



CDT

Centro de Diagnose e Tratamento

8 ANOS DE SAÚDE



Esta edição especial do **Informe Mútua** é dedicada ao oitavo aniversário do Centro de Diagnose e Tratamento Desembargador Paulo Cesar Salomão, inaugurado em 2006. Carinhosamente chamado pelos associados da Mútua somente de “CDT”, ele se tornou uma família de cuja prole hoje fazem parte 13 programas de prevenção a doenças.

Elaborados com base no perfil epidemiológico traçado a partir dos resultados dos exames feitos no Check-up, os programas têm proporcionado mais qualidade de vida aos associados e foram reconhecidos em congressos e simpósios, inclusive internacionais, como trabalhos científicos de alta relevância.

Diretoria

Presidente

Des. Antonio Saldanha Palheiro

Vice-Presidente

Des. Antonio Jayme Boente

Tesoureiro

Juíz 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

Juíz Joaquim Domingos de Almeida Neto

Juíz 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 Crispino

Juíza Maria Helena Pinto Machado Martins

Juíza Márcia Cunha Silva Araújo de Carvalho

Juíz. Rossidelo Lopes da Fonte

Juíz 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

mutuadosmagistrados@

mutuadosmagistrados.com.br

www.mutuadosmagistrados.com.br

Emergência (Atendimento 24h)

Call Center

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

Programas de prevenção da Mútua viram trabalhos científicos

A alta qualidade dos programas de prevenção elaborados e aplicados no Centro de Diagnose e Tratamento (CDT) pela Diretora Executiva, Dra. Tânia Kadima, e a sua equipe não vem despertando o interesse somente dos associados. Nos últimos quatro anos, 18 trabalhos científicos desenvolvidos com base nos programas de prevenção foram apresentados pela Mútua em congressos nacionais e internacionais.

O “Programa de Prevenção da Obesidade da Criança e Adolescente”, que reúne as ações e os resultados alcançados pela iniciativa voltada para a saúde dos jovens, esteve presente no 17º Congresso Português de Obesidade, na cidade do Porto, de 22 a 24 de novembro de 2013.

De acordo com a Dra. Tânia Kadima, Diretora Executiva da Mútua, pediatra, nutróloga e especialista em gestão, “estudos mostram que a visibilidade da ciência brasileira nas bases de dados internacionais ainda é pequena, em torno de 20% a 25%, e agora a Mútua faz parte dessa realidade”.

Ainda segundo ela, “a Mútua vem se destacando na comunidade científica, desde 2010. O número de trabalhos apresentados em eventos científicos é um dos indicadores de resultados mais monitorados e reconhecidos como agregadores de valor”.

Para a Dra. Tânia Kadima, “o conhecimento é fundamental para o desempenho estratégico das instituições, principalmente na área de saúde, onde a produção científica subsidia a formulação da política de gestão no que diz respeito ao estabelecimento das diretrizes, visando a boa prática médica e a alocação de recursos”.

Em 2010, “Alterações Metabólicas em Crianças e Adolescentes duran-

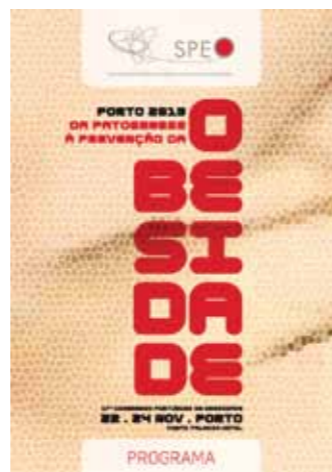
te a Campanha de Rastreamento de Síndrome Metabólica” foi premiado com o terceiro lugar na 5ª edição do Congresso Brasileiro de Auditoria em Sistemas de Saúde (CONBRASS).

Em 2011, “Prevenção Contra Obesidade e Síndrome Metabólica (SM) Começa com Aleitamento Materno” foi exposto no 9º Congresso da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

“Medicamentos de referência vs genéricos” representou a Mútua no 19º Congresso Mundial de Direito Médico, em 2012.

Em novembro do ano passado, além de presente no congresso em Portugal, a Mútua apresentou o “Programa Saúde Total – Integralidade Redefinindo o Modelo da Saúde Suplementar” no IV Congresso Brasileiro do Serviço de Saúde do Poder Judiciário, realizado pelo Superior Tribunal de Justiça, na sede do Conselho da Justiça Federal, no DF.

Também em novembro, “Internação Domiciliar: Assistência que proporciona Qualidade de Vida e redução de Custo” participou do 12º Congresso Brasileiro Interdisciplinar de Assistência Domiciliar, em São Paulo.



Capa do programa do 17º Congresso Português de Obesidade

CDT completa 8 anos esbanjando saúde

De 2006 para cá, foram criados 13 programas de prevenção a doenças

Carinhosamente chamado pelos associados da Mútua somente de “CDT”, ele está esbanjando saúde, se alimentando sob a orientação das nutricionistas, com a pressão arterial em 12 por 8, a carteira de vacinação em dia e a coluna vertebral parecendo a de um garoto de oito anos.

Criado em 2006, pelo então Presidente Antônio Siqueira, numa homenagem ao seu antecessor que dera os primeiros passos que viriam a tornar a Mútua o melhor plano de autogestão do país, o Centro de Diagnose e Tratamento Desembargador Paulo Cesar Salomão chegou ao seu oitavo aniversário.

