

# informe | Mútua

## Mútua promove mudanças no Estatuto Social

Por unanimidade de votos, os 107 associados que compareceram à Assembleia Geral Ordinária, no dia 28 de março, na sala do antigo I Tribunal do Júri, aprovaram a prestação feita pelo Presidente da Mútua, Desembargador Antonio Saldanha Palheiro, das contas relativas ao exercício de 2013. Em seguida, foi realizada a Assembleia Geral Extraordinária, na qual a maioria dos magistrados aprovou as alterações sugeridas no Estatuto Social.

Dentre as mudanças ocorridas, destaque-se, por exemplo, que os

novos integrantes dos quadros da Magistratura estadual "serão automaticamente inscritos no ato da posse" no Pecúlio *post mortem*.



Em caso de desinteresse do magistrado, ele deverá comunicá-lo por escrito à Diretoria da Mútua. (Página 4)



## Check-up atravessa a Ponte

O Presidente da Mútua, Desembargador Antonio Saldanha Palheiro, decidiu levar para mais perto dos associados de Niterói o Programa Check-up, que no primeiro trimestre deste ano apresentou um aumento de 15%, em relação ao mesmo período do ano passado.

Todos os exames realizados no Centro de Diagnose e Tratamento (CDT) poderão ser feitos, também, no Hospital Icarai (foto), a partir do segundo semestre.

A avaliação clínica ficará sob a responsabilidade da Equipe Mútua, assim como a coordenação e o acompanhamento dos associados nos diversos programas. (Página 6)



## Mútua no facebook Acesse!



Com o objetivo de ampliar os seus canais de comunicação com os associados, a Mútua criou a página [www.facebook.com/muadosmagistradosrj](http://www.facebook.com/muadosmagistradosrj). Nela, você que utiliza o facebook, pode acessar diversos posts com artigos sobre saúde e informações relativas aos programas de prevenção desenvolvidos no CDT. (Página 9)

## Mútua no 10th International Symposium on Body Composition

Os excelentes resultados recentemente alcançados pela Mútua com o seu Programa de Tratamento da Obesidade serão conhecidos por médicos de universidades de di-

versos países que participarão, de 11 a 14 de junho, do 10th International Symposium on Body Composition, na Universidade de Lisboa. (Página 5)

### 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](mailto:mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br)

