

informe | Mútua

Diretoria da Mútua dá Exemplo de Saúde e Qualidade de Vida

O exemplo de pessoas que conseguem bons resultados em mudança de hábitos ou na manutenção de sua qualidade de vida vale mais do que qualquer estatística ou explicação técnica. Por isso a Mútua resolveu usar dois exemplos de sua Diretoria, mostrando

que é possível cuidar da própria saúde e obter ótimos resultados. O desembargador Antônio Saldanha, ex-presidente da Mútua e o desembargador Joaquim Almeida, da Diretoria, relatam sua experiência e os benefícios de viver de forma mais saudável.

Durante a preparação deste informe, o Desembargador Saldanha deixou a presidência da Mútua para, no dia 6 de abril, tomar posse como ministro do STJ. Sua vaga foi ocupada pelo Desembargador Antonio Jayme Boente, vice-presidente da Mútua. **(Página 4)**



Espaço Barra Sucesso Total

De abril de 2015, quando foi inaugurado, a dezembro, o CDT na Barra (Centro Médico Richet) fez impressionantes 600 atendimentos. E nos primeiros quatro meses de 2016 já foram feitos 331 atendimentos. Estes números comprovam o acerto da decisão de expansão dos serviços de prevenção de doença. Nele são oferecidos Check-up e consultas em diversas especialidades de forma total e interligada. O atendimento médico clínico diário na Barra terá início na segunda quinzena de maio.

(Página 6)

Cuidando da saúde desde cedo

A Mútua sempre procura inovar em todas as áreas no que se refere à saúde. Desde 2008, quando foi implantado, o Programa Saúde da Criança e Adolescente da Mútua, conseguiu alcançar e beneficiar centenas de crianças, conscientizando muitas famílias sobre o valor da prevenção e necessidade de mudança de hábitos.

A recepção e participação de pais e responsáveis no Programa, nes-

ses oito anos mostra dados muito positivos. Conversamos com vários médicos e participantes do programa para mostrar como tem sido esta participação e os resultados alcançados.

A iniciativa é um sucesso e comprova a importância do trabalho conjunto da Mútua com seus associados para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

(Página 14)

Atendimento personalizado é o diferencial da Mútua

O que seria uma simples consulta tornou-se uma lição de vida. Tanto para a médica ginecologista, Dra. Érica de Paula Rodrigues, quanto para a juíza Dra. Maria Salete Amaro e sua filha Sheila. **(Página 9)**

Diretoria 2015 / 2017

Presidente

Des. Antonio Jayme Boente

Vice-Presidente

Des. Jacqueline Lima Montenegro

Tesoureiro

Juiz Rafael Estrela Nóbrega

Secretário

Juíza Paula Feteira Soares

Diretores

Des. Luciano Saboia Rinaldi de Carvalho

Des. Joaquim Domingos de Almeida Neto

Des. João Ziraldo Maia

Juíza Marcia Correia Hollanda

Juíza Keyla Blank de Cnop

Academia

Des. Maria Sandra Rocha Kayat Direito

Conselho Deliberativo e Fiscal

Presidente

Des. Humberto de Mendonça Manes

Membros Natos

Des. Hilário Duarte de Alencar

Des. Antonio Cesar Rocha Antunes de Siqueira

Des. Henrique Carlos de Andrade Figueira

Des. Antonio Saldanha Palheiro

Membros Efetivos

Des. Ricardo Rodrigues Cardozo

Des. Maria Helena Pinto Machado Martins

Des. Márcia Cunha Silva Araújo de Carvalho

Juíza Raquel Santos Pereira Chrispino

Juiz. Rossidelo Lopes da Fonte

Juíza Valéria Pachá Bichara

Juiz Alexandre Chini Neto

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

Programa de hepatologia previne doenças do fígado

A Mútua implantou há alguns anos o Programa de Hepatologia, em razão da prevalência de doença hepática e, visando orientar e tratar associados com fator de risco precocemente. Assim, é possível iniciar um tratamento antes da

evolução da doença para cirrose e outras complicações.

Dra. Mariana Dottori explica alguns detalhes do programa e das principais doenças que podem aumentar o fígado:



Dra. Mariana Dottori
Hepatologista

“As doenças hepáticas tem acontecido com mais frequência devido à ocorrência maior de obesidade, sobrepeso, e por hábitos alimentares inadequados.

Era comum observar nas ultrassonografias algumas alterações e com o programa de Hepatologia passamos a dar uma atenção maior às pessoas com maior risco e iniciar um tratamento precoce antes da doença evoluir para cirrose e outras complicações.

Procuramos também no check-up rastrear as hepatites virais, e às vezes detectamos um aumento de enzimas do fígado e fatores que podem indicar a necessidade de uma investigação hepática mais detalhada.

