

informe | Mútua

Check-up da Mútua ainda mais perto de você



No ano passado a Mútua levou o check-up para Niterói e agora acaba de abrir um núcleo de atendimento do CDT na Barra. Este é um passo importante para ficar mais próxima de seus associados e oferecer o melhor atendimento com comodidade e rapidez.

Ao completar seu 9º ano de funcionamento, o CDT comemora o sucesso de seus serviços, expandindo sua rede de atendimento para duas centrais importantes.

Desde setembro de 2014 em Niterói, o check-up atende a uma demanda do grande número de magistrados residentes do outro lado da baía.

Em abril começou a funcionar na Barra uma nova unidade do CDT para facilitar o acesso e a proximidade dos serviços e consultas especializadas.

Em ambos os casos o objetivo da Mútua é manter um alto padrão de qualidade e atendimento com as atividades localizadas em dois grandes Centro Médicos conhecidos, o Hospital Icarai e o Centro Médico Richet, além da unidade do CDT no Fórum no Rio de Janeiro. **(Páginas 4,5 e 6).**

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 Chrispino

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

Roberto Tostes

robertotostes@gmail.com

Design gráfico

M. Beatriz do N. e Silva Pottier

bitty@c-artbrasil.com

Fotolito e Impressão

COPIARTE - Copiadora e Artes Gráficas Ltda.

copiarte@copiarte-rj.com.br

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.: 98183-1140 / 99986-7070 /

99967-4344

Quando prevenir é curar

Programa de Prevenção e Diagnóstico Precoce de Câncer

Com o aumento da expectativa de vida, os casos de câncer tem aumentado, e por isso a Mútua resolveu dar uma especial atenção na elaboração de um programa de prevenção mais amplo e adequado para este problema crescente e atual.

Para desenvolver este programa de Prevenção e Diagnóstico Precoce de Câncer nos associados da Mútua, a diretora executiva da Mútua, Dra. Tânia Kadima convidou o Dr. Ernani Saltz, Médico e Oncologista Clínico, Chefe do Serviço de Hematologia e Oncologia Clínica do Hospital Federal Cardoso Fontes.

“Nos últimos seis meses tive a oportunidade de fazer um trabalho experimental no ambulatório da Mútua. Analisamos os resultados obtidos e vimos que seria muito mais efetivo introduzir essas questões da oncologia no check-up geral”, relata o médico.

Para o Dr. Ernani Saltz, em câncer o diagnóstico precoce, que permite detectar um problema com antecedência e curar o paciente. Uma das ações que o especialista quer fazer na Mútua é de iniciar um processo chamado de “busca ati-

va”, de ir atrás das populações em risco.

“As mulheres acima de 50 anos devem fazer mamografia anual, mas segundo as estatísticas, apenas 50% fazem isso. Então é importante detectar aquelas que não estão realizando estes importantes exames e conscientizá-las da importância disso”, explica o médico.

No caso da população adulta e de idade avançada é ainda mais importante um check-up periódico. Dr. Ernani diz que cada associado terá seu caso analisado individualmente, conforme o resultados dos exames, o histórico familiar e pessoal, e os riscos que o paciente apresenta. Uma vez feito o diagnóstico precoce, será feito o encaminhamento imediato deste para os especialistas poderem buscar a sua cura.

Este novo Programa já está em funcionamento e todos os novos check-ups da Mútua já incluem este procedimento preventivo.

Todos saem ganhando, pois quanto antes se diagnosticar um caso inicial de câncer, maiores as chances de tratamento adequado e cura.



Dr. Ernani Saltz
Médico e Oncologista Clínico

“É importante ir atrás dos associados que podem apresentar maior risco. Espontaneamente eles não virão. Os resultados da Mútua com check-up são muito bons, já há uma prova concreta de

que ele funciona muito bem. No caso de um diagnóstico positivo, a Mútua dispõe dos especialistas para cuidar de cada caso. Mas o principal é convencer a todos da importância deste Programa”.

Desembargador Antônio Saldanha Palheiro

Presidente da Mútua



Esse é um informativo especial comemorativo das eleições. Nossos resultados permitiram consistentes progressos na prestação dos serviços, com maior eficiência e comodidade para os associados.

Nessa direção, destaco a implantação de dois centros de realização de check-up e atendimento médico, situados em locais com maior concentração de residências de magistrados, Niterói e Barra da Tijuca, facilitando o acesso dos titulares e familiares, e assim motivando a adesão a nossos programas de prevenção.

Tal diversificação, há muito almejada pelos colegas, só foi possível graças ao crescimento de nossas reservas financeiras, o que por sua vez, é fruto direto do controle que os associados estão realizando em relação aos procedimentos, exames e materiais solicitados pelos médicos que não compõem nosso corpo de referenciados.

Essa conscientização, com o controle direto realizado pelos próprios beneficiários, é vital para o crescimento e mesmo a sobrevivência da Mútua, como um plano de excelência em um segmento de mercado tão tormentoso como este da saúde suplementar.

Aponto e ressalto as manifestas dificuldades que assombrom os mais variados planos de saúde em atuação no mercado brasileiro, atingindo inclusive aqueles de maior proeminência e comprovado lastro financeiro, alguns com mais de uma centena de milhares de associados.

Em meio a essas turbulências, nossa Mútua se mantém segura e ainda com algum espaço para avanços, o que somente é possível graças ao esforço e a vigilância de cada um de nós.

Externo assim minha alegria de poder comunicar os novos benefícios, mas contida pela

permanente preocupação com os rumos que a medicina suplementar está tomando e a indesejável mas possível contaminação de nossa Mútua. Peço assim atenção, vigilância e coragem para enfrentarmos e questionarmos as propostas que nos são apresentadas quotidianamente pelos profissionais que não observam o que é preconizado pela medicina baseada em evidência, uma vez que tratamentos sem evidência científica comprovada certamente não correspondem ao melhor para a sua saúde e bem-estar.