Telefones do Call Center (24hs):  
98183-1140 / 99986-7070  
99967-4344

## Diretoria

### Presidente

Des. Antonio Saldanha Palheiro

### Vice-Presidente

Des. Antonio Jayme Boente

### Tesoureiro

Juiz Rafael Estrela Nóbrega

### Secretário

Juiza 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

Juiza 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

Juiza Raquel Santos Pereira Chrispino

Juiza Maria Helena Pinto Machado Martins

Juiza Márcia Cunha Silva Araújo de Carvalho

Juiz. Rossidelo Lopes da Fonte

Juiz Heitor Carvalho Campinho

Juiza Valéria Pachá Bichara

Juiza 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

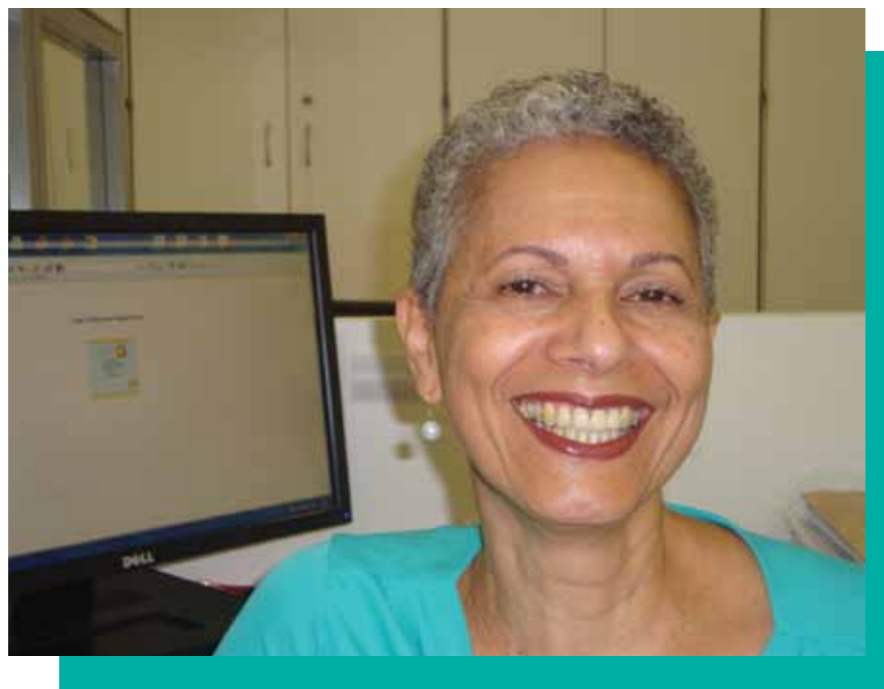
### Emergência (Atendimento 24h)

### Call Center

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

## DO OUTRO LADO DO BALCÃO

### ENTREVISTA - Dra. Nílvia Paiva, cirurgiã-geral e auditora médica



#### Qual é a importância da auditoria médica para a garantia da saúde financeira de um plano de saúde?

A auditoria é uma unidade de negócios, com profissional especializado, dividida em três fases: a pré-auditoria, ligada ao setor de liberação médica e realizada antes que aconteça o evento; a concorrente, feita enquanto o associado está internado; e, por fim, a auditoria de conta, realizada após a alta, através da verificação do prontuário médico e a confrontação do mesmo com a conta hospitalar. A auditoria dentro de uma operadora de saúde possui como principal objetivo a melhoria da qualidade do atendimento prestado aos clientes, trazendo ainda como consequência o gerenciamento e o controle de custos desta assistência.

#### Quais são os procedimentos mais auditados na Mútua?

Os procedimentos mais auditados são as internações clínicas e cirúrgicas.

#### Ainda em relação a procedimentos auditados na Mútua, quais são os demais subme-

#### tidos, também, mas em volume menor, a esse trabalho de verificação?

Todos os procedimentos passam por auditoria, excetuando-se as consultas realizadas em consultório.

#### Quais são as medidas tomadas pela Mútua quando a auditoria detecta que contas enviadas estão em desacordo com os serviços prestados?

São realizadas glosas, que são correções das inconformidades encontradas nas contas baseadas no conhecimento técnico do auditor, em guidelines, em consensos das sociedades médicas, da medicina baseada em evidências e nas tabelas e contratos previamente firmados entre os prestadores e o pagador de serviço.

#### Como medir a eficácia da auditoria realizada pela Mútua?

A eficácia da auditoria se mede pela redução das inconformidades e das glosas, e pela habilidade em negociar custos trazendo satisfação para o associado, o prestador e a operadora, com diminuição de conflitos.

## MENSAGEM DO PRESIDENTE

Caros Associados,

Ao final de mais um ano, a Mútua dos Magistrados se apresenta a seus associados, através do Informativo, para realizar uma singela análise de nossas realizações e dificuldades no período.

A preocupação inicial com a deficiência de comunicação de tudo que possa ser do interesse dos associados foi enfrentada com a criação dos Boletins Mútua, de apresentação exclusivamente virtual e informal, veiculando a todo momento notícias e orientações convenientes ao conhecimento de todos. Paralelamente estamos em fase de confecção de um novo sitio eletrônico, mais moderno e de simples acesso, que deverá dispor de todas as informações do interesse dos usuários, inclusive com a consolidação dos boletins periódicos.

