Mútua está sempre atenta para o acompanhamento dessa desejável caminhada, mas a Diretoria não pode perder de vista o crescimento dos custos daí decorrentes e a necessidade de estar preparada para a disponibilidade financeira do custeio das internações de longa duração e de procedimentos complexos.

O plano hoje proporciona cobertura médica para quase cinco mil vidas, nas diversas categorias de filiados. Além disso, a característica principal do grupo dos associados é a sua longevidade, o que, não obstante ser motivo de orgulho, tecnicamente significa custos elevados por mais tempo, com a necessidade de um gerenciamento muito próximo de

todos os fatores que envolvem a administração financeira do plano.

Essas considerações, longe de constituírem uma abordagem alarmista e queixosa, veiculam sim escusas porque possivelmente não será possível atender à integralidade dos legítimos anseios dos associados, que certamente apenas almejam a melhoria do bem estar pessoal e de seus familiares. A Mútua tem o dever prioritário de assegurar uma estrutura corporativa que traga aos associados convicção de que estarão protegidos e atendidos nos procedimentos mais relevantes e de grande monta, os quais, individualmente, o associado não teria condições de arcar.

Outros dois focos importantes da nova gestão são o incremento da comunicação entre os associados e a Diretoria e a reforma do estatuto social. Estão sendo realizadas várias reuniões abordando esses dois objetivos e a Diretoria está à disposição para ouvir dos associados quaisquer reclamações, sugestões e solucionar os questionamentos decorrentes de sua atuação.

É muito importante que os associados que queiram expressar alguma crítica ou recomendação o façam abertamente a qualquer um dos Diretores ou Conselheiros, que estão expressamente comprometidos com essa filosofia e disponíveis para o atendimento. A Diretoria da Mútua conta, principalmente, com o apoio dos associados para manutenção da qualidade dos serviços que lhes são prestados, sempre com o objetivo de cada vez mais melhorar sua atuação.

Certo da atenção e da compreensão de todos, despeço-me

Atenciosamente,

Antonio Saldanha Palheiro

Diretor Presidente

Clínica dos EUA é referência mundial em saúde

Casos de maior complexidade poderão receber segundo diagnóstico

A Mútua dos Magistrados se tornou a primeira instituição da América Latina a fechar convênio com um dos melhores hospitais dos EUA, a Clínica Mayo, com sede em Minnesota e considerada referência mundial em saúde.

Com essa iniciativa da Diretoria da Mútua, os casos de extrema complexidade envolvendo associados poderão obter um segundo diagnóstico a ser feito pela clínica que possui 3 mil médicos de todas as especialidades, centros médicos na Florida e no Arizona e gerencia hospitais em todo o mundo.

De acordo com o Presidente da Mútua, Desembargador Antônio Saldanha Palheiro, "o benefício não

abrange a realização do tratamento médico nas dependências ou com profissionais da Clínica Mayo".

Ainda segundo o Presidente, "os casos poderão ser submetidos à equipe médica da clínica através do programa e-health, desde que com o consentimento do paciente ou de seus representantes legais, parecer dos médicos da equipe Mútua e autorização da Diretoria".

Segundo diagnóstico em até três dias

Poderão ser encaminhados à clínica relatórios, exames, imagens e questionários para apreciação dos médicos vinculados ao programa.

De acordo com o Magistrado, "a equipe médica da clínica se encarregará de emitir um segundo diagnóstico, indicando, ainda, o tratamento que seria desenvolvido em suas instalações".

O Presidente informou, também, que a resposta será enviada no prazo máximo de três dias, "ressalvada a possibilidade de solicitação de exames complementares ou novas informações sobre o caso".

O Desembargador Antônio Saldanha explicou, por fim, que "a finalidade precípua da clínica é o desenvolvimento de novas técnicas para o melhoramento da medicina e, para isso, dedica especial atenção à pesquisa para fechamento de diagnósticos de casos de difícil solução".

Convênio Unimed

Ampliando a sua rede à disposição dos associados, a Mútua credenciou a unidade de pronto atendimento da Unimed Copacabana (Rua Siqueira Campos, nº 70) e o Hospital da Unimed na Barra da Tijuca (Avenida Ayrton Senna, nº 2550, tel. 3883-1000).