Consultem-nos, peçam nossa ajuda, usem nossos referenciados, que são profissionais com sólidos lastros profissionais e acadêmicos e com postura ética comprovada e exigida.

Deixe a Mútua cuidar de você.



Dra. Tânia Kadima

Diretora Executiva e responsável pela elaboração e coordenação médica do CDT

A prevenção é um instrumento que pode reduzir a morbidade e a mortalidade e, por isso, o Check-up é importante, porque nos permite identificar os associados com fatores de risco e detectar doenças em assintomáticos.

Em relação aos exames complementares, esses são solicitados para esclarecimento diagnóstico ou confirmação de uma suspeita clínica; para detectar doenças em pacientes assintomáticos e para controle de doenças crônicas já diagnosticadas. A indicação

cruciosa é fundamental para minimizar os riscos de falso positivo e negativo. Assim, a solução é a indicação de exames com base em evidências científicas. Um exame falso positivo causa estresse ao paciente, além de submetê-lo inutilmente a uma série de exames invasivos.

Porque participar do Check-Up Mútua?

1- Porque a atitude preventiva, e de forma articulada com outras especialidades, propicia maior

resolutividade e qualidade do atendimento.

2- Porque a Mútua observa criteriosamente as boas práticas médicas.

3- Porque os associados que fizeram o Check-Up Mútua internaram menos, isto é, apenas 20% contra 80% dos que não realizaram o Check-Up.

Participe agendando seu Check-up e participando dos demais Programas de Prevenção

Sua saúde merece bem-estar.

Check-up Niterói mostra resultados positivos

Em pouco tempo de funcionamento o check-up de Niterói apresentou resultados animadores. A escolha do Hospital Icaraí facilitou o processo pela sua boa localização e por apresentar toda a estrutura necessária para atender às exigências da Mútua.

Os exames começaram a ser realizados em setembro de 2014 e ao chegar no Hospital os associados da Mútua contam com um tratamento diferenciado. O primeiro médico a atuar nos check-ups de Niterói foi o Dr. Wagner Lopes. Atualmente, o responsável pelo exame clínico é o Dr. Bruno Borges.

Nestes poucos meses de funcionamento a procura pelos exames tem sido grande. Confirmam alguns relatos dos associados que já tiveram a oportunidade de fazer seu check-up em Niterói:



Dr. Wagner Lopes
Membro Titular da Sociedade de Medicina Física e Reabilitação

“Tivemos uma adesão muito boa pois muitos associados moram em Niterói e vários deles elogiaram a proximidade do serviço. A parceria com o Hospital Icaraí permitiu manter o mesmo padrão de atendimento, com todos os exames concentrados em um só lugar e sendo realizados no mesmo dia.”

“Eu percebi que isso aproximou mais os associados que moram em Niterói dos nossos serviços. Deu para ver que o nosso objetivo foi atingido e ficamos satisfeitos com isso. A importância do Programa de Check-up é que ele permite que a Mútua possa fazer

um acompanhamento individual. Colocamos as informações em um prontuário médico e detectamos aquelas pessoas que apresentam algumas alterações e que precisam ser acompanhadas de maneira mais intensiva. Conforme o diagnóstico e a necessidade de cada caso, elas são encaminhadas para os programas específicos da Mútua, como o Programa de Osteoporose, Sarcopenia, Programa de Educação Física e Nutrição, Programa de Reabilitação Cardíaca e outros.”

“Atualmente, temos uma relação muito forte de confiança entre os associados e os médicos do check-up. Isso foi construído aos poucos, pelo nível técnico e pelo padrão de atendimento que procuramos oferecer aqui.”



Juíza Viviane Ramos de Faria

“Fui uma das primeiras a usar este serviço aqui na cidade. Fiquei sabendo da novidade pelos informes de e-mail da Mútua e como estava de férias, resolvi aproveitar. Costumo vir de carro para o Rio, enfrentando ponte e trânsito, e achei muito mais prático poder fazer o check-up aqui mesmo em Niterói.”

“O atendimento foi muito bom. Acho que eles conseguiram repetir o padrão do que é feito no Rio aqui. Fui muito bem recebida, com uma pessoa sempre orientando e acompanhando os exames a serem feitos. Fiz o exame porque acho importante a gente ter uma prevenção e um acompanhamento. E aí fica um histórico nosso, a gente pode ir conversando com os médicos e avaliar a nossa evolução e a saúde de forma geral, ficando atentos a qualquer situação anormal.”

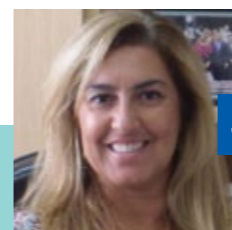


Juiz Márcio da Costas Dantas

“Fui surpreendido com esta opção de poder realizar o check-up em Niterói. Para mim foi ótimo pois trabalho no interior do estado, em São Pedro da Aldeia. Acho muito boa esta praticidade de poder fazer todos os exames em um dia só. Se fossemos fazer particularmente, ia ser muito mais complicado, com datas e locais diferentes. A Mútua assim nos poupa tempo e nos tranquiliza.”

“Antes de ser magistrado praticava esportes mas pela carga de trabalho grande acabei tendo uma vida mais sedentária. Foi através das consultas constantes na Mútua que fui alertado pelo médico,

há três anos atrás, que alguns índices estavam ficando altos. Desde então fiz uma mudança radical nos meus hábitos, voltei a praticar esportes e mudei minha alimentação, eliminando gorduras e procurando comer de forma mais saudável. Após essa mudança de atitude, emagreci, me sinto muito mais disposto e com melhor qualidade de vida. Também voltei a praticar o jiu jitsu com regularidade, o que é fundamental para manter o meu equilíbrio emocional e aliviar o stress.”



Juíza Renata Gil de Alcântara

“Pude fazer o check-up saindo de casa e indo a pé até o hospital, que fica perto, ali mesmo em Icaraí. Procuro fazer os exames anualmente para cuidar da saúde e evitar problemas futuros. Acho este programa sensacional, uma grande sacada da Mútua. Não vejo isso nos outros planos. É um diferencial nosso, a gente se sen-

te cuidado. O pessoal do CDT me liga cobrando. É importante para você realmente não esquecer e comparecer.”