Na área médica conseguimos alguns importantes avanços, como a reestruturação do programa de nutrição, empreendendo atuação integrada da orientação de nutricionista com exercícios físicos especificamente moldados a cada caso concreto. Este programa está apresentando resultados muito gratificantes, acarretando a adesão de expressivo número de usuários.

Paralelamente iniciamos a implantação do programa de cognição e antiestresse, voltado especialmente ao treinamento da memória concomitante a necessária redução da ansiedade, o qual é conduzido por psicóloga especializada na matéria, sendo que já no início do ano estaremos iniciado também o programa de combate a osteoporose e osteopenia, cuja estruturação já está organizada.

No plano acadêmico, apresentamos já dezoito trabalhos científicos em congressos diversos, sendo que, no ano em curso, fomos

selecionados para exposição de nosso programa de combate a obesidade para crianças e adolescentes, em Congresso realizado pela Sociedade Portuguesa de Estudo da Obesidade (SPEO) em parceria com as Universidades do Porto, de Coimbra e de Lisboa, o que ratifica a excelência científica de nossos projetos.

Dentre as dificuldades enfrentadas, destacamos a crescente utilização de médicos não credenciados, que apresentam algumas vezes honorários muito elevados, sem que possamos efetivar os reembolsos dentro da expectativa dos associados.

Nossa tabela é consistentemente acima dos melhores planos de mercado, inclusive da Codificação Brasileira Hierarquizada de Procedimentos Médicos (CBHPM), tabela esta elaborada como justa pelas próprias sociedades médicas.

Esta situação nos acarreta perplexidade, pela certeza de dispormos dos melhores profissionais na grande maioria das especialidades, com competência técnica e acadêmica exigida e comprovada, tanto do Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT), como da rede credenciada.

De qualquer sorte, temos já em andamento estudo técnico atuarial para reajuste das consultas e honorários médicos em geral, o que deve ser implementado em fevereiro próximo, sempre dentro das possibilidades orçamentárias para preservação da saúde financeira de nosso querido plano.

Feliz Natal e um Ano Novo repleto de realizações.

Cordialmente,

**Antonio Saldanha Palheiro**

Diretor Presidente

# Associados aprovam contas e alterações no Estatuto Social

Por unanimidade de votos, os 107 associados que compareceram à Assembleia Geral Ordinária, no dia 28 de março, na sala do antigo I Tribunal do Júri, aprovaram a prestação feita pelo Presidente da Mútua, Desembargador Antonio Saldanha Palheiro, das contas relativas ao exercício de 2013. Em seguida, foi realizada a Assembleia Geral Extraordinária, na qual a maioria dos magistrados aprovou as alterações sugeridas no Estatuto Social.

Dentre as mudanças ocorridas, destaque-se, por exemplo, que os novos integrantes dos quadros da Magistratura estadual “serão automaticamente inscritos no ato da posse” no Pecúlio *post mortem*. Em caso de desinteresse do magistrado, ele deverá comunicá-lo por escrito à Diretoria da Mútua.

Ao mesmo tempo, ficou definido que não haverá mais prazo para o associado comunicar à Diretoria a sua decisão de se desligar da Mútua, po-

dendo fazê-lo, a qualquer momento, desde que também por escrito.

De acordo com o novo texto, continua sendo da privativa competência da Assembleia Geral Extraordinária a aprovação da reforma, no todo ou em parte, do Estatuto Social, mas não mais em relação ao Regulamento Geral de Benefícios.

Foi aprovada a mudança segundo a qual, além dos filhos, também poderão ser inscritos como sócios dependentes, independentemente da idade, os enteados que estejam inválidos para o trabalho, “enquanto perdurar a referida situação”, estando a mesma reconhecida judicialmente ou pelos órgãos técnicos da Mútua.

Incluiu-se a “união estável” no artigo referente aos casos de dissolução da sociedade conjugal pela separação ou divórcio, em que o associado titular fica obrigado a prestar assistência médica ao ex-cônjuge. Agora, o ex-

-convivente também poderá continuar figurando como sócio familiar, desde que o titular se responsabilize pelo pagamento da respectiva contribuição.