Espaço Botani

Em função da pouca adesão dos associados ao Projeto Spa e do alto custo mensal de manutenção, a Diretoria da Mútua decidiu não renovar o convênio encerrado no dia 1º de maio com o Espaço Botani, administrado pela AMARERJ na sede campestre de Vargem Grande. Vários dos serviços prestados no Botani estão à disposição dos associados no CDT e na Forum Academia.

Feedback

Gostaria de expressar em meu nome e de minha família, a satisfação pela excelência dos serviços prestados por ocasião da intimação repentina de minha mãe. Foi realmente um conforto em um momento tão delicado e doloroso contar com a pronta eficiência da equipe Mútua. Não há palavras para agradecer. Nosso muito obrigado a todos em especial aos Drs. Carlos Ferrari, Valéria Guedes e Ricardo Mourilhe.

(Juíza) Paula González Teles e Família

Campanha de vacinação

A Mútua promoveu de 6 a 29 de maio a campanha de vacinação contra a gripe (foram 519 doses até o dia 22 de maio), pneumonia (77 doses até a mesma data), HPV (46 doses) e hepatite B (124). O reforço (2ª e 3ª doses) das vacinas contra a hepatite B e o HPV (esta para associados de 14 a 16 anos) será ministrado na Forum Academia, de junho a fevereiro de 2014. No mês de junho, a vacinação será nos dias 5, 11, 20 e 25. Em julho, nos dias 10 e 31. Desde o início das campanhas de vacinação, em 2006, foram aplicadas até hoje 12.172 doses em 5.891 associados.

Mútua integra profissionais de Medicina e Educação Física

Ser atendido por um clínico que, após analisar os dados do check-up, acompanha o paciente até o consultório ao lado, onde um especialista (endocrinologista, cardiologista, nutricionista...) definirá o tratamento é um privilégio.

Ainda mais se ao lado dos consultórios houver uma academia de ginástica de alto nível com professores que trocam informações diretamente com os médicos. Melhor do que isso somente se os resultados dos exames forem excelentes e os exercícios físicos se destinarem, exclusivamente, a mantê-los e melhorá-los.

A proximidade entre o Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT) e a Forum Academia e a integração entre os seus profissionais de Medicina e de Educação Física têm proporcionado o aumento da demanda de associados aos programas de prevenção a doenças e de promoção da saúde oferecidos pela Mútua.

"Tenho percebido uma demanda maior das pessoas ao meu consultório no CDT, principalmente pela maior valorização que tem sido dada à realização do check-up, onde é feita a triagem pelos clínicos para o encaminhamento aos especialistas", afirmou o endocrinologista Cesar F. S. Oliveira.

O endocrinologista Cesar F. S. Oliveira



A endocrinologista Flávia Barbosa



Consulta de qualidade

Para o Dr. Cesar Oliveira, que atende também os associados que participam do Programa de Nutrição, a qualidade das consultas médicas também é responsável pela intensificação da adesão dos pacientes.

"Há hoje um processo de desumanização da medicina, em que as consultas duram de cinco a dez minutos, fato que não ocorre no CDT, onde, assim como no meu consultório particular, disponho de uma hora de atendimento para cada um dos meus pacientes", disse o endocrinologista.

De acordo com o Dr. Cesar Oliveira, o perfil dos seus pacientes no CDT inclui os que se enquadram na área de nutrição e sofrem de dislipidemias, como colesterol elevado, diabetes ou obesidade, e os inseridos no rol das doenças endócrinas, com destaque para o diabetes tipo 2.

"A obesidade é uma epidemia mundial", afirmou o médico. Segundo ele, "para se alcançar uma vida longa e saudável, são indispensáveis a mudança dos maus hábitos alimentares

e o combate ao sedentarismo, contra o qual os associados dispõem de profissionais qualificados na Forum Academia".