O tratamento é multidisciplinar, precisa da participação de todos, da nutrição, do endócrino, do cardiologista, e dos professores de Educação Física. Damos muita importância na perda de peso, e na importância de fazer um programa de atividade física regular. Mudar hábitos é difícil mas temos pacientes empenhados que conseguiram melhorar, mudando hábitos alimentares e reduzindo o consumo de álcool.

A doença é assintomática até chegar na fase de cirrose descompensada, quando já é tarde para prevenir ou reverter-la. A doença é silenciosa, só mesmo fazendo uma avaliação e analisando os exames.

Por isso, é tão importante realizar o check-up anual e, o acompanhamento médico especializado.”

Doenças Hepáticas - os sinais aos quais é preciso ficar atentos:

- Índice de massa corporal
- Diabetes (principal fator de risco)
- Idade superior a 55 anos.

A importância do autocuidado para o bem-estar e a saúde

Nos últimos anos, a Mútua e toda sua equipe tem procurado conscientizar os associados para uma mudança de postura em relação à saúde e à qualidade de vida. O acompanhamento dos participantes resultou em redução dos casos de internação. A comunicação constante da Mútua com seus associados resultou também

em estímulo para o envolvimento e participação nos Programas de Saúde e nas Campanhas de Vacinação.

A conquista mais significativa tem sido a mudança quanto à maior conscientização de todos em relação ao autocuidado e à necessidade de fazer exames periódicos, ado-

tar alimentação saudável e praticar exercícios, mantendo-se mente e corpo saudável.

Entrevistas com os associados apontam para a saúde como elemento fundamental de suas vidas, para qualquer pessoa em qualquer idade.

Desembargador Saldanha é o novo ministro do STJ

Desembargador Saldanha, em sua despedida, comunicou aos associados o resultado de sua gestão em vídeo postado na página institucional da Mútua no Facebook. Enfatizou que:

“A Mútua vem se destacando pelo seu índice positivo como Operadora de Saúde Suplementar de autogestão.

Recentemente, segundo resultados da ANS, a Mútua ocupa o 10º lugar dentro de um universo de 632 Operadoras de Saúde em termos de segurança, além de obter grau máximo em todas as variáveis utilizadas pela ANS. A importância das posições na ANS, nos coloca em um patamar acima e de destaque.

Na campanha de vacinação em 2015, alcançamos 825 associados, e esperamos um número ainda maior este ano.

Na Barra da Tijuca, nosso espaço teve grande adesão dos nossos associados. Foram 600 atendimentos em 2015, e apenas nos dois primeiros meses de 2016, já realizamos 200 consultas. Ampliamos nosso espaço e contamos com Fisioterapia, Campanha de Vacinação e, em breve, um Clínico de segunda à sexta-feira.”

Em sua despedida, os funcionários da Mútua se reuniram para home-



Dra. Tânia Kadima

Diretora Executiva e responsável pela elaboração e coordenação médica dos Programas de Prevenção de Doenças

suprir todas as necessidades diagnosticadas, totalizando, em 2015, 19 Programas.

Outras especialidades foram contempladas por meio de referenciamento, tais como: pneumologia, oncologia clínica, arritmologia, otorrinolaringologia e cirurgia pediátrica.

Em 2015, foram realizadas 5.052 consultas no CDT Centro, além de 600 atendimentos, na Barra da Tijuca.

Dessa forma, a Verticalização Ambulatorial trouxe, como benefício, melhor qualidade de vida aos associados, uma vez que a partir de 2012, a média

percentual de internação dos participantes dos Programas de Saúde foi de 21% contra 79%, dos não participantes.

Os Programas de Saúde também proporcionaram redução de custos, tendo em vista que, em 2005, a sinistralidade(*) da Mútua era de 98%, e a média de sinistralidade dos participantes dos Programas (2012 a 2015) foi de 65,22%, contra 85,64%, (sinistralidade geral), sinistralidade essa, menor do que a das demais autogestões informada pela ANS (92,35%).

*Sinistralidade (relação entre despesas assistenciais e receitas operacionais).

Diretoria dá exemplo de Saúde

Para a Mútua, não basta promover a saúde, é preciso dar o exemplo. Pensando nisso conversamos com o então Presidente e um Diretor da Mútua, que incluíram atividades físicas e alimentação saudável em seu cotidiano.

Os dois exemplos de mudança de hábitos de vida nos mostram a importância da mudança de postura em relação à saúde e qualidade de vida.

Desembargador Antônio Saldanha sempre foi esportista e nos fala dos benefícios de praticar esporte e do autocuidado com a alimentação e saúde.