O artigo que garantia ao titular a inscrição dos seus avós, pais e sogros na categoria familiar foi alterado. Somente os pais, independentemente da idade, poderão ser inscritos até 30 dias após o ingresso do titular na Mútua, que ocorre automaticamente com a sua posse na magistratura. Após o término do prazo, poderão ser inscritos apenas os pais de até 65 anos.

Mudou também o artigo que vedava, em qualquer hipótese, a cobertura para as doenças e lesões preexistentes à data do ingresso, assim como os tratamentos resultantes dessas doenças e lesões. O novo Estatuto prevê que em tais situações, serão observados o Regulamento Geral de Benefícios e, subsidiariamente, a legislação vigente.

## Programa Check-up registra aumento de 15%

No primeiro trimestre deste ano, 469 associados foram atendidos no CDT e 182 se submeteram ao check-up, o que significa, em comparação com o mesmo período de 2013, um aumento de 19% e 15%, respectivamente, dos que buscaram atendimento e fizeram exames completos para avaliação de sua saúde.

As estatísticas da Mútua demonstram também que houve crescimento de 29,7% no total de consultas e de 28,3% nos casos de retorno ao Programa Check-up.

Uma pesquisa de satisfação feita com associados que fizeram o check-up revelou a aprovação da qualidade dos serviços prestados

no CDT. A avaliação positiva foi unânime para os seguintes tópicos: exame clínico, teste cardiovascular, ultrassonografia e orientações.

Houve ressalvas mínimas apenas para os aspectos “qualidade do laboratório” (99,1%) e “relevância do serviço” (99,2%).



O Presidente da Mútua, Desembargador Antonio Saldanha Palheiro, realiza o seu check-up no CDT

# Mútua no 10th International Symposium on Body Composition

## Programa de Tratamento da Obesidade desenvolvido no CDT será conhecido por médicos de diversos países em simpósio em Lisboa

Os excelentes resultados recentemente alcançados pela Mútua com o seu Programa de Tratamento da Obesidade serão conhecidos por médicos de universidades de diversos países (EUA, Alemanha, Itália, Holanda, Austrália, Noruega, Áustria, Portugal, Canadá e Reino Unido) que participarão, de 11 a 14 de junho, do 10th International Symposium on Body Composition, na Universidade de Lisboa e publicação no European Journal of Clinical Nutrition.

Dezenove trabalhos científicos desenvolvidos pela Mútua com base nos seus programas de prevenção já foram apresentados em congressos nacionais e internacionais.

O Programa de Tratamento da Obesidade já atendeu a 42 associados, em quatro meses de funcionamento, sendo 22 mulheres, na faixa-etária média de 49,5 anos, e 20 homens (43,7 anos). Nele estão integrados profissionais das áreas médica, de Nutrição e Educação Física, que atuam no Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT) e na Forum Academia.

A combinação entre orientação nutricional especializada e prática de exercícios físicos em séries individualizadas reduziu significativamente o percentual de mas-

sa gorda dos associados, assim como a relação cintura-quadril. Os resultados têm como base os parâmetros estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

As nutricionistas do CDT, na avaliação de cada paciente, utilizam-se

do moderníssimo equipamento Inbody 370. Com a sua avançada tecnologia, o equipamento informa o peso do paciente, a sua quantidade de massa muscular, de massa de gordura, proteínas e sais minerais de cada segmento corporal.

7 DE MAIO A 6 DE JUNHO  
**CAMPANHA 2014 DE VACINAÇÃO**

**VACINAS A SEREM APLICADAS:**

- Contra Gripe**  
Prevenção de doença respiratória aguda (influenza ou gripe).  
Público-alvo: adultos associados.
- Pneumocócica**  
Prevenção contra formas graves de pneumonia por pneumococo, meningite e sepsis.  
Público-alvo: associados a partir de 50 anos e portadores de doenças crônicas.
- Papiloma Vírus Humano (HPV)**  
Prevenção contra HPV, agente etiológico causador de câncer de colo de útero e verrugas genitais.  
Público-alvo: associados de ambos os sexos, na faixa etária de 14 anos até 26 anos.
- Contra Hepatite B**  
Prevenção contra hepatite.  
Público-alvo: adultos associados.