Quando ainda engatinhava e se resumia ao Check-up, o CDT registrou 304 atendimentos naquele ano de 2006. Mas ele cresceu e, em 2013, abraçou 706 associados que se submeteram à bateria de exames. Mais do que o dobro.

Hoje, oito anos depois, acalentado pelos sucessores de Siqueira – os Desembargadores Henrique Figueira e Antônio Saldanha Palheiro –, o CDT se tornou uma família de cuja prole fazem parte 13 programas de prevenção a doenças.

Elaborados com base no perfil epidemiológico traçado a partir dos resultados dos exames feitos no Check-up, os programas garantiram mais saúde e fôlego aos associados para soprarem as oito velas do bolo de aniversário do CDT.

Eles propiciaram, também, com a redução dos custos com internações, mais saúde financeira à Mútua, para que ela continue investindo na qualidade de vida dos seus associados.

Desembargador Antônio Saldanha Palheiro

Presidente da Mútua



“Quando assumi a Presidência da Mútua, encontrei uma linha de atuação já estabelecida e eficiente, tendo como princípio fundamental o incentivo à participação dos associados nos programas de promoção da saúde e prevenção a doenças. O que temos feito, além de dar continuidade à qualidade dos projetos e garantir o fornecimento dos pequenos benefícios do cotidiano de um plano de saúde, é atender, cada vez mais e melhor, os problemas mais graves de saúde que acometem os associados, já que, sem o amparo da Mútua e o arcabouço de gerenciamento disponível, dificilmente conseguiriam enfrentá-los, inclusive financeiramente. A magistratura é uma atividade angustiante, que nos contamina no corpo

e na alma, por ser sedentária, por nos manter por muito tempo em locais fechados e por termos de enfrentar a angústia das partes envolvidas nos processos que se avolumam de forma avassaladora. Para exercer a magistratura, sem desproteger a nossa saúde, precisamos fazer exercícios e participar das ações preventivas, conforme nos confirmam os indicadores que apontam o ganho de qualidade de vida alcançado pelos associados que fazem regularmente o Check-up e participam dos programas de prevenção que a Mútua lhes oferece.”



Desembargador Antonio Siqueira

ex-Presidente da Mútua

“A morte do Paulão (Desembargador Paulo Cesar Salomão), que eu creio que poderia ter sido evitada se a sua doença tivesse sido detectada na fase inicial, me estimulou a fazer estudos sobre prevenção. Descobri uma pesquisa feita, então, pelas quatro principais indústrias automobilísticas dos EUA, com base em dados dos 20 anos anteriores, segundo a qual aquelas que investiram em programas de prevenção tiveram uma redução de 20% dos gastos com os planos de saúde dos seus funcionários. Decidi, então, que ninguém mais morreria por impossibilidade de detecção precoce de doenças. Quando inauguramos o CDT, em 2006, os dois primeiros associados a se submeterem ao Check-up

fomos, por uma questão simbólica, eu e o então Presidente do Tribunal, Sérgio Cavalieri. No meu caso, foi detectada uma pequena bolinha no apêndice, que, examinada a fundo, foi diagnosticada como um tumor maligno já com início de metástase na alça do intestino. Ou seja, fui salvo pela prevenção, assim como diversos colegas e dependentes que viriam a fazer o Check-up e sairiam do CDT de ambulância. A qualidade do check-up da Mútua reside no fato de os médicos que o realizam, ao contrário do que é comum, continuarem no acompanhamento dos pacientes. Com o sucesso da iniciativa, passamos a investir nos demais programas de prevenção, reduzindo a sinistralidade. Por isso, fomos convidados para entrar para ANS, para que servíssemos de exemplo para todos os planos comerciais do país.”

Quase 5.000 check-ups em oito anos

94% dos entrevistados deram a classificação “ótimo” aos programas de prevenção oferecidos pela Mútua

Lançado em 2006, o Programa Check-up chegou à marca de 4.964 atendimentos gratuitos no Centro de Diagnose e Tratamento (CDT) Desembargador Paulo Cesar Salomão. No primeiro ano do programa foram feitos 304 check-ups. Em 2013, foram atendidos 706 associados. O custo de um check-up, pelos preços praticados no mercado, gira em torno de R\$ 3.700,00.

O Programa Check-up se destina a verificar a saúde dos 5.075 associados, obter diagnósticos precoces, mapear o seu perfil epidemiológico e encaminhá-los aos programas de prevenção elaborados com base na constatação das patologias mais prevalentes. A partir dessa iniciativa, em oito anos a Mútua melhorou a saúde dos associados, reduziu o número de internações e a sinistralidade (despesas médicas).

De 2009 a 2013, a sinistralidade caiu de 96% para 82,70%. No universo de associados que fazem o check-up, a redução foi ainda maior: de 80,40% para 59,84%. De acordo com a ANS, a sinistralidade média dos planos de autogestão do país foi de 93,5% em 2012.

Em relação às internações, houve redução, por exemplo, de 2006 para 2013, das decorrentes de pneumonia (de 20 para 4) e doenças cardiovasculares (de 83 para 32).

A adesão aos programas de prevenção da Mútua subiu de 16,40%, em 2006, para 28%, em 2013. Na avaliação dos associados, 94% classificaram como “ótimos” os programas oferecidos.