Já, o Desembargador Joaquim, refere uma mudança de atitude que vem resultando também em melhor qualidade de vida, mais saúde e disposição para o dia-a-dia.



Desembargador Antônio Saldanha Palheiro

Então Presidente da Mútua, e atual ministro do STJ

“A modernidade nos dá automóveis, ônibus, metrô, VLT, todos refrigerados, além de uma alimentação rápida e excessivamente calórica. Como consequência, caminhamos menos, descemos e subimos menos escadas, comemos mais e acabamos engordando.

As estatísticas vitais mostram uma verdade alarmante: o sedentarismo associado às dietas modernas estão causando um aumento epidêmico na população, com IMC acima de 24, quer dizer, com sobrepeso ou obesidade, e, consequente piora nas condições de vida. Mais diabetes, colesterol elevado, hipertensão arterial, AVC, anginas e infartos.

A resposta, à primeira vista, é óbvia, manter um peso saudável. De fato, é muito mais do que isto. O exercício físico

contribui para as condições motoras como: força, resistência aeróbica e anaeróbica, flexibilidade, coordenação motora, relaxamento, agilidade, velocidade e equilíbrio.

A diminuição e/ou substituição dos músculos esqueléticos por fibras menos aptas a manutenção das condições físicas e motoras, com frequência, são acompanhadas de osteopenia ou osteoporose, particularmente nas mulheres na menopausa, além de possibilitar mais quedas e fraturas do colo do fêmur e outros ossos.

O exercício anaeróbico sustentado aumenta a liberação na circulação sanguínea de substâncias chamadas endorfinas. O corredor nota, na marca aproximada dos 3000 metros, uma diminuição da fadiga, essa é a ocorrência do pico da en-

dorfina. Daí até os 6000 metros a sensação é de vitória sobre a inércia.

A corrida é o meio mais simples e menos dispendioso de exercitar-se, mas é necessário estar preparado para ela. A modernidade, tão amiga do sedentarismo, dá também a solução para este problema: marcha, corrida, ciclismo, canoagem, lutas, esportes e as academias de ginásticas.

O maratonista norte-americano Jim Hillietares focalizou em seu livro os aspectos mentais do exercício e sua contribuição “medicamentosa” (antidepressivo).

Parodiando a frase inglesa – *one apple a day keeps the doctor away* –, trinta minutos ao dia de ginástica mantém os médicos a distância.

Desembargador Joaquim Domingos de Almeida Neto

“Nunca gostei de ginástica. E principalmente daquele ambiente fechado de academia. Mas devido ao último check-up que fiz na Mútua, percebi que estava acima do peso. Meus exames de forma geral estavam bons, mas me recomendaram fazer algum tipo de atividade física. Passei a andar diariamente com meus cachorros por mais de uma hora. Consegui perder cerca de 10 kg em mais ou menos três meses.

E dou grande crédito do sucesso para a minha esposa, Miriam Cristina. Ela fez o check-up comigo e acompanhou as conversas com a nutricionista, Dra. Cátia, sobre a questão da alimentação. Para um casal, é muito importante esta solidariedade de quem vive com você

para que um programa deste tipo possa dar certo.

Não tive restrição de alimentos, mas fui orientado para fazer uma dieta mais balanceada. E consegui, com acompanhamento da Dra. Tânia e toda a equipe, além do meu próprio esforço, chegar a estes bons resultados. Acho muito importante esta iniciativa da Mútua em investir numa medicina preventiva, insistindo no check-up e proporcionando esta conversa com profissionais de várias especialidades, que dão sugestões e fazem um acompanhamento individual para você alcançar uma qualidade de vida melhor.

A ginástica funcional na praia também é uma atividade boa, ao ar livre, motiva mais as pes-

soas a participarem. Para muita gente como eu, frequentar academia não funciona. Como no meu caso, consegui perder peso sem um sacrifício radical. Já virou um hábito para mim esta caminhada matinal diária e me faz muito bem.

Neste últimos anos, por fazer parte da diretoria, pude também ter uma visão mais próxima da parte administrativa e das responsabilidades que temos com os associados. Procuramos fazer da Mútua um plano de saúde quase familiar, que dê mesmo uma atenção individual. Hoje valorizo muito o esforço conjunto de todos, diretoria, equipe administrativa e prestadores de serviço, para conseguirmos essa qualidade de serviço e atendimento.”