Vacinação na Mútua dos Magistrados, no CDT, de 07 de maio a 06 de junho, de segunda a sexta das 11h às 13h e das 14h às 17h.

Qu para saber um local mais próximo de você, acesse o nosso site: [www.mutuadosmagistrados.com.br](http://www.mutuadosmagistrados.com.br) ou ligue para nós: (21) 2533-8375.

Os Associados impossibilitados de comparecer à Mútua, por absoluta incapacidade de locomoção, poderão ser vacinados contra gripe e pneumonia na residência. Contatar a Assistente Social.

## Campanha de Vacinação

Até o dia 22 de maio, a Campanha de Vacinação já havia imunizado 340 associados contra a gripe (350 doses), pneumonia (32), Hepatite B (90) e HPV (25). Iniciada em 7 de maio, a campanha, que iria até 6 de junho, foi prorrogada até o dia 30 de junho (não havendo vacinação nos dias 12, 17, 18, 19, 20, 23 e 25), na Forum Academia, das 11h às 13h e das 14h às 17h. Em Niterói, ela foi estendida até o dia 10 de junho, no Fórum da cidade, nos mesmos horários.).

**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 Módena 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](http://www.implantesdentarios.odo.br) - [profronaldo@implantesdentarios.odo.br](mailto:profronaldo@implantesdentarios.odo.br)

CRO-RJ 4930  
SERVIÇO NÃO COBERTO PELA MÚTUA

# Associados poderão fazer o check-up no Hospital Icaraí

O Presidente da Mútua, Desembargador Antonio Saldanha Palheiro, decidiu levar para mais perto dos associados de Niterói o Programa Check-up, que no primeiro trimestre deste ano apresentou um aumento de 15%, em relação ao mesmo período do ano passado.

Todos os exames realizados no Centro de Diagnose e Tratamento (CDT) poderão ser feitos, também, no Hospital Icaraí, a partir do segundo semestre.

A avaliação clínica ficará sob a responsabilidade da Equipe Mútua, assim como a coordenação e o acompanhamento dos associados nos diversos programas.

Com suas instalações amplas e modernas e equipamentos de última geração, o Hospital Icaraí, credenciado da Mútua desde 2011, oferece em regime de 24 horas atendimento em emergência, inclusive pediátrica, UTIs adulto e neonatal, unidade coronariana e centro cirúrgico, além de apartamentos privativos.



Para o Presidente da Mútua, “a decisão de ampliar o benefício, levando-o a Niterói, onde mora um grande número de associados, foi de enorme importância, já que o check-up é fundamental para a qualidade de vida”.

De acordo com o Desembargador Antonio Saldanha Palheiro, “diversos diagnósticos foram realizados precocemente, possibilitando tratamento, controle e cura nesses oito anos de CDT, e, a cada dia, mais associados aderem aos nossos programas de prevenção, o que nos deixa orgulhosos, porque essa participação representa a avaliação positiva da decisão da Mútua em investir na saúde integral”.

O Hospital Icaraí fica na Rua Marquês do Paraná, 233, no Centro de Niterói. O telefone é o 3176-5000.

**O Hospital Icaraí conta com os mais modernos equipamentos e investiu ....**



Membros da diretoria da Mútua, durante visita ao Hospital Icaraí

## CLUBE DA FELIZ IDADE

O Coral da Feliz Idade se apresentou na inauguração da exposição “Livres para Sempre”, no Museu da Justiça, no dia 14 de maio



# Mútua lança três programas de prevenção para os idosos

A Mútua dos Magistrados lançou três programas de prevenção voltados para a terceira idade: Osteoporose, Sarcopenia e Odontogeriatrico. Com a medida, cresceu para 16 o número de programas preventivos que integram o Projeto Saúde Total desenvolvido no Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT), em atendimento a todos os associados.