Dra. Tânia Kadima
Diretora Executiva e responsável pela elaboração dos Programas e Coordenação Médica do CDT
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Pediatria, Nutrologia e Especialista em Gestão

“Inovação e pioneirismo são as características diferenciais da marca Mútua dos Magistrados. A Unimed Rio criou, há somente dois anos, um espaço de bem-estar semelhante ao implantado pela Mútua em 2005. A Amil lançou o Programa contra Obesidade da Criança e Adolescente recentemente, cinco anos após termos iniciado o nosso. A relevância da obesidade na saúde é tão grande que a Mútua apresentou no ano passado, em Portugal, o resultado do trabalho científico que vem sendo desenvolvido desde

2009 com as crianças e adolescentes. A partir do check-up implantado em 2006, abriu-se espaço para os demais programas de saúde de acompanhamento aos associados, outro diferencial da Mútua. O benefício proporcionado aos participantes se traduz em mais saúde e, conseqüentemente, mais qualidade de vida. Considero o apoio da Alta Administração e a continuidade de uma gestão para outra, ocorrida desde 2001, fatores fundamentais para o resultado que hoje temos na Mútua, tanto nos processos administrativos quanto assistenciais.”

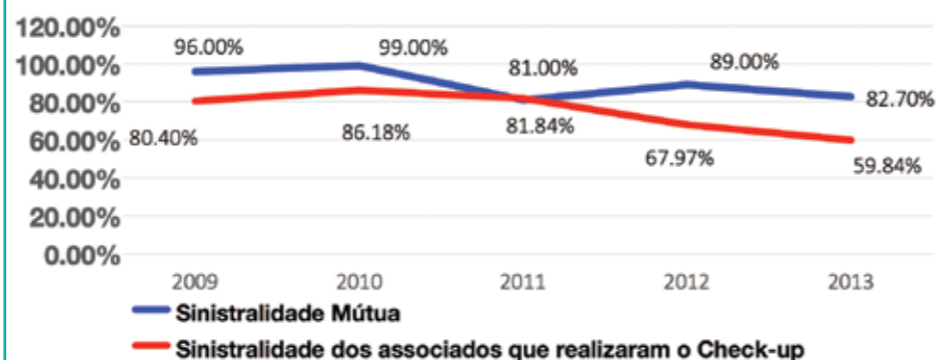


Enfermeira Maria Amélia Matos Nicolau de Lima
Coordenadora de Enfermagem do CDT
Pós-Graduada em Saúde Pública – UFRJ

“O check-up, além de ser a porta de entrada do CDT, é o elo entre os diversos programas de prevenção disponíveis, tendo em vista que o associado nunca deixa de ser consultado regularmente pelos clínicos investidos no check-up. Com os vários programas integrados, conseguimos acompanhar a evolução do paciente e traçar o perfil epidemiológico do quadro de associados, constatando quais são as doenças de maior incidência. A maior prova do êxito atingido pelos programas de prevenção é o fato de que, em

2012, enquanto a sinistralidade média dos planos de autogestão do país foi de 93,5%, a da Mútua foi de 89%. No CDT da Mútua, os associados fazem todos os exames indispensáveis num check-up e contam com os melhores, mais experientes e mais disputados profissionais da área médica. A Mútua está contribuindo para uma mudança de mentalidade no mercado de planos de saúde, ao mostrar a importância das iniciativas voltadas para a prevenção.”

Redução da Sinistralidade



Fonte: Estudo atuarial da empresa Towers Watson
Sistema de gestão da Mútua



Desembargador Wagner Cinelli de Paula Freitas

“Faço o check-up da Mútua há 15 anos, quando não havia ainda sequer o CDT, que, naturalmente, oferece mais comodidade aos magistrados por estar instalado no prédio do Tribunal de Justiça, o que é favorável, inclusive, para os colegas que trabalham em outras cidades, mas vêm ao Centro e, assim, podem fazer todos os exames num único dia e num mesmo local. A qualidade do atendimento é excelente e pontual, sem atrasos, o que é vantajoso para

todos nós que temos um cotidiano atribulado. Gosto muito do vínculo que se mantém com os médicos que fazem os exames do check-up. Recentemente, por conta de uma contusão no pé, fiz 15 sessões de fisioterapia no CDT em apenas um mês. Em outro lugar, isso jamais seria possível em tão pouco tempo. Participei do Programa de Nutrição, já fiz pilates e vou voltar à Forum Academia. Estou muito satisfeito, como também está o meu pai, Volmar de Paula Freitas, que está com 81 anos, é meu dependente especial e faz o check-up regularmente.



Desembargador Luciano Silva Barreto

“A prevenção é fundamental para descobrir os problemas na fase inicial. Sempre fiz o check-up na Mútua. Graças a isso, me foi possível tomar conhecimento de que sofria de ectasia na aorta, além de problemas nos rins e em um dos pulmões. As três patologias foram diagnosticadas cedo e estão sob monitoramento. Hoje tomo remédios para

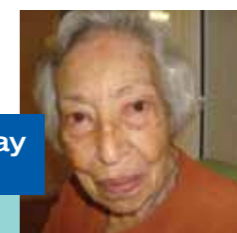
controle da hipertensão arterial e do colesterol, e me alimento com mais qualidade, evitando as gorduras. A atividade do magistrado é sedentária e tem um ritmo forte e contínuo. Se não tomamos cuidados, inevitavelmente acabamos tendo problemas de saúde.”