A endocrinologista Flávia Barbosa reconhece que "é um privilégio e faz a diferença para os associados poderem fazer um check-up no próprio local de trabalho, com uma infraestrutura completa em termos de profissionais e equipamentos, incluindo até coleta de material para exames de laboratório".

Segundo a Dra. Flávia Barbosa, "a equipe multidisciplinar presta um serviço individualizado aos associados". De acordo com a médica, os clínicos e cardiologistas que atuam no check-up, ao detectarem casos endocrinológicos, os encaminham imediatamente aos especialistas, com todas as informações do paciente.

"Qualquer detecção de alteração hormonal, deficiência nutricional, perda óssea, alteração da tireóide e diabetes é remetida para a área de endocrinologia para início do tratamento", afirmou a médica.

A Dra. Flávia Barbosa ressaltou que o entrosamento se dá, também, quando um paciente assistido pela área de endocrinologia vai fazer o seu novo check-up.

"Mantemos contato com os médicos responsáveis pelo teste ergométrico para informá-los, por exemplo, que um paciente obeso com alguma impotência funcional, como artrose grave de joelho, não deverá ser posto em esteiras inclinadas durante a avaliação", explicou ela.

Profº DRº RONALDO C. MIQUEL

42 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Implantes Dentários e Reabilitação Bucal

TÉCNICAS MINI TRAUMÁTICAS, NORMALMENTE SEM A UTILIZAÇÃO DE BISTURI E NEM PONTOS DE SUTURA. A MANIPULAÇÃO DO PACIENTE É MUITO PEQUENA, LOÇO INDICADA PARA IDOSOS, DIABÉTICOS CONTROLADOS, COM PROBLEMAS CARDÍACOS, TAIS COMO: SAFENADOS, COM STENT, TRANSPLANTADOS. COMO QUALQUER TÉCNICA APRESENTA INDICAÇÃO E CONTRA INDICAÇÃO. SENDO EM MÉDIA, DEPENDENDO DO CASO, O TEMPO DE TRATAMENTO DE 3 A 6 SEMANAS.

AULAS MAGNAS MINISTRADAS NAS UNIVERSIDADES ITALIANAS DE MÓDENA E NÁPOLES.
ÚNICO BRASILEIRO QUE NÃO PRECISOU FAZER PROVA PARA OBTIVER O TÍTULO DE ESPECIALISTA JUNTO AO CONSELHO FEDERAL DE ODONTOLOGIA, POIS O SEU CURRÍCULO ULTRAPASSOU TODAS AS NORMAS EXIGIDAS.
PRESIDENTE DA BANCA EXAMINADORA PELO CONSELHO FEDERAL DE ODONTOLOGIA PARA EXAMINAR OS CIRURGIÕES DENTISTAS CANDIDATOS AO TÍTULO DE ESPECIALISTA. TRABALHOS CIENTÍFICOS PUBLICADOS E CONFERÊNCIAS MINISTRADAS NOS PAÍSES: ALEMANHA, ARGENTINA, AUSTRÁLIA, BRASIL, GRÉCIA, ESPANHA, ITÁLIA, ROMÊNIA E USA. 2 LIVROS PUBLICADOS.

IPANEMA: RUA VISCONDE DE PIRAJÁ, 547 / 1014 E 1015 - Tel: (21) 2239-0270 / (21) 2512-1241
NITERÓI: AV. ERNANI AMARAL PEIXOTO, 207 / 602 E 604 - Tel: (21) 2613-0077 / (21) 2613-0088
WWW.IMPLANTESDENTARIOS.ODO.BR - PROFRONALDO@IMPLANTESDENTARIOS.ODO.BR