“Adoro meu trabalho mas acho fundamental também cuidar da qualidade de vida, ter minhas horas de lazer e meu tempo com a família. Recomendo a todos os magistrados prestarem atenção nos avisos da Mútua e realizarem seus exames.”

CDT: 9 anos de Desafios e Conquistas

Para comemorar mais um ano de vitórias e conquistas da Mútua esta é uma edição especial falando do sucesso e dos bons resultados dos nossos programas de prevenção e saúde.

De 2006 para cá, quando o CDT foi criado pelo Desembargador Antônio Siqueira, muita coisa mudou, mas a mesma preocupação de priorizar a saúde dos associados e zelar pela qualidade de vida continua até hoje.

Atualmente a Mútua tem 13 programas de prevenção, vários deles com ação multidisciplinar, envolvendo profissionais de diversas especialidades que trabalham em conjunto, trocam ideias e acompanham os associados nos seus exames, prescrições e atividades.

Todo este trabalho do CDT está baseado no check-up, cujos números comprovam a satisfação dos usuários. Entre 2009 e 2014, foram mais de 4.335 avaliações com 93,61% dos entrevistados qualificando como ótimo o serviço.

O serviço que estava limitado ao Centro do Rio agora se expandiu e atende os associados em Niterói, desde setembro do ano passado, e a partir de 31 de março, na Barra. É uma facilidade e comodidade para incentivar o cuidado com a saúde.

As páginas desta edição trazem relatos de associados e sua experiência de participação nos diversos programas. Há também o depoimento de médicos de várias especialidades, nutricionistas, professores de educação física e outros profissionais da equipe Mútua, mostrando sempre a preocupação de buscar a melhor solução para cada associado.

É uma relação de confiança que só se conquista com o tempo, mas que orgulhosamente a Mútua soube construir em 9 anos de atuação do CDT.

E a inovação continua, como o novo Programa de Prevenção e Diagnóstico Precoce de Câncer. O investimento em novas formas de comunicação também tem colaborado na divulgação e no sucesso de campanhas e programas de saúde.

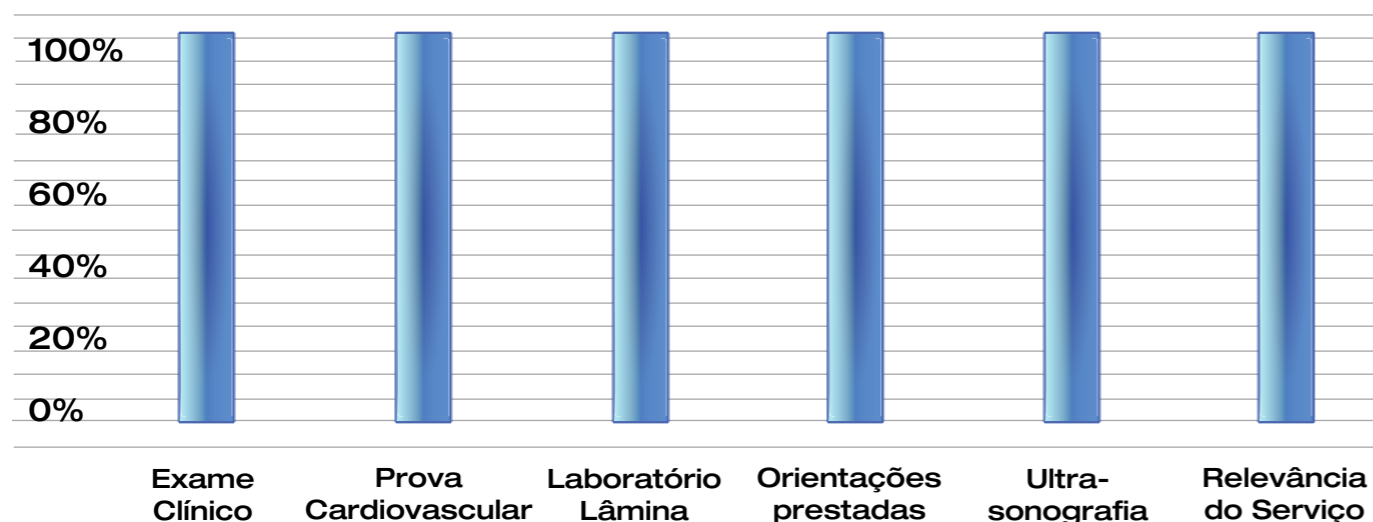
Nas redes sociais, nos boletins e informativos, a Mútua está mais presente, compartilhando conhecimento e colaborando para uma vida mais saudável.

CDT em números 1% 432\$0

AVALIAÇÕES CHECK-UP DE NITERÓI (SETEMBRO/DEZEMBRO 2014)

Entre setembro e dezembro de 2014, de 24 participantes, 22 (91,66%) responderam à pesquisa de satisfação. Na pergunta sobre a qualidade dos serviços todos, 22 (100%) classificaram como ótimos os serviços.

GRAU DE SATISFAÇÃO - avaliação em percentuais



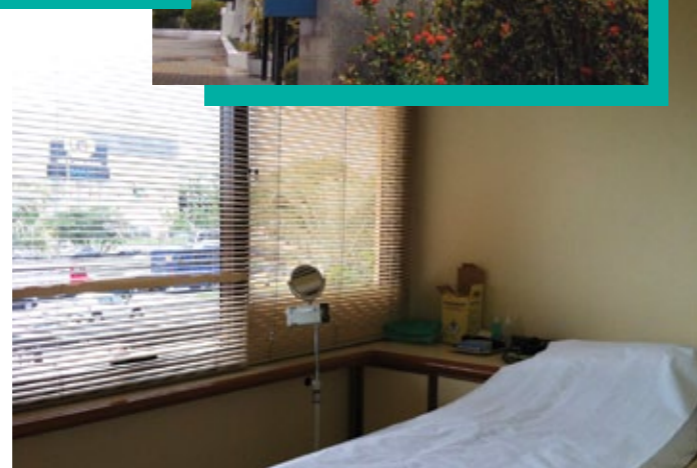
Para os associados interessados em fazer seus exames basta ligar para o telefone: 3176-500 e marcar o seu check-up.
Hospital Icaraí - Rua Marquês de Paraná, nº 233 - Centro - Niterói

CDT e Check-up agora também na Barra

A Mútua continua seu trabalho na expansão dos serviços e consultas para facilitar a vida de seus associados. Foi organizado um espaço na Barra da Tijuca dentro do Centro Médico Richet, que começou a funcionar em 31 de março e já com uma grande procura pelos magistrados e seus dependentes.