Juiz Antônio Carlos Arrábida

“Normalmente, as pessoas somente procuram o auxílio médico quando o problema se manifesta. Mas aqui na Mútua nós somos incentivados à prática do check-up, que eu, particularmente, tenho feito desde que

começou, em 2006. É uma enorme vantagem fazer todos os exames num mesmo local. Além disso, aqui a gente cria uma relação com o médico, que te conhece de verdade e, com isso, consegue fazer um acompanhamento de qualidade do nosso estado de saúde.”



Dona Maria Yolanda Abdelhay
96 anos

“Faço o check-up todos os anos, desde que ele foi implantado pela Mútua. Trabalhei a vida inteira como professora e, somente após os 80 anos, comecei a fazer ginástica, aqui na Mútua, onde também faço ioga. A Dra. Márcia Morgado é excelente

e atenciosa com todos os pacientes. Os resultados dos meus exames continuam muito bons. Dizem que eu tenho apenas uma batidinha diferente no coração, mas não preciso nem tomar remédio por causa disso.”



Dra. Márcia Morgado
clínica, geriatra e membro titular da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

“Estou no CDT desde o primeiro check-up, feito em 2006. O que nos alimenta a buscar o aperfeiçoamento permanente da qualidade dos serviços prestados aos associados é o bom relacionamento profissional e a possibilidade concreta de acompanhar o desenvolvimento dos pacientes. Especialmente dos idosos, pois, no meu caso, como geriatra, tenho naturalmente um olhar voltado para sintomas como depressão, demência e osteoporose, o que me leva a realizar avaliações geriátricas globais e conferências familiares, para poder conhecer bem o paciente. De um modo geral, nós procuramos olhar o paciente como um todo e, sobretudo, estimulá-lo ao autocuidado, ou seja, o cumprimento das orientações que lhe são prescritas.”



Dra. Mariana Dottori
médica do Hospital Federal dos Servidores do Estado do RJ, clínica e hepatologista da Mútua

“O check-up realizado no CDT da Mútua, que implica exames de sangue, urina, fezes, ultrassonografia abdominal e teste ergométrico, é abrangente e permite detectar as patologias em sua fase inicial. Há, inclusive, um caso de câncer no fígado descoberto no seu início e que possibilitou ao associado fazer o transplante do órgão a tempo. Todos nós, do CDT, atuamos como uma grande equipe, já que, com a adoção do prontuário único, acessível a todos os médicos, e a proximidade física entre os nossos consultórios, conseguimos dinamizar a troca de informações e promover ações integradas, para que os pacientes sejam atendidos nos vários programas de prevenção disponíveis. Mantemos um acompanhamento permanente e os pacientes, com os sinais de melhoria, têm retornado com mais frequência para garantir a qualidade de vida conquistada.”

Nutrição no CDT e malhação na Forum Academia

Retorno às consultas no Programa de Nutrição aumentou 90% e frequência na Forum Academia cresceu 30% com integração dos dois espaços

Deixar o consultório do clínico orientado a fazer atividades físicas, entrar na sala ao lado da nutricionista e sair com a dieta prescrita debaixo do braço. Em seguida, dar apenas alguns passos e estar numa academia modernamente equipada e com professores de altíssimo nível. Isso é tudo que todos gostariam de ter. E que somente os associados da Mútua têm.

A integração entre as ações do Programa de Nutrição e as atividades da Forum Academia aumentou em 90% os retornos às consultas com as nutricionistas. Mais de 40 associados participam do Programa Integrado de Nutrição e Exercício Físico, muitos dos quais também fazem parte do Programa de Obesidade, sob os cuidados da área de endocrinologia do CDT.

O Programa de Nutrição foi reestruturado recentemente e recebeu um grande investimento da Mútua: o moderníssimo equipamento Inbody 370. Com a sua avançada tecnologia, o equipamento informa às nutricionistas o peso do paciente, a sua quantidade de massa muscular, de massa de gordura, proteínas e sais minerais de cada segmento corporal.

Com o auxílio de um software, aprovado pela Associação Brasileira de Nutrologia, a dieta é prescrita em conjunto com o paciente. Ele pode indicar os alimentos de sua preferência com os quais pretende atingir os níveis estabelecidos, por exemplo, para carboidratos e proteínas.

O incentivo à prática de exercícios e a mudança do ambiente aumentaram em 30% a frequência na Forum Academia.



Dra. Rosanna Imbrosi
nutricionista

“A partir da detecção dos casos de sobrepeso e obesidade no check-up, os respectivos pacientes são encaminhados para o nosso programa, onde fazemos avaliações nutricionais que incluem o recolhimento de informações sobre hábitos alimentares e, também, a respeito de uso regular de remédios, histórico familiar de doenças, como as cardiovasculares e o diabetes. A dieta é definida em acordo com o paciente, assim como a meta relativa ao tempo que será necessário para a perda do peso excessivo. Com o decorrer do tempo, vamos apresentando os gráficos da evolução não somente ao paciente, mas também ao professor da Forum Academia, para que a constatação dos bons resultados estimule a todos na busca das metas traçadas.”