A osteoporose é uma desordem esquelética crônica e progressiva provocada por vários fatores e que acomete, principalmente, pessoas idosas. No caso das mulheres, a incidência geralmente ocorre após a menopausa.

A doença se caracteriza pela resistência óssea comprometida, aumentando o risco de fratura, dor, deformidade e incapacidade física. A ingestão deficiente de cálcio, cuja presença no organismo tem que atingir seu pico máximo na adolescência, pode resultar, mais tarde, em perda óssea acelerada.

## Sarcopenia

A sarcopenia representa redução de massa muscular e consequente perda de força. Acontece com o avanço da idade e pode levar à incapacidade física. A sarcopenia é controlada por meio de dieta adequada e prática de atividades físicas.

Elaborado e coordenado pela Dra. Tânia Kadima (nutróloga), o programa, que está rastreando e identificando os associados que sofrem de perda de massa muscular, conta com uma equipe multidisciplinar (médico, nutricionista e professor de educação física).

## Odontogeriatrico

Com o Programa Odontogeriatrico, a Mútua tem o objetivo de detectar os associados acometidos por patologias bucais, que, por sua vez, podem predispor ou agravar pneumonia por broncoaspiração e doença cardiovascular.

A pneumonia é uma infecção que pode se iniciar com a colonização da cavidade bucal e da mucosa da faringe por bactérias e vírus, que, no caso dos idosos, são freqüentes.

Estudos apontam que, quando há infecção crônica na cavidade bucal, pode haver liberação de produtos bacterianos na corrente circulatória e, conseqüentemente, o risco de doenças cardiovasculares.

As ações de higienização preventiva, além da escovação três vezes ao dia ou após as refeições, implicam diversas medidas como: orientação da técnica de uso do fio dental e do raspador de língua, emprego de escova adequada para limpeza de próteses dentárias a grampo e sua remoção antes de dormir.

O programa ficará a cargo dos especialistas em odontogeriatrico Miriam Zaccaro (coordenadora), Fernando de Noronha e Pantaleo Scelza. Todos são professores da UFF.

## Dra. Tania Kadima,

Meu marido faleceu dia 27 de fevereiro, tranquilamente, enquanto dormia. Era tudo que nós queríamos. Não vê-lo em sofrimento físico. Resta-nos agora agradecer a atenção que sempre nos dispensaram tanto a senhora quanto sua equipe. Ivone, Talita, Claudio e Kátia são os funcionários que conhecemos, mas nossos agradecimentos são extensivos a todos que aí colaboram para o bom funcionamento desta instituição. Aproveitamos para informar que a colaboração do Dr. Ferrari, da Dra. Valéria, do Dr. Fernando, da Ionilda e do Marcelo foi fundamental para que o Mozart permanesse conosco por todo esse tempo. Estamos agradecidos,

**Fernanda Lavaquial, Teca, José e Ana Claudia**

Muito obrigada por tudo !!!!