Quem mora ou trabalha na Barra poderá agora fazer lá mesmo seu check-up e ter consultas com médicos especializados, dentro do mesmo padrão de qualidade e atendimento personalizado das unidades do Centro e Niterói.

É mais uma conquista dos associados que passam a contar com uma Mútua mais próxima e presente, cuidando cada vez mais melhor de sua saúde e qualidade de vida.



ESPAÇO BARRA: EXCELENTE ADESÃO

O Espaço Barra em sua primeira semana de funcionamento atendeu a 19 associados e já haviam sido agendados mais 17 atendimentos para a semana seguinte.

Nutrição na gravidez: Saúde para a mãe e o bebê

O Programa de Nutrição da Mútua tem como meta principal cuidar da saúde da gestante e do bebê. O acompanhamento é feito desde as primeiras semanas, com a realização de exames periódicos, controle de peso e na recomendação de uma alimentação adequada e hábitos saudáveis durante toda a gravidez.

Vejam o relato de duas grávidas que foram acompanhadas pela equipe da Mútua:

Dra. Cátia Elken
Nutricionista - Experiência em Nutrição Hospitalar e Programas de Nutrição Criança e Adolescente

“A Crystiane foi acompanhada por mim desde o início da gestação. Evoluiu com bastante êxito, estando empenhada em não adquirir peso acima do limite esperado. Procurei orientá-la na importância da alimentação saudável e equilibrada para a gestante e o reflexo disso no desenvolvimento fetal. Estudos atuais demonstram a efetiva interação entre a nutrição materna e a saúde do futuro adulto. O resultado foi uma gestação tranquila sem riscos desnecessários e o nascimento de um bebe lindo e saudável.”



Dra. Rosanna Imbroise
Nutricionista - Pós Graduação Clínica em Nutrição

“A associada Jaqueline Diniz Rodrigues Nobre de Souza ingressou no programa e conseguiu durante a sua gravidez, com a dieta que lhe foi prescrita, ganhar um peso inferior ao que fora estabelecido como limite. O obstetra recomendou que ela não engordasse mais do que nove kg, e com nosso acompanhamento, ela conseguiu chegar ao final da gravidez com pouco mais de sete kg adquiridos.”

Crystiane Cassiano
Esposa do juiz aposentado Nicolau Cassiano



“Desde o início da gravidez eu e meu marido decidimos fazer um acompanhamento com a nutricionista e a obstetra. Fui encaminhada para a Dra. Cátia que me deu todas as recomendações de alimentação, peso e dieta. No início, levei algumas broncas porque ganhei peso rápido. Mas acabei tendo uma gravidez tranquila e saudável. Este acompanhamento nutricional foi importante e me deixou mais segura. Sempre fui uma pessoa que praticou muitos esportes, corrida e outras atividades. Durante a gravidez, fiz pilates dos três aos sete meses.

Todo o acompanhamento foi feito na Mútua, onde fui sempre muito bem atendida. Após 39 semanas nasceu meu filho, o Caio Cassiano. Hoje ele já está com 8 meses, é uma criança saudável e feliz. O que a Dra. Cátia plantou, eu continuo seguindo, comer de forma saudável e fazer tudo com moderação.”



Jaqueline Diniz Rodrigues Nobre de Souza
(Depoimento no nono mês da gravidez)

“O tratamento que recebi da nutricionista Rosanna Imbroise e da psicóloga Dra. Rosemari José da Silva foi fundamental para a saúde da minha gravidez. Com o suporte psicológico e nutricional que recebi, alcancei a meta de

engordar somente sete kg durante a gravidez e ter uma gestação sem imprevistos. Antes de ter o meu primeiro filho, o Paulo Vinícius, hoje com sete anos, eu pesava 62 kg.

Depois que ele nasceu, cheguei a 90 kg, vindo depois a ultrapassar os 100 kg. A Mútua é um plano de saúde fantástico porque é o único que oferece este diferencial de um tratamento personalizado”.

Fazendo o coração bater mais forte

Programa de Reabilitação Cardíaca

O Programa de Reabilitação Cardíaca do CDT proporciona uma assistência multidisciplinar com prescrição individualizada de exercício físico sob supervisão médica especializada.

Ele procura reduzir os efeitos fisiológicos e psicológicos que provocam as doenças cardíacas, assim como também evitar o risco de novos eventos. Possibilita a melhoria na qualidade de vida do paciente e uma reintegração nas suas atividades cotidianas de trabalho e lazer.

Atualmente são seis participantes realizando exercícios duas vezes por semana no Forum Academia da Mútua sob a supervisão da Dra. Tatiana Menacho.