Dra. Cátia Elken
nutricionista

“A alimentação está intimamente relacionada com a forma que trabalhamos nossos estresses. Quando foi reestruturado o programa, preconizou-se a orientação não só de uma nutrição equilibrada, como também a necessidade da prática de uma atividade física. O corpo humano é uma máquina que precisa ser cuidada adequadamente. Substituir uma alimentação saudável, com equilíbrio dos nutrientes, por produtos químicos não é o indicado. Quando o associado retorna, em 7 dias, à nova consulta, se analisa a rotina alimentar e calcula-se o gasto energético total, de acordo com a meta estabelecida. Com isso, verificamos resultados muito bons, com substituição de massa gorda por massa magra, com uma melhora na qualidade de vida.”

Dr. Cesar Farias
endocrinologista e corpo docente na cadeira de Medicina Nuclear e Endocrinologia da UFRJ



“As consultas aqui no CDT, assim como no meu consultório particular, têm uma hora de duração, pois, como a qualidade do diagnóstico é fundamental para o tratamento, a parceria entre o médico e o paciente é imprescindível para defini-lo. Estamos lidando com as vidas das pessoas. Muitas delas acometidas por patologias como diabetes, obesidade e tireóide, que precisam ser tratadas com grande seriedade. Por isso, é preciso haver muita responsabilidade profissional desde o primeiro atendimento, para que haja

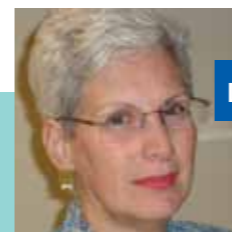
sucesso na construção da confiança que o paciente precisa depositar no médico. Creio que, por essa razão, tem aumentado o número de pacientes e, também, dos que retornam ao programa. É importante acrescentar, ainda, que a integração entre os profissionais da área médica, e destes com os da Forum Academia, fortalece a construção da confiança.”



Desembargadora Sandra Kayat
Diretora da Forum Academia

“A primeira coisa que contribuiu decisivamente para o aumento da frequência na Forum Academia foi a mudança da atmosfera, pois não há mais qualquer tipo de formalidade e hierarquia, sendo todos tratados igualmente como associados, não importando se são magistrados, cônjuges ou filhos. Ninguém fica mais falando sobre processos, e todo mundo, além de malhar, se

diverte, conversando sobre outros assuntos. Sem dúvida, a frequência cresceu, também, porque houve diversificação das aulas, o que estimula a presença. A gente conseguiu um espírito familiar que pode ser exemplificado pelo fato de que, no último Réveillon, 37 pessoas, dentre professores, magistrados e parentes, ficaram juntos na passagem do ano, numa pousada em Porto Seguro, na Bahia. Os alunos vivem pedindo novidades. Por isso, estamos programando passeios de bicicleta para os fins de semana.”



Desembargadora Márcia Perrini Bodart

“Quando li a matéria, ano passado, no Informe Mútua, com a Desembargadora Sandra exaltando as qualidades da Forum Academia, me entusiasmei e tomei a decisão de malhar, algo que eu não fazia desde os 18 anos, quando sofri uma fratura na perna esquerda e entrei para a faculdade. Deixei de ser sedentária,

ingressei no Programa de Nutrição, perdi dois quilos e, há quatro meses, não tomo mais remédio para a hipertensão, após 10 anos de uso contínuo. A competência e a atenção dos médicos, fisioterapeutas, professores e, também, dos demais funcionários, incluindo as coqueiras e faxineiras, não são encontradas em nenhuma outra academia. A vida é uma dádiva. E a saúde tem que ficar em primeiro lugar. Fico me perguntando por que não comecei tudo isso antes.”

Desembargador Fernando Foch



“Eu e a minha esposa, Alexandra, sempre frequentamos a Forum Academia, mas ficamos sem malhar por dois anos e seis meses, período em que moramos em Nova Friburgo. Quando voltamos para o Rio, retomamos imediatamente as atividades. Não conheço... – nenhuma academia tão bem equipada e com profissionais de alto nível à disposição dos associados. O ambiente é ótimo. Ninguém fica falando de processos e, por conta desse convívio saudável, alguns magistrados, que eram apenas

meus colegas, se tornaram meus amigos. Antes de parar de malhar, eu estava pré-diabético e, com a interrupção, engordei seis quilos e fiquei diabético. Hoje, com a musculação, as atividades aeróbicas e a racionalização da alimentação, prescrita pela nutricionista do CDT, já emagreci, voltei à condição de pré-diabético e pretendo, com dedicação, me livrar definitivamente da doença.”



Desembargador Lindolpho Moraes Marinho

“Sempre gostei de fazer exercícios. Joguei por 25 anos um futebol semanal com os amigos, até um pouco depois dos 50 anos. Mas me contundi e, com a perda da força muscular, que ocorre depois dos 40, acabei parando de jogar bola e também de malhar somente por um pequeno período. Há muitos anos faço

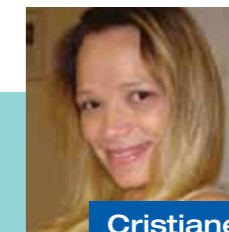
musculação e atividade aeróbica, três vezes por semana. Para perder peso, eu, antes de conhecer o Programa de Nutrição, dois meses atrás, comia menos quantidade e não adiantava nada. E ainda sentia se reduzir a minha força na musculação, por conta da baixa ingestão de proteínas. Agora, com a dieta, que inclui mais queijo e leite, além de ovo e carne em proporções controladas, tenho mais força para malhar e estou a começando a perder massa gorda.”