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

Programa Cardiovascular zera casos de internações

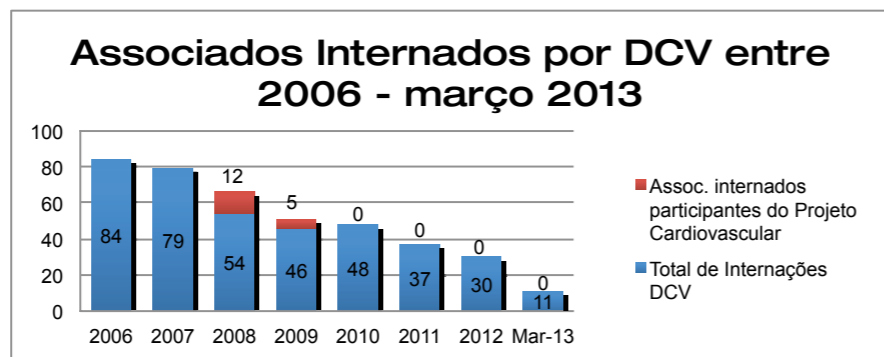
Nenhum paciente sob acompanhamento é internado desde 2009

Nos três primeiros meses deste ano, 11 associados foram internados por problemas cardiovasculares. Mas nenhum deles era paciente do Programa Cardiovascular oferecido pela Mútua no seu Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT). Dentre aqueles que participam do programa e recebem acompanhamento médico, não há um único caso de internação de ordem cardiovascular desde 2009.

“Conseguimos um resultado fantástico, reduzindo a zero os casos de internação nos últimos anos, demonstrando que o Programa Cardiovascular tem sido de enorme importância para a saúde dos magistrados”, exaltou o cardiologista Breno Giestal, responsável pelo programa.

Segundo ele, “na última década, em todo o mundo, as doenças cardiovasculares foram a principal causa de internações, invalidez e mortes”.

De acordo com o cardiologista, o sucesso da iniciativa da Mútua foi consolidado no ano passado, quando, além de mantida a inócu- rência de internações, a adesão ao



Programa Cardiovascular, que se caracteriza por duas a três consultas consecutivas, chegou a 72,3%.

Segundo médico, “a assiduidade ao programa é fundamental para todos os pacientes, sejam aqueles de menor risco cardiovascular, cujo tratamento proposto visa a prevenção, por meio de alimentação saudável, abandono do tabagismo e prática de atividade física regular, como os de maior risco cardiovascular, cuja intervenção necessária dá-se, principalmente, através de medidas farmacológicas ou mesmo pela reabilitação cardíaca”.

O Dr. Breno Giestal informou, também, que “o CDT possui um serviço especializado em atividade

física e reabilitação cardíaca constituído por profissionais especializados, como médico especialista em medicina do esporte, educador físico e técnico de enfermagem”.

Exercício físico na prevenção das doenças cardiovasculares

Ainda segundo ele, “nos tempos modernos observa-se cada vez mais a importância da prática da atividade física regular na qualidade de vida, demonstrada por inúmeros estudos que confirmam a efetividade do exercício físico na prevenção de diversas doenças cardiovasculares”.

O cardiologista acrescentou que “um dos trabalhos evidenciou a importância de estar apto fisicamente através da prática esportiva regular, demonstrando que o aumento da capacidade funcional representa diminuição da mortalidade por doenças cardiovasculares”.

Com relação ao teste ergométrico, o Dr. Breno Giestal esclareceu que “é um exame realizado no CDT que permite avaliação clínica, metabólica, autonômica, hemodinâmica e eletrocardiográfica”.

Segundo ele, “constitui uma importante ferramenta auxiliar à clínica, porque possibilita o diagnóstico de patologias cardiológicas e orienta a prescrição de exercício físico e a reabilitação cardíaca”.



O cardiologista Breno Giestal

Da fisioterapia ao boxe

Há dois anos, quando os seus 50 kg da vida inteira foram acrescidos de mais dez, e a sua coluna cervical ganhou três hérnias de disco em decorrência da leitura no computador de uma interminável pilha virtual de processos eletrônicos, a Desembargadora Sandra Kayat decidiu mudar de vida e levar o sedentarismo à lona.

Ela fechou a guarda para o açúcar refinado, esquiu-se da preguiça, nocauteou as desculpas para não malhar e deu um direto no queixo dos intrusos dez quilos a mais. Resultado: no último Dia das Mães, ela ganhou de presente do marido e da filha um par de luvas de boxe.