Seguem alguns depoimentos de participantes do Programa de Reabilitação Cardíaca:

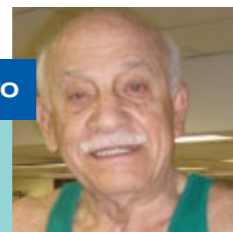
Dra. Tatiana Menacho
Cardiologista e Membro da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Ergometrista e médica do Hospital Pró-Cardíaco na área de reabilitação cardíaca



“A reabilitação cardíaca faz parte do tratamento indicado pelo Programa de Cardiologia aos associados que foram submetidos a cirurgias cardiovasculares e àqueles que apresentaram fatores de risco detectados no check-up, como diabetes, hipertensão arterial e colesterol elevado. As séries de exercícios físicos que, sob supervisão médica, os pacientes realizam são definidas durante a avaliação da função cardiorrespiratória de cada um deles, obtida no teste ergométrico. Detectado o

limite do paciente, os exercícios são prescritos para exigirem, no máximo, 70% de sua capacidade cardiorrespiratória. Avaliamos também o nível de massa muscular, para verificar a necessidade de realização de exercícios de musculação. O objetivo é evitar que os já submetidos a cirurgias venham a sofrer novos acidentes vasculares e prevenir uma primeira ocorrência nos que apresentam fatores de risco. Todos são reavaliados a cada seis meses.”

Desembargador Pedro Ligieiro



“Estou com 86 anos. Coloquei o marca-passo aos 72 anos e o médico me garantiu mais 12 anos de vida. Mas o meu objetivo é chegar aos 100. Sou apaixonado pela ginástica. Estou aqui neste Programa de Reabilitação Cardíaca, porque se eu não praticar exercícios, fico doente. Quando fui jogador de futebol, fiz muitos

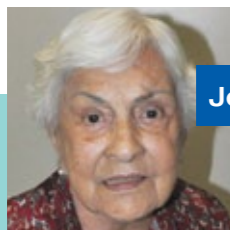
amigos, alguns famosos, como Zizinho, Jair da Rosa Pinto, Ademir Menezes, Castilho e outros. A minha vida é fazer ginástica e dança de salão. Aliás, fui melhor dançarino do que jogador de futebol.”

Roger Charles Gabriel Freret



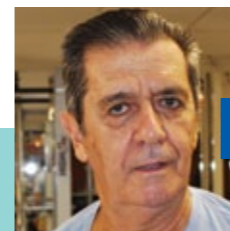
“Fiz em março do ano passado uma cirurgia de vascularização cardíaca e passei dois meses em recuperação. Fiquei um pouco preocupado com a operação mas enfrentei porque sabia que era a solução da minha vida. Após três meses, voltei aqui e comecei fazendo só exercícios muito leves, esteira e alongamento. Graças ao acompanhamento da equipe da Mútua a recuperação foi muito boa. Aos poucos fui aumentando, e consegui gradativamente recuperar a massa muscular. Atualmente já me sinto muito bem, inclusive já viajei, mergulhei e voltei a jogar vôlei na praia. Recomendando este Programa a qualquer associado com problemas cardíacos. É uma ajuda na recuperação muito importante.”

Joanna Correia Duarte



“Tenho 96 anos e venho aqui duas vezes por semana para me exercitar. Não gosto muito de fazer ginástica mas sou muito bem

recebida aqui, são todos simpáticos e educados. Faço esteira e alongamento, sob orientação médica. Operei o coração há alguns anos e agora venho aqui fazer a reabilitação. E sigo os conselhos da Dra. Tatiana pois ela diz que este Programa é importante para a minha saúde.”



Geraldo Fabiano de Toledo

“Estou no Forum Academia com a Dra. Tatiana há cerca de um ano. Já fazia antes exercícios aqui mas agora participo deste Programa de Reabilitação Cardíaca. Faz bem à saúde e você se sente mais ativo. A Mútua é exemplo de pioneirismo na medicina preventiva, o

único plano de saúde que oferece tratamento especial de avaliação cardíaca com médicos especialistas junto a um centro médico de qualidade como o CDT. Para qualquer pessoa que quiser participar, vier aqui com constância e seguir as orientações do Programa, os resultados serão muito bons.”

“É muito gratificante ver a dedicação dos nossos pacientes, movidos pela vontade de viver e pela busca da saúde.”

Dra. Tatiana Menacho

Receita de exercício e saúde

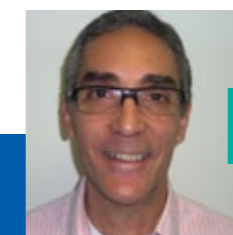
Programa de Educação Física e Nutrição

O programa Integrado de Educação Física e Nutrição foi elaborado para suprir a necessidade que havia de integrar a Educação Física com o corpo de saúde da Mútua, formado por médicos, enfermeiros, nutricionistas e fisioterapeutas. O Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT) agora conta com profissionais de Educação Física com especialização em prescrição de exercícios preventivos a lesões e acompanhamento individualizado de pacientes com patologias diagnosticadas.

Ao acompanhar um aluno um professor pode detectar uma indicação de pré-lesão. Os problemas mais comuns são lombalgias e dores nos ombros, joelhos e tornozelos. Caso haja uma suspeita o associado será encaminhado para uma avaliação médica, e se, for o caso, ao ortopedista, para realização de exames de imagem e uma investigação mais detalhada.

Sob a coordenação de Eduardo Consenssa, os professores Oswaldo Dias Leite Júnior e Renata Teixeira atendem aos associados no CDT e definem as séries de exercícios a serem praticadas na Forum Academia.

Confira o depoimento dos professores e alguns participantes deste programa:



Eduardo Consenssa Coordenador

“Com a regulamentação da profissão, a Educação Física passou a ser uma atividade não somente da área de educação, mas também de saúde. Este Programa criado pela Mútua tem um grande va-

lor por ser aplicado de forma integrada com médicos e nutricionistas. É muito importante promover ações multidisciplinares de caráter preventivo. Assim podemos evitar possíveis lesões e problemas de saúde, e indicar as atividades adequadas conforme o perfil de cada associado.”

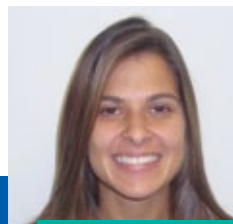
Oswaldo Dias Leite Júnior Professor



“Tenho experiência de 10 anos em reabilitação cardíaca com idosos. Neste tempo pude comprovar o valor de um trabalho multidisciplinar, em que cuidávamos de pacientes com marcapassos, stents e pontes de safena. Esta avaliação

feita pelo Programa da Mútua é muito importante para a prescrição de exercícios adequados e permite que a gente dê uma atenção especial para cada aluno.”