**Marianne Gedeão e família**

# Baby Mútua



**Manuela Di Masi Palheiro Rodrigues**



**David Loureiro dos Santos Silva**



**Pietra Cassiano Andrade**



**Mateus Ribeiro Chambela**



**Giulia Pinheiro Freire Barreto Rodrigues**



**Nicole Quinto Quiroz**



**Ayla Tomé Aguiar Itabaiana Nicolau**



**Maria Luísa Alvim Mourão**

Neta do Presidente da Mútua, Desembargador Antonio Saldanha Palheiro, **Manuela Di Masi Palheiro Rodrigues**, filha de Renata Di Masi Palheiro e João Bernardo Rodrigues, veio ao mundo no dia 12 de maio. **David Loureiro dos Santos Silva**, filho do Juiz Livingstone dos Santos Silva Filho e Lilian Cristina Santos Loureiro, nasceu no dia 29 de abril. Neta do Juiz aposentado Nicolau Cassiano Neto, **Pietra Cassiano Andrade** entrou para a Família Mútua no dia 21 de março, para a felicidade dos seus pais Amanda Saraiva Cassiano e André Luis Guimarães Andrade. **Mateus Ribeiro Chambela**, neto do Desembargador Valmir dos Santos Ribeiro, e filho de Paula Frem Ribeiro de Chambela e Marllon Andrade Chambela, está entre nós desde no dia 30 de janeiro. Neta da Juíza Sonia Regina da Silva Freire, **Giulia Pinheiro Freire Barreto Rodrigues** nasceu no dia 16 de dezembro de 2013, emocionando os seus pais Renata Pinheiro da Silva Freire e Marcelo Barreto Rodrigues. Também entrou para a Família Mútua, no dia 18 de setembro de 2013, a **Nicole Quinto Quiroz**, neta do Desembargador Gamaliel Quinto de Souza e da advogada Edna Alcântara Quinto, e filha da Juíza Cristina Alcântara Quinto e do médico credenciado da Mútua, Dr. Luis Alberto Delgado Quiroz. Filha do Juiz Flavio Itabaiana de Oliveira Nicolau e de Ieda Tomé de Souza Aguiar Itabaiana de Oliveira Nicolau, a **Ayla Tomé Aguiar Itabaiana Nicolau** nasceu no dia 27 de junho de 2013. **Maria Luísa Alvim Mourão**, filha do Juiz João Felipe Nunes Ferreira Mourão e da Promotora Patrícia Cesarino de Faria Alvim, está conosco desde o dia 22/05/13.

## Mútua no facebook

Com o objetivo de ampliar os seus canais de comunicação com os associados, a Mútua criou a página

[www.facebook.com/mutuosmagistradosrj](http://www.facebook.com/mutuosmagistradosrj)

Nela, você que utiliza o facebook, pode acessar diversos posts com artigos sobre saúde e informações relativas aos programas de prevenção desenvolvidos no CDT.

O interesse pelo novo canal resultou, em apenas 45 dias, num total de 1.829 visualizações e 152 curtidas, tendo sido a página acessada, inclusive, de outros países, como Argentina, Alemanha, França, Itália, EUA, Portugal, Itália, Canadá, Uruguai e Chile.

Dentre os posts disponíveis estão "Prevenir para não remediar", "Vinho tinto - benéfico à saúde", "Qualidade de vida: nossa meta", "Composição corporal e controle do apetite: interferência dos

alimentos", "Saúde das crianças e adolescentes: continuar é preciso", "Check-up Mútua: um verdadeiro sucesso", "Princípios nutricionais para treinamento de força" e "A vida moderna pode ser melhor".



## Feedback

### Rafaela (Carrapatoso Di Fluri, enfermeira da unidade Home Care),

Gostaria de agradecer todo empenho e carinho que recebemos de vocês por conta da enfermidade de mamãe. Cada situação difícil nesse tempo foi tratada e resolvida com extremo profissionalismo, sem resvalar em momento algum na dureza da legislação, apenas re-

sultando no melhor para o paciente/empresa/família. Estenda meus agradecimentos ao Diego, da Ouidoria, ao Cláudio e à Monique, que muitas vezes me atenderam ao telefone, à Dra Valéria, a toda equipe de enfermagem (Kátia, Ana Paula e Ana Carolina, que me suportou em todas as reuniões), especialmente à Dra Tânia Kadima, que me atendeu com muito carinho numa fase de total descontrole, e, finalizando, ao Desembargador Presidente da Mútua, que autorizou a troca do home care num momento crucial na alta de mamãe da Casa de Saúde São José. Meus parabéns pela equipe coesa e objetivo específico no atendimento às pessoas e seus familiares.