“Quando você não tem mais tempo para você mesmo, começa a ficar doente”, resumiu Sandra Kayat, cujo fisioterapeuta responsável pelo tratamento de suas hérnias de disco entrou em contato, dois anos atrás, com um dos professores da Forum Academia e determinou de que forma a paciente poderia malhar.

Desde então, Sandra Kayat, atual Diretora da Forum Academia, vem intensificando a malhação, que se tornou diária, passou a incluir ginástica funcional, esteira, transport, musculação adaptada ao problema da coluna, spinning e, há algumas semanas, aulas de boxe.

“Eu, que nunca havia me imaginado lutando boxe, me apaixonei pela prática de meia-hora de uma atividade aeróbica que é bem divertida”, revelou a Desembargadora, que complementou: “O boxe está me dando uma coordenação motora que eu nunca tive.”

Ela considera que, aliada à sua força de vontade, as condições ofereci-



A Desembargadora Sandra Kayat, Diretora da Forum Academia

das pela Forum Academia também foram fundamentais para a sua mudança de vida.

“Eu já tinha entrado e saído várias vezes de academias cujos professores, de um modo geral, não eram comprometidos com o bem-estar do aluno. Aqui, os associados recebem atenção individualizada que, em outros lugares, só conseguem se contratar personal trainers”, afirmou a magistrada.

Cultura do sedentarismo

Sandra Kayat diz ser compreensível a dificuldade do magistrado para se afastar da cultura do sedentarismo, por conta da carga de trabalho.

“Eu mesma, antes de conseguir incluir a malhação na minha rotina di-

ária, passei três anos assoberbada e sedentária na Corregedoria e na Presidência do Tribunal. Tudo era desculpa para não fazer exercício”, reconheceu a Desembargadora, que tem 20 anos de magistratura e só bebe água e leite de soja.

Além, quem a vê antes da primeira garfada na marmita que leva de casa para a Forum Academia todos os dias não acredita que aquele corpo franzino, mesmo depois de intensa malhação, será capaz de consumir aquela “montanha de comida”.

Ali dentro tem sempre arroz integral, feijão, frango ou sardinha em lata, “que tem um elevado índice de ômega e cálcio”, e legumes como abobrinha, berinjela e chuchu. “É a marmita mais pesada esquentada pela Cida. Pode perguntar a ela”, indicou Kayat, em referência à Aparecida, que trabalha na cozinha da Forum Academia. Ao Informe Mútua, Cida confirmou: “A marmita dela é a mais pesada, sim.”

Para Sandra Kayat (que, além do citado cardápio, ainda come quatro claras cozidas por dia, um sanduíche de atum, gelatina diet, frutas após as refeições “e um copinho de iogurte caprichado antes de dormir”), a sua missão como Diretora da Forum Academia é torná-la mais frequentada por seus colegas magistrados.

“A atividade física é tão importante quanto a atividade intelectual”, sentenciou Sandra Kayat.

RIO GASTROCLÍNICA
Gastroenterologia Especializada

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

Vagas no estacionamento garantidas para os alunos da Forum Academia

Os alunos da Forum Academia, tanto magistrados quanto dependentes, voltaram a poder estacionar os seus veículos na garagem que dá acesso à academia, com o fim das obras que vinham sendo realizadas no Tribunal. Com isso, os alunos podem usufruir das aulas de ginástica, musculação, spinning, aeroboxe, boxe tailandês, ioga, jiu-jitsu, dança de salão, circuito mix, Ab-Long, jump, step, ergométrica e local express. As vagas também estão disponíveis aos associados que vão ao CDT.

O **spinning** é um exercício físico realizado em bicicletas, em grupo e com o objetivo principal de aumentar a capacidade cardiovascular, além de promover resistência e força muscular nos membros inferiores. As aulas, com os professores Gabriel e Marília, duram 1 hora. Os 10 minutos finais são dedicados a uma série de abdominais. Na terça-feira, tem aula das 19h30 às 20h30. Na quarta-feira, das 9h30 às 10h30. Na quinta-feira, das 9h às 10h e das 19h30 às 20h30.