(Continua na página 10)



Renata Teijeiro
Professora

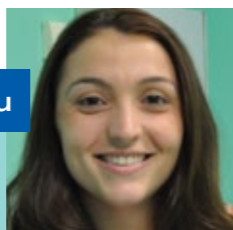
“Atuamos na realização de check-ups, testes ergométricos, avaliação física e treinamento funcional integrados à área de nutrição. O associado encontra neste Programa uma prescrição individual para sua atividade física, adequada às suas necessidades e evitando qualquer risco à saúde.”



Juiz Paulo Mello Feijó

“Após o último check-up que fiz, em setembro, tive acompanhamento da Nutrição. Fiz uma reeducação alimentar com a Dra. Cátia e perdi uns sete kg. Também foi recomendado para mim a atividade física, mas de-

vido a falta de tempo, só pude começar agora em janeiro. A vantagem do Programa é que com esse acompanhamento você acaba tendo um estímulo maior para cumprir a meta. Já sinto a diferença, estou mais disposto e saudável, e menos estressado.”



Jessica Paim Caldas de Abreu

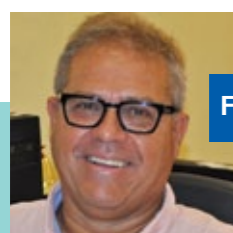
Eu já me consultava aqui com a nutricionista, Dra. Rosana. O meu último check-up deu um peso acima do ideal. E ela me orientou a participar deste programa. Com a mudança de hábito alimentar e a supervisão dos exercícios já obtive bons resultados. Diferente de uma academia comum, o tratamento aqui é mais centrado no aluno,

e os professores são muito atenciosos.”

“Eu sinto diferença, os exercícios e o acompanhamento da equipe toda é muito bom, Você sente que seu corpo mudou. E você vê os resultados na prática.”

“O profissional de Educação Física deve prescrever uma série de exercícios personalizada, baseada numa boa avaliação física individual, evitando possíveis lesões e proporcionando os melhores resultados para cada pessoa.”

Eduardo Consenssa
Coordenador



Flávio Luiz Mafra Magalhães

“Eu sempre fui meio arredio a regimes. E com a Dra. Cátia, tentei fazer uma reeducação alimentar para diminuir de peso, mas não deu certo. Ela

me recomendou então este Programa, com atividade física supervisionada. Desde janeiro comecei a participar e estou gostando muito. Os professores são ótimos e a academia tem a vantagem de ter poucos alunos e vários professores.

Você tem um acompanhamento individual na sua série de exercícios. Os benefícios aparecem logo, já estou correndo melhor. A progressão é nítida, estou me sentindo em melhor condição física, e incentivo todos a participar.”

CDT em números 1% 432\$0

ATENDIMENTO CARDIOVASCULAR DA MÚTUA

O total de atendimentos entre 2008 e 2014 foi de 1.113, e um total de 448 associados acompanhados. Graças a isso o total de internações com diagnóstico de doença cardiovascular caiu de 84 em 2006 para 25 em 2014.

Ossos fortes, corpo saudável

Programa de Osteoporose



Dra. Márcia Morgado
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

A osteoporose é uma doença silenciosa até ser complicada por fraturas, que podem ocorrer após um trauma mínimo. Pode causar perda de massa, deterioração do tecido, desarranjo da arquitetura e comprometimento da força óssea com o aumento no risco de fraturas.

Mais de um terço das mulheres adultas terão uma ou mais fraturas causadas por osteoporose. Essa doença pode ser prevenida, diagnosticada e tratada.

Por isso a Mútua criou o Programa de Osteoporose, em que os associados recebem um acompanhamento com apoio de várias especialidades médicas, diagnosticando e efetuando o tratamento adequado desde os primeiros sintomas.

As ações preventivas à osteoporose incluem a prescrição de dietas ricas em vitamina D e cálcio e o combate ao sedentarismo.

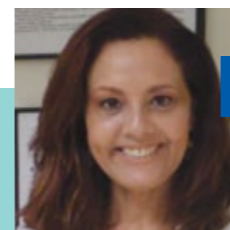
Leiam o depoimento de alguns associados e médicos sobre o Programa:

“Como sou geriatra e tive a sorte de ser pioneira no check-up, sempre solicitei o exame de verificação do nível de vitamina D e a densitometria para os meus pacientes idosos. O histórico do paciente também me leva muitas vezes a antecipar os exames. A ingestão adequada de cálcio deve ser feita por toda a vida, desde a infância, passando pela adolescência e até os 22 anos, quando o organismo atinge o seu pico de massa óssea.”

“É necessário, no decorrer da vida adulta, manter uma dieta rica em proteínas, fazer exercícios e pegar sol. Assim, mais tarde, será menor a perda óssea decorrente da chegada da menopausa e do envelhecimento, inclusive dos homens, que, ao contrário do que se propaga equivocadamente, também sofrem

de osteoporose, mesmo que numa escala menor. A perda ocorre, também, com algumas pessoas que usam corticóides no tratamento de doenças reumatológicas, nefrológicas e pneumológicas. Por isso, precisam fazer a prevenção, porque o remédio causa perda de massa óssea. As pessoas que sofrem, também, de doenças inflamatórias intestinais devem se prevenir da osteoporose, já que elas diminuem a absorção do cálcio e da vitamina D pelo organismo.”

“Com este Programa da Mútua damos um atendimento individualizado, proporcionando saúde e qualidade de vida aos associados, prevenindo e evitando uma velhice fragilizada, sujeita a quedas, fraturas, imobilidade e dependência.”



Juíza Elisabeth Machado Louro

“Faço o check-up todo ano com a Dra. Márcia, que inclusive também atende aos meus pais e à minha filha. Eu a considero como uma médica de família, temos muita confiança nela. Ela tem um cuidado muito especial com as pessoas, sempre quer saber de tudo e conhece bem

as informações mais importantes de seus pacientes.”