Juiza Elizabeth Saad



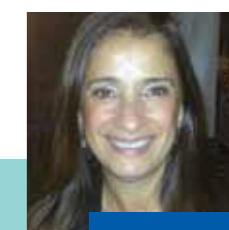
“Fico impressionada com o fato de os meus colegas não participarem dos programas de prevenção da Mútua e da Forum Academia. Eu moro em Niterói e trabalho em Duque de Caxias, o que não me impede de, três vezes na semana, antes de ir para a Baixada, passar aqui para correr, fazer pilates e musculação, além de, a cada dois

meses, voltar ao nutricionista do CDT. Aliás, quem participa do Programa de Nutrição, não paga a mensalidade da academia. Orientada, parei de beber cerveja, aumentei a frequência da malhação e consegui perder 6 kg.”



Cristiane Amorim França Cassiano

Estou no sexto mês de gravidez, fiz o meu mais recente check-up um mês antes da descoberta do bebê. Faço todos os exames que posso aqui no CDT. Por conta do Programa de Nutrição, estou conseguindo controlar o meu peso, com muita fruta, água, suco e nada de fritura. Faço pilates e caminhada. Sempre corri, mas, antes de ficar grávida, eu comia uma feijoada no domingo e, na segunda-feira, corria na praia, para compensar. Agora, toda a minha alimentação está sob a orientação das nutricionistas do CDT.”



Gláucia Rocha

“Há seis anos que me submeto ao check-up anual no CDT. Ingressei no Programa de Nutrição e, em setembro de 2013, procurei o Dr. Cesar Farias. Em quatro meses, após cortar frituras e passar a correr cinco quilômetros por dia, perdi 10 quilos. Eu sempre corri, mas com menos intensidade. Tenho certeza de que, se eu não tivesse recebido a ajuda médica, não teria alcançado os meus objetivos.”



Professor Pedro Martins
coordenador da Forum Academia

“O ambiente se tornou mais informal, as aulas coletivas ficaram mais concorridas, os equipamentos modernos continuam sendo adquiridos e a música-ambiente está mais adequada à prática esportiva. Tudo isso e mais o aspecto interdisciplinar que envolve professores, nutricionistas e os médicos do CDT fizeram com que o comparecimento de alunos na Forum Academia aumentasse.”

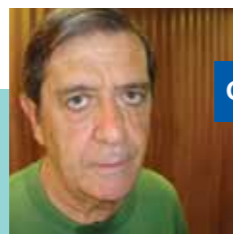
Mútua reduz em 62% as internações cardiovasculares

O perfil epidemiológico traçado sobre os 4.964 check-ups feitos de 2006 a 2013 no Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT) demonstraram que 35,50% dos associados examinados apresentavam dislipidemia (colesterol elevado), 26,50% sofriam de hipertensão arterial sistêmica e 21,70% estavam acima do peso.

Diante disso, no ano de 2008, a Mútua, que já estimulava a prática esportiva na Forum Academia, implantou no CDT o Programa Cardiovascular e o de Reabilitação Cardíaca. Conseqüentemente, com o aprimoramento das ações preventivas, as internações relacionadas a doenças cardiovasculares, que em 2006 haviam chegado a 84 casos, diminuíram para 54, em 2008, e 32, em 2013, numa redução de 62%.

Desde 2009 não há um único caso de internação de associado que seja participante efetivo do Programa Cardiovascular.

No Projeto de Reabilitação Cardíaca, os associados realizam atividades físicas na Forum Academia sob a supervisão de médicos, enfermeiros e professores de educação física. O atendimento especializado inclui a aferição da pressão arterial antes, durante e após a prática de exercícios.



Geraldo Fabiano de Oliveira Toledo

“Estou muito satisfeito com esses dez anos de Mútua, que tem como fundamento a medicina preventiva. 99% dos brasileiros não sabem o que

têm porque não se previnem. Eu sei o que tenho: uma disritmia, há oito anos. E a trato tomando remédios e vindo duas ou três vezes à Forum Academia. Devo a minha saúde à Mútua, que está na vanguarda, ao investir no check-up e na prevenção.”

Julio Cesar Goeldner de Almeida



“Entrei para o Programa Cardiovascular e para a Reabilitação Cardíaca depois de dois episódios de taquicardia num período de pouco mais de dois anos. A minha pressão arterial era normal, mas, durante esforços físicos, aumentava incontrolavelmente, tendo, certa vez, chegado a 22 por 17. Hoje tomo um regulador de pressão e faço, duas vezes por semana, bicicleta,

esteira, pilates, ioga e musculação na Forum Academia. E a minha pressão, que é monitorada durante os exercícios, tem se mantido dentro da normalidade.”



Dr. Breno Giestal
cardiologista e membro da Sociedade Brasileira de Cardiologia

“A iniciativa de inserir no CDT programas preventivos especializados, como o Cardiovascular, tem aperfeiçoado muito o serviço prestado aos associados, melhorado a sua qualidade de vida e, conseqüentemente, reduzido o volume de casos de internação. A ação integrada de cardiologistas, enfermeiros, endocrinologistas, clínicos, ergometristas, nutricionistas e professores de Educação Física permite a elaboração

e o acompanhamento de um plano de cuidados para cada paciente. Não nos limitamos a verificar as informações disponibilizadas pelos colegas no prontuário único do paciente. Como trabalhamos todos no mesmo espaço, a troca de informações é feita de forma direta entre nós, o que confere ao tratamento uma qualidade profissional enorme e uma grande satisfação por parte dos associados. No Programa Cardiovascular, mais de 72% dos pacientes retornam às consultas e permanecem no programa.”