Muito obrigada por tudo !!!!

**Marianne Gedeão e família**

# Obesidade – Síndrome Metabólica

**Dra. Cláudia Braga Monteiro\***

A obesidade é atualmente um grande problema de saúde pública. Nas últimas décadas observou-se uma mudança de padrão nutricional no Brasil. A desnutrição, que era um grande problema, deu lugar a um aumento expressivo na incidência de pacientes com sobrepeso e obesidade.

Um estudo do Ministério da Saúde, cujos dados foram coletados nas capitais e no Distrito Federal, revela que quase metade da população brasileira está acima do peso. Segundo o estudo, 42,7% da população estavam acima do peso em 2006. Em 2011, esse número passou para 48,5%.

Essa mudança também é observada na faixa etária pediátrica. Um estudo realizado pelo IBGE, em 2012, indica que 33,5% das crianças de 5 a 9 anos estão com sobrepeso, enquanto apenas 4,1% estão na faixa de déficit de peso. Entre os jovens com idade entre 10 e 19 anos, 20,5% apresentam sobrepeso e apenas 3,4% baixo peso.

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal. O melhor parâmetro para seu diagnóstico é a utilização do índice de massa corporal (IMC), calculado através da divisão do peso pela altura elevada ao quadrado.

O acúmulo de gordura abdominal está relacionado ao aumento de gordura visceral, que é um fator de risco para o desenvolvimento de Diabetes tipo II (DM II), hipertensão arterial, alterações das gorduras no sangue (dislipidemias) e doenças cardiovasculares. A associação de vários fatores de risco (comorbidades) é chamada de Síndrome Metabólica. Os pacientes que apresentam obesidade associada a comorbidades têm chances muito altas de sofrerem eventos vasculares, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral.

O risco do desenvolvimento de DM II no paciente obeso é proporcional à gravidade da obesidade. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas que tem como função principal transportar a glicose do sangue para o interior das células.

A obesidade, principalmente em pessoas com história de Diabetes na família, faz com que o organismo tenha que liberar uma quantidade muito grande de insulina para desempenhar esse papel. Essa resistência à insulina aumenta o risco de desenvolvimento de DM II, de hipertensão arterial e doenças vasculares.

A obesidade também está relacionada a outros problemas de saúde, como, por exemplo, apnéia do sono, cálculo de vesícula, acúmulo de gordura no fígado (esteatose hepática), depressão e ansiedade.

O tratamento da obesidade e da síndrome metabólica objetiva reduzir peso, cuidar das comorbidades e dos distúrbios psicossociais, prevenir eventos cardiovasculares, melhorar a qualidade de vida e aumentar a sobrevida.

Para isso, incentiva-se a mudança de hábitos, como prática de exercícios e acompanhamento nutricional. A utilização de medicamentos deve ser feita sempre por recomendação médica.

---

\* **Dra. Cláudia Braga Monteiro** é endocrinologista com Mestrado (1993) e Doutorado (2001) pela UFRJ, especialista em endocrinologia e metabologia pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e em endocrinologia pediátrica pela Sociedade Brasileira de Pediatria, médica do Serviço de Endocrinologia e do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente da UERJ e professora da pós-graduação da Faculdade de Ciências Médicas da UERJ

## A Síndrome Metabólica se caracteriza pela obesidade abdominal e, pelo menos, mais duas das condições abaixo:

- Obesidade abdominal: circunferência da cintura superior a 80 cm na mulher e a 94 cm no homem;
- Hipertensão Arterial: pressão arterial sistólica > 130 e/ou pressão arterial diastólica > 85 mmHg;
- Glicemia alterada (glicemia > 100 mg/dl) ou diagnóstico de diabetes;
- Triglicerídeos: maior que 150 mg/dl;
- HDL colesterol menor que 40 mg/dl em homens e menor que 50 mg/dl em mulheres.