“Por recomendação dela e pela questão da idade comecei a fazer estes exames mais específicos, como o de densitometria óssea. No ano passado, foi detectado uma osteopenia leve e a Dra. Márcia pediu então que eu fizesse um tratamento preventivo. Por ser ainda uma alteração leve e detectada no

princípio, ainda pode ser tratada adequadamente. Tenho participado deste Programa de Osteoporose e seguido suas orientações médicas, tomando os comprimidos de cálcio e vitamina D. Este tratamento começou em outubro e em abril devo fazer novo check-up e avaliação geral. Gosto muito desta preocupação da Mútua com a saúde dos seus associados.”



Ana Maria Perdigão Carneiro

“Sempre faço os check-ups da Mútua e neste últimos dois anos o resultado dos exames apresentou algumas deficiências. Por recomendação dos médicos, desde então tenho tomado complemento de cálcio e vitamina D. Por estar neste Programa de Osteoporose tenho recebido uma atenção especial. Inclusive na última consulta a Dra. Márcia percebeu uma variação de alguns índices e me solicitou uma densitometria óssea, para podermos investi-

gar melhor o problema. Ela me explicou também que por isso talvez seja necessário fazer um complemento da medicação. E recomendou que eu faça uma atividade física mais regular para fortalecer os músculos.”

“Acho este cuidado com os associados muito importante, me sinto acolhida e me tranquiliza. Recomendo a todos os associados participarem dos Programas da Mútua, que são muitos bons.”

“É necessário, no decorrer da vida adulta, manter uma dieta rica em proteínas, fazer exercícios e pegar sol.”

Dra. Márcia Morgado



Eduardo Mesquita de Souza

“Como frequento a Academia há muitos anos sempre tive conhecimento dos programas do CDT. Devido à minha idade eu fui convidado a me inscrever neste Programa de Osteoporose, de que venho participando há cerca de 8 meses. Sou atendido pela Dra. Márcia Morgado. Ela fez a solicitação de alguns exames e verificou que eu estava com uma pequena perda óssea e deficiência de cálcio. Determinou então que eu fizesse uma complementação do cálcio durante um ano. Venho tomando diariamente este complemento. Me preocupo com a minha saúde e por isso procuro sempre ouvir os conselhos dos médicos da Mútua, que são excelentes.”



Juiz Ricardo Alberto Pereira

“Eu fui muito bem atendido no check-up. Eu tenho uma hérnia umbilical, mas o Dr. Joaquim, após avaliá-la, diagnosticou o caso como cirúrgico, mas deixou muito claro que não havia a necessidade de realizá-lo naquele momento, como continua não havendo até hoje, já que ela não me provoca dor alguma. Uma futura cirurgia, de acordo com o esclarecimento médico, poderá vir um dia a ser necessária, daqui a um ou vinte anos, ou não. Não tem como prever. Mas ele me recomendou evitar exercícios abdominais fortes. É importante termos este diálogo e ficar tranquilos com a opinião médica dos especialistas que a Mútua nos oferece.”



Juíza Cláudia Nascimento Vieira

“Não gosto de fazer exames e só vim graças ao pessoal da Mútua que ficava ligando e insistindo para eu vir fazer o check-up. Em dezembro, quando marquei e fiz uma ultrassonografia total do abdome total com a Dra. Aurea Maria Ramos, ela detectou pedras na vesícula. Soube então que o que eu tinha era uma coisa seríssima, podendo causar complicações e até óbito.”

“Fui encaminhada ao Dr. Joaquim, que me atendeu muito bem e me explicou todos os riscos, dizendo que seria necessário marcar o procedimento. Algum tempo depois, ao sentir dores e cólicas, acabei sendo

atendida na urgência do Copa D’Or, onde fiz uma cirurgia de emergência mas correu tudo bem. Agradeço muito ao Dr. Asterio Monte Filho, médico de confiança da minha mãe, que realizou o procedimento com sucesso.”

“Agora estou na fase pós-operatória e continuo sendo atendida pelo CDT. Tive consulta com a nutricionista que já me orientou quanto à alimentação e vou participar do Programa de Educação Física. Por isso destaco o valor do CDT, um grande legado deixado pelo desembargador Paulo Salomão. Acho muito importante os associados poderem fazer exames lá e ter toda uma equipe de alto nível à sua disposição.”

Avaliar para decidir melhor

Programa Cirurgia Geral

O Programa de Cirurgia Geral foi lançado em agosto do ano passado visando um acompanhamento e análise mais detalhada dos procedimentos cirúrgicos.

Isso pode incluir vários fatores como uma avaliação precisa dos diagnósticos e indicação de cirurgia, análise dos materiais a serem utilizadas e preparação dos pacientes e familiares, e procedimentos e cuidados no pré e no pós-operatório.

O Médico Dr. Joaquim Ribeiro, introdutor da cirurgia de fígado e do transplante do órgão no Rio de Janeiro, foi convidado para ser o responsável pelo Programa, devido à sua experiência e competência nesta especialidade.

Dr. Joaquim Ribeiro Filho
Professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Medicina (Cirurgia Geral) da UFRJ



“Com o Programa de Cirurgia Geral nos colocamos à disposição dos associados e seus familiares para esclarecer todas as dúvidas sobre a realização dos procedimentos cirúrgicos e, também, quando necessário, oferecer uma segunda opinião sobre diagnósticos de cirurgia por eles recebidos.”

“Por conta da longa experiência que adquiri atuando em procedimentos complexos, incluídas as cirurgias de emergências, fui indicado para avaliar os materiais a serem

utilizados nas cirurgias dos associados, procurando evitar desperdícios. Como estes itens podem representar a maior parte do custo de uma intervenção cirúrgica, o veto aos que não são necessários pode proporcionar uma economia importante. Mas claro que existem casos em que pode ser melhor gastar com um material mais caro para evitar determinadas complicações. Em primeiro lugar, sem dúvida alguma, é importante considerar sempre a saúde e a segurança do paciente.”