Redução de 54% das internações de cirurgias de coluna

Se você nunca teve e, por isso, acha que jamais terá, ao menos uma vez na vida, uma lombalgia, pode começar a esticar a coluna na cadeira e fazer exercícios físicos sob orientação. Está comprovado que o sedentarismo, a postura incorreta, o sobrepeso e as atividades esportivas com esforços desmedidos estão entre os principais fatores, além dos genéticos, que tornam as doenças de coluna as mais prevalentes em todo o mundo.

Ao mesmo tempo, felizmente, mais de 90% dos casos são resolvidos por meio de medidas terapêuticas, sem a necessidade de cirurgias, a serem feitas somente após terem sido descartadas todas as demais formas de tratamento.

Exatamente por isso, a Mútua criou em 2010 o Programa de Afecção da Coluna, com o objetivo de obter diagnósticos precoces logo após o surgimento da primeira dor, para tratá-la clinicamente antes que ela se torne crônica, se agrave e a cirurgia possa vir a se tornar inevitável.



Dr. Celestino Pereira
neurocirurgião e membro titular da Sociedade de Neurocirurgia do RJ

“Doenças na coluna estão entre as mais prevalentes em todo o mundo. Todas as pessoas tiveram, têm ou terão no decorrer de suas vidas, ao menos, uma lombalgia. A dor é o primeiro sinal de alerta. Uma dor que persiste por mais de seis semanas indica que o problema se tornou crônico. Assim, o ideal é identificar precocemente para se ter cedo um diagnóstico. O programa de prevenção desenvolvido aqui no CDT visa evitar que uma pequena degeneração avance a ponto de tornar o caso cirúrgico, pois mais de 90% dos casos permitem o tratamento clínico, com analgésicos, antiinflamatórios, relaxantes musculares e fisioterapia, sem a necessidade de cirurgias invasivas. Exames de radiografia e ressonância bastam para obtenção do diagnóstico, sendo a tomografia nem sempre necessária. Há casos de pacientes atendidos por mim no CDT que vieram buscar uma segunda opinião após receberem pareceres médicos indicativos de colocação de prótese e acabaram não precisando ser submetidos a cirurgias, bastando somente o tratamento clínico.”



Juíza Maria Tereza Donatti

“A minha mãe, Maria Amelia Donatti, aos 84 anos, já havia se submetido a duas cirurgias da coluna, quando apresentou um quadro de desequilíbrio, não conseguindo ficar de pé, se inclinando para frente, o que lhe causava muita dor e desconforto. Ela já havia se consultado com especialistas em São Paulo, onde reside com toda a família, e todos indicavam a cirurgia de artrodese para reposicionamento e fixação das vértebras, mas não havia consenso sobre a extensão da correção, além do receio de submeter

uma pessoa de 84 anos a esse tipo de intervenção cirúrgica. O Dr. Celestino e outro neurocirurgião de sua equipe, o Dr. Ricardo Ribeiro, realizaram a intervenção cirúrgica, em novembro de 2012, na Clínica São José. Foram oito horas de cirurgia (além de outras quatro na preparação e na recuperação pós-operatória), restaurando a curvatura normal da coluna. Foram realinhados e fixados nove níveis da coluna, com hastes e parafusos. A minha mãe readquiriu a postura adequada e deixou de sentir dores, tendo como resultado uma significativa melhoria na qualidade de vida. Toda a família sempre será grata ao Dr. Celestino pela competência, dedicação e coragem.”

Juiz Joel Pereira dos Santos
(aposentado)



“A Mútua se diferencia dos demais planos de saúde porque não tem fins lucrativos e todas as suas ações são exclusivamente voltadas para a melhoria da saúde dos seus associados. Fui juiz por quase 37 anos, estou aposentado há quatro e sei que, antes, nós, magistrados, relaxávamos e não fazíamos o check-up com regularidade. Atualmente, eu e minha mulher estamos educados a fazer o check-

-up, sem falta. A Mútua é fabulosa, ao ponto de ligar para os associados e avisá-los de que está se aproximando a renovação do check-up. Sou grato também ao Dr. Celestino, que me orientou de que a atividade física amenizaria as minhas dores de coluna. Ele estava certo: faço esteira e musculação, e vivo muito bem.”

Artes marciais

Como a atividade física é uma das melhores prevenções para evitar lombalgias, esses magistrados, dentre eles o Presidente da Mútua, Des. Saldanha, descansam com satisfação após um treino de jiu-jitsu na Forum Academia. Eles envergam, mas não quebram, pois não dispensam a prática do esporte para manterem a coluna sempre firme, vestidos de quimono ou de toga.



(Da esq. para a dir.) O Desembargador Antônio Saldanha Palheiro; os Juízes Marcel Laguna Duque Estrada, Paulo Roberto Sampaio Jangutta e Carlos Gustavo Vianna Direito; e o Desembargador Camilo Ribeiro Ruliere.