O **Circuito Mix** é uma mistura de exercícios de resistência e aeróbicos feitos em circuito. A atividade dá condicionamento físico, ao reduzir o percentual de gordura e aumentar a

massa muscular e a capacidade aeróbica. As aulas são nas segundas-feiras, das 8h45 às 9h45, com a professora Marília Nogueira.

A professora também dá aulas de **Ab-Long**, nas terças e quintas-feiras, das 8h45 às 9h. A prática fortalece a musculatura abdominal, reduzindo o volume da cintura e protegendo a coluna das dores provocadas por vícios posturais.

O **aeroboxe** é uma de ginástica aeróbica, que tem como base os movimentos usados pelos praticantes do boxe tradicional. O exercício permite a queima de aproximadamente 600 calorias em uma hora de aula, dada pelo professor Jorge Turco, segundas e sextas-feiras, das 10h30 às 11h30.

O **boxe tailandês** pode ser praticado por homens, mulheres e crianças, terças-feiras (das 18h às 19h) e quartas-feiras (das 19h30 às 20h30), com os professores Eduardo Pachu e C. Eduardo.

Considerada uma terapia que elimina o estresse e exercita os músculos de forma suave e agradável, a **dança de salão** queima calorias, melhora a cir-



(Na foto do centro, da esq. para a dir.) A Desembargadora Sandra Kayatt, a professora Marília Nogueira, Laura Severo, a Juíza Lysia Figueira e Meriane Alcantara

culação sanguínea e estimula a sociabilidade. Chocolate, Sheila e Alex ensinam os passos, nas segundas e quartas-feiras, das 18h30 às 19h30, e nas terças e quintas-feiras, das 10h30 às 11h30.

Controle da respiração, exercícios de purificação, relaxamento, concentração e meditação. Tudo isso é proporcionado pelas aulas de **ioga** ministradas por Inês Dupret, segundas e sextas-feiras, das 10h às 11h, e terças-feiras, das 18h30 às 19h30.

Luta destinada a fortalecer os mais fracos, o **Jiu-Jitsu** é uma arte de autodefesa que pode ser apreendida com o professor Vinicius, terças e quintas-feiras, das 19h30 às 21h.

CLUBE DA FELIZ IDADE

Nos últimos três meses, a programação do Clube da Feliz Idade incluiu, em maio, palestras da pianista Carol Murta Ribeiro sobre "Verdi, 200 anos de nascimento" e do advogado trabalhista Leonardo Mickael a respeito da "Nova lei das empregadas domésticas". No mês de abril, o Coral Felicidade participou da Missa de Páscoa da Justiça no TJ. Em março, o clube fez um passeio na Ilha Fiscal, onde promoveu uma reunião musical na casa da Dra. Marli, e uma homenagem ao Desembargador Henrique Carlos de Andrade Figueira, na ESAJ, por sua passagem pela Presidência da Mútua.

O ex-Presidente da Mútua, Desembargador Henrique Carlos de Andrade Figueira, é homenageado com uma placa pelo Clube da Feliz Idade