Juiz Paulo Luciano de Souza Teixeira

“Costumo fazer o check-up anualmente, mas o problema que tive foi um fato isolado. Há uns seis meses atrás eu tive um quadro de infecção generalizada, por conta de uma lesão que sofri e isso acabou gerando um quadro de septicemia. Eu fui internado às pressas e um médico chegou a me dizer no momento mais crítico que eu tinha

20% de chance de sobrevivência. Foi uma situação grave mas o tratamento médico que eu tive, com uma equipe de muita competência, fez toda a diferença. E também o acompanhamento da Mútua, que mandava diariamente médicos até o hospital para ver se o tratamento estava adequado, e dando informação e apoio à minha família. Tenho muito agradecer a várias pessoas aqui da Mútua, na parte médica e administrativa. Isso foi importantíssimo para mim e para o meu restabelecimento.

Foram 7 dias de CTI e mais 22 no quarto de um hospital da Rede D’Or. No pós-operatório fiz o tratamento com Dr. Joaquim que me acompanhou semanalmente durante toda a recuperação.”

“Hoje já não tenho mais sequelas, voltei a ter minha vida normal. Acho muito importante este trabalho da Mútua com o CDT, inclusive estes Programas de Prevenção. É algo pioneiro. Você não vê isso em outros planos de saúde.”

CDT em números 1% 43 2 \$ 0

O CHECK-UP DA MÚTUA

Foram realizados um total de 4.335 check-ups entre 2009 e 2014.

Destes, 1.601 (36,63%) responderam a uma pesquisa de avaliação do serviço.

Na questão sobre a satisfação do check-up, 93,6% avaliaram como ótimo.

Cuidando da força muscular

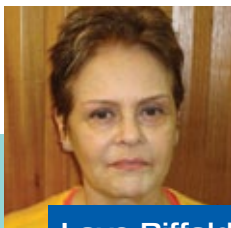
Programa de Sarcopenia

O Programa de Saúde de Sarcopenia procura rastrear os associados portadores de redução de massa muscular. Essa diminuição ocorre com o avançar da idade e pode levar posteriormente à incapacidade física.

Através dos exames e acompanhamento de cada paciente, é possível detectar e retardar o aparecimento da Sarcopenia, e tratar os seus sintomas.

O Programa é formado por uma equipe multidisciplinar, com a participação de médicos, nutricionistas e professores de educação física. Através dos exames e consultas, cada caso é avaliado, sendo feita uma prescrição adequada de dieta adequada e de um programa de exercícios físicos personalizado.

Conheça o relato de alguns participantes do Programa:



Lays Riffald Souza

“Sempre malhei na Forum Academia, mas fiquei dois anos e meio totalmente parada, por conta de alguns problemas emocionais e também por ter me tornado diabética. Eu estava desanimada e só queria ficar deitada. Mas após me consultar com a Dra. Márcia Morgado, voltei a malhar diariamente, recuperando em algumas semanas o que tinha perdido de massa magra. Passei, também, a fazer reposição oral de vitamina D, e a seguir uma dieta prescrita pelo setor de Nutrição da Mútua que complemento com fisioterapia. Continuo tomando medicação para a questão emocional, mas hoje me sinto bem melhor, buscando qualidade de vida. Para mim foi muito importante participar deste Programa.”

Dra. Verônica Espindola de Avolio

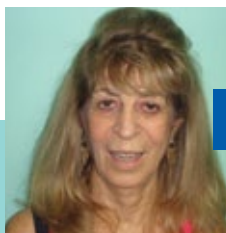
Médica Concursada da Aeronáutica,
Pós-Graduação em Geriatria pela UFRJ



“A Sarcopenia é uma síndrome geriátrica, que se caracteriza por perda de massa muscular e de força, podendo levar a pessoa a riscos de quedas e fraturas e, também, a um elevado grau de dependência física. A avaliação que fazemos visa identificar os casos e os pacientes que estão sob risco maior de desenvolvê-la, para que haja uma intervenção precoce. Quando há a indicação, fornecida pelo exame de bioimpedância, no setor de Nutrição, de que o paciente apresenta redução da massa muscular esquelética, algumas providências são tomadas. Em primeiro lugar, é verificado se o índice de massa muscular está dentro da normalidade, considerando-se a massa muscular esquelética e a altura do paciente. Em seguida, ele é examinado no dinamômetro, um aparelho que aferi a força de suas mãos, para que sejam comparados os resultados com ele obtidos com

os revelados na verificação da massa muscular. São feitos ainda, testes de funcionalidade muscular, como observar o paciente numa caminhada curta de seis metros e, também, levantando-se de uma cadeira, caminhando uma distância de três metros e retornando à cadeira. Confirmado o diagnóstico, o paciente retorna ao setor de Nutrição, para que receba a dieta adequada, e é orientado a praticar musculação.”

“A Sarcopenia pode estar ligada a dois fatores, ao tipo de alimentação e ao sedentarismo, que podem ser combatidos. Uma outra questão é a idade. O envelhecimento é inevitável, mas tomando os devidos cuidados, é possível ter uma velhice saudável, com redução do risco de acidentes e da dependência física.”



Maria Luiza de Almeida Alonso

“Eu faço musculação e pilates na Forum Academia há dois anos e sempre me senti muito bem e saudável com a prática de exercícios. Os resultados dos meus exames sempre foram satisfatórios. Contudo, por ter ficado um período sem malhar, o exame revelou que neste período eu acabei perdendo um pouco de massa magra.

Por isso, fui encaminhada à Dra. Verônica Avolio, que está me acompanhando neste Programa de Sarcopenia. Com a idade mais avançada precisamos ter mais cuidado com a saúde. Estou sendo atendida também pela Dra. Márcia Morgado e fazendo reposição de vitamina D e de cálcio. Acho importante seguir as orientações médicas para termos uma alimentação adequada e manter a prática regular de exercícios físicos.”