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, logo 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 Modena e Nápoles. Único brasileiro que não precisou fazer prova para obter o título de especialista junto ao Conselho Federal de Odontologia, pois o seu curriculum 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



CRO-RJ 4930

Serviço não coberto pela Mútua

37,21% dos associados de 10 a 17 anos já foram atendidos

Mútua é pioneira no país na prevenção da saúde da criança e do adolescente

Uma criança sedentária e com hábitos alimentares reprováveis tende a se tornar um adulto propenso a doenças metabólicas, como obesidade, diabetes e hipertensão arterial. O risco: vir a ser vítima de acidentes cardiovasculares e encefálicos.

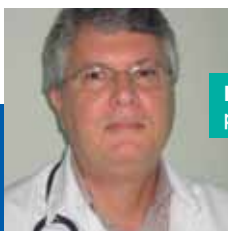
Para preveni-los, a Mútua criou, em 2008, em caráter pioneiro no país, o Programa Saúde da Criança e do Adolescente. Dos 532 associados que estão na faixa-etária de 10 a 17 anos, 198 (37,21%) já passaram pelo programa.

O perfil epidemiológico proporcionado pelo programa detectou que 171 dos jovens examinados apresentavam alterações como excesso de peso (44,94%), dislipidemia mista e isolada (50%), cintura abdominal acima do normal (22,22%), insulínemia (10,60%), pressão arterial anormal (4,54%) e síndrome metabólica (4,54%).

O diagnóstico precoce tem sido decisivo para que as crianças e ado-

lescentes recebam os cuidados necessários para evitar as doenças metabólicas.

Os excelentes resultados conquistados ganharam destaque na comunidade científica internacional, ao serem apresentados no 17º Congresso Português de Obesidade, na cidade do Porto, em novembro de 2013, sob o título "Programa de Prevenção da Obesidade da Criança e Adolescente".



Dr. Othon Pinheiro
pediatra e cardiopediatra

"Consultas com crianças e adolescentes têm as suas peculiaridades. A primeira consulta, então, exige que o jovem venha acompanhado da mãe ou do pai, ou, pelo menos, de alguém que disponha das seguintes informações fundamentais para a elaboração do histórico do paciente: peso e tamanho ao nascer, período de amamentação, dentição, vacinas e desenvolvimento psicomotor. Quando foi criado o Programa Saúde da Criança e do Adolescente, tínhamos a preocupação de não se criar a expectativa de que substituiríamos os médicos-assistentes dos pacientes. O nosso objetivo sempre foi exclusivamente inseri-los no programa de prevenção. E, de alguma forma, tentar reverter a medicina hoje praticada, em que o médico foi substituído pelos planos de saúde na relação com



Daniel Zimmer de Paula Freitas
14 anos, filho do Desembargador Wagner Cinelli de Paula Freitas

"Recomendo que todos os jovens participem do programa, façam exercícios e passem a ter bons hábitos alimentares. Faço parte do programa há quatro anos, pratico windsurf e remo, já joguei tênis e basquete, e jogo futebol na escola."

os pacientes e os exames clínicos, pelos complementares. Aqui no CDT, na nossa relação de proximidade e confiança com o paciente, conseguimos diagnosticar 80% dos casos conhecendo o histórico do associado e realizando somente o exame clínico. A essência da Medicina é cuidar. Estamos conseguindo excelentes resultados no atendimento a essa população de 9 a 17 anos, que, de um modo geral, tende a se alimentar inadequadamente, manter-se sedentário e com pouca exposição ao ar livre. Aumento do peso, colesterol elevado e vitamina D baixa são sintomas comuns, que podem levar a doenças metabólicas, como obesidade, diabetes e hipertensão arterial, e cujas consequências futuras podem ser infartos e acidentes vasculares encefálicos. Estamos detectando esses casos cedo e estimulando os pacientes a aderirem ao programa de prevenção, para que cresçam como adultos saudáveis."

Campanhas de vacinação somam 12.583 doses aplicadas

É melhor vacinar do que remediar. As campanhas de vacinação iniciadas pela Mútua em 2006 já resultaram na aplicação de 12.583 doses contra sete tipos de doenças.

A Mútua já ministrou vacinas contra a gripe H1/N1 (6.345 doses), hepatite B (3.277), HPV (1.015), pneumonia (975), antitetânica (912), hepatite A + B (58) e meningite (1).

A iniciativa fez com que, de 2006 a 2013, os casos de internação por pneumonia caíssem de 20 para 4. E que não ocorresse mais nenhuma morte provocada pela doença, que, em 2006, resultou em 8 óbitos.



Assistente Social Adriane de Oliveira Sales
Gerente de Qualidade
MBA em Gestão de Saúde e Pós-Graduada em Sistema de Qualidade e Produtividade

"O papel da coordenadoria de qualidade é padronizar e monitorar os processos operacionais da Mútua, com a elaboração de fluxogramas, registros dos processos e interligação de todos os setores da empresa, para que os programas de prevenção funcionem plenamente

e o atendimento ao associado seja rápido e efetivo. Em relação às campanhas preventivas de vacinação, a coordenadoria de qualidade traça a logística, negocia com laboratórios e clínicas, define o calendário anual de vacinação e monitora tanto as doses aplicadas quanto os associados que as receberam, para planejar as campanhas seguintes.