O Clube da Feliz Idade em passeio pela Ilha Fiscal



Baby Mútua



As gêmeas Letícia e Isabella Amaral Arronezi

Lucas Palheiro Alencar

Pietra Fucks Palheiro



Leon Kalichshtein Menin

Beatriz Macedo Carneiro da Silva

João Lima e Silva Moreira Garcia

Pedro Tubenchlak Jacob

A Família Mútua cresceu em dose dupla com a chegada, no dia 5 de março, das gêmeas Letícia Amaral Arronezi (às 12h45) e Isabella Amaral Arronezi (às 12h47). Elas são filhas da Juíza Viviane Vieira do Amaral Arronezi e de Paulo José Arronezi. E o Presidente da Mútua, Desembargador Antônio Saldanha Palheiro, ficou vovô duas vezes em menos de um mês. No dia 12 de março, nasceu o seu neto Lucas Palheiro Alencar, filho de Rafaela Di Masi Palheiro Alencar e de Paulo Wunder de Alencar. No dia 8 de abril, nasceu a sua neta Pietra Fucks Palheiro, filha da Juíza Ana Carolina Fucks Anderson Palheiro e do Procurador Pedro Henrique Di Masi Palheiro. A Juíza Juliana Kalichshtein deu à luz, no dia 5 de maio, Leon Kalichshtein Menin, filho de Roberto Menin. No dia 9 de abril, chegou ao mundo a Beatriz Macedo Carneiro da Silva, filha da Juíza Suzane Viana Macedo e de Roberto Machado Carneiro da Silva. Em 2012, no dia 15 de novembro, juntou-se a nós o João Lima e Silva Moreira Garcia, neto da Juíza Circe Guimarães Coelho Silva, e filho de Vivian Guimarães de Lima e Silva e de Pedro Pereira de Castro Moreira Garcia. Também entrou para a Família Mútua, no dia 10 de agosto de 2012, o Pedro Tubenchlak Jacob, neto da Juíza Tania Tubenchlak e filho de Ilana Tubenchlak e de Aliekseyev Jacob.

encarte

Alergologia

Rio - Ipanema / Barra da Tijuca / Tijuca

KINDER
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

Cardiologia

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

Dermatologia

A Mútua não cobre serviços estéticos

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

Psicologia e Psicanálise

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

Dermatologia

A Mútua não cobre serviços estéticos

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

KINDER
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

Exercício e qualidade de vida

Dra. Tania Kadima Magalhães Ferreira*

A atividade física faz parte da natureza humana, podendo beneficiar todas as pessoas (jovens e adultos), além de proporcionar diversão, bem estar e melhorar a saúde e qualidade de vida dos indivíduos. É conceituada como toda e qualquer atividade corporal que envolva dispêndio de energia ou gasto calórico.

Pessoas que praticam exercícios físicos regularmente apresentam menor risco de desenvolver doenças crônicas tais como obesidade, cardiopatia, diabetes *mellitus*, hipercolesteronemia, câncer e alterações músculo esqueléticas.

As indicações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) sobre estilo de vida e exercício físico estão relacionadas a mudanças no comportamento diário tais como a redução do número de horas no computador. Em 1995, o referido Colégio recomendou aos americanos adultos 30 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada na maioria ou em todos os dias da semana.

A atividade física pode ser dividida em estruturada e não estruturada, sendo a atividade estruturada aquela orientada por um profissional de Educação Física com planejamento de exercícios físicos e metas a serem alcançadas, já a não estruturada é aquela ligada às atividades diárias, com dispêndio de energia, mas que não possuem planejamento ou objetivo definido. A atividade física estruturada tem como principal objetivo desenvolver a aptidão física e prevenir doenças, e como consequência melhorar a qualidade de vida.

Segundo Giuselim (2009, v.1, p. 27), um programa de exercício voltado à saúde e qualidade de vida deverá proporcionar aptidão física em relação à força (aumen-

to da capacidade dos músculos de realizar tensão, fortalecendo ossos, tendões e ligamentos), flexibilidade (aumento da amplitude articular e elasticidade muscular) e resistência cardiorrespiratória (aumento da capacidade do coração e dos pulmões), além de promover alterações na composição corporal, ou seja, redução da massa corporal gorda e aumento da massa magra.

Para ser considerado fisicamente ativo é necessário realizar uma atividade física de intensidade moderada ou vigorosa, isto é, por exemplo, uma caminhada rápida é considerada uma atividade de intensidade moderada. Nessa intensidade, a respiração fica mais rápida, há dificuldade de fala, mas se consegue manter uma conversa, enquanto que, um jogo de futebol é considerado uma atividade de intensidade vigorosa.

Caro associado, convidamos visitar a Forum Academia e conversar com nossa equipe.

A prática de atividade física precisa ser introduzida na nossa rotina diária.




Aguardamos você e sua família!

*** Dra. Tania Kadima Magalhães Ferreira** é Diretora Executiva da Mútua dos Magistrados, Membro Titular da Sociedade Brasileira de Pediatria e Médica do Trabalho

ARENA, Simone Sagres.

Exercício físico e qualidade de vida.

Ed. São Paulo : Phorte, 2009. 1v.

 <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>
--	--	--