Viver bem e envelhecer melhor

A Dra. Marcia Morgado Especialista em Clínica Médica e Geriatria, explica a importância do check-up, dos programas de Saúde da Mútua e da Vacinação para prevenir e tratar me-

lhor as doenças. E principalmente, da pessoa ter consciência do cuidado e atenção que deve ter com sua vida e hábitos, para viver bem e envelhecer melhor:



Dra. Marcia Morgado
Geriatria

“Eu queria chamar atenção das pessoas para a importância do autocuidado. A responsabilidade que cada um tem sobre sua saúde para se programar e pensar no seu envelhecimento. A pessoa não vai ser um idoso saudável se desde cedo não tiver uma vida adequada. Ela vai ter uma velhice conforme ela teve a vida. Não pode deixar para fazer as coisas certas apenas quando tiver 60, 70 anos. Não é só dar atenção as coisas do corpo. É a pessoa conhecer sua personalidade. Ter consciência de si mesmo. A administração do tempo é muito importante, do relacionamento dela com seu trabalho, amigos, família e lazer. Cuidar também do seu lado espiritual, vivência espiritual, pois todo mundo quer ter tranquilidade e paz. Se a pessoa administrar bem sua vida, ela vai envelhecer bem. Basta tomar as precauções e cuidados necessá-

rios como, check-up, vacinação, saúde dentária e hábitos saudáveis de vida.

Por exemplo, para a pessoa com mais idade, a questão da vacinação é muito importante. Atendi recentemente dois casos de herpes zoster e que começaram com a dor em casa. Um com 64 anos e outra com 97. Quanto mais cedo o paciente tomar a medicação para o herpes zoster, melhor.

Posso perceber até que as pessoas tem tido mais consciência sobre a importância da saúde e da qualidade de vida. Os associados tem mais acesso a informação, a Mútua investe muito na comunicação com o site, o informativo, os boletins. Elas acompanham também o progresso de outras pessoas. O sucesso de um chama o outro, serve de exemplo.

A Mútua disponibiliza este check-up que tem que ser encarado como obrigatório, anual. De um ano para outro as coisas podem mudar. E quando a pessoa vem fazer um exame, ela dá uma parada, tem um momento de reflexão, conversa com médicos e com nutricionista sobre sua alimentação e hábitos, é examinada em diversos aspectos. O check-up melhora a qualidade de vida.

A responsabilidade pela saúde depende muito de cada um. Ela tem que ser responsável pelos seus cuidados.

Quem não se cuida vai envelhecer mal. O quanto antes começar a se cuidar melhor, mais tranquilo e saudável vai ser o seu futuro.”

Check-up na Barra aprovação entre os associados

Com mais de 600 atendimentos em seu primeiro ano de funcionamento na Barra, a Mútua comprova mais uma vez que investir em saúde e prevenção sempre traz bons resultados. De janeiro a abril de 2016, isto é, em apenas 4 meses 300 consultas e 120 sessões de fisioterapia foram realizadas.

A escolha do Centro Médico Richet permitiu manter o padrão de atendimento já conhecido do check-up e oferecer consultas em diversas especialidades que ainda não estavam disponíveis no bairro.

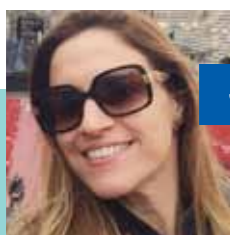
Abaixo seguem as avaliações dos associados e profissionais da Mútua sobre a nova Unidade e os atendimentos:

Juíza Isabela Lobão e André Araujo



“Tive uma mudança de consciência devido a um check-up onde foram apontados alguns resultados negativos, em relação a peso e anemia. Fiquei um pouco triste, mas segui as orientações dadas pela Dra. Tania e pude dar mais atenção à minha saúde. Entre outras coisas, voltei a ter uma atividade física aeróbica, a corrida. Já tive a oportunidade de fazer um novo check-up e meus resultados já melhoraram muito. Com a abertura deste atendimento na Barra consegui convencer meu marido, André Araújo, a fazer também os exames. Ele já

costuma correr e fazer esportes, mas como queria fazer uma meia maratona achamos melhor fazer também um check-up e avaliar melhor suas condições. Como moramos na Barra e trabalhamos longe de casa, ficou mais prático para nós.”



Juíza Ana Carolina Fuchs

“Faço todos os anos os exames na Mútua. Tenho duas filhas pequenas e sou muito preocupada com a saúde. Gostei muito da opção de poder fazer

check-up aqui na Barra. Achei os profissionais muito bons e o atendimento ótimo. Acho muito importante este trabalho de medicina preventiva que a Mútua faz. No ano passado meu marido descobriu um pólipso em uma ultrassonografia abdominal.

Por recomendação médica, ele depois foi internado na Clínica São Vicente onde foi avaliado que o pólipso era benigno. Em situações como essa a gente vê como é importante se cuidar antes do problema aparecer com mais gravidade.”

Maria Julia Parente



“A Mútua sempre foi pioneira na prevenção em saúde. Sou frequentadora assídua dos check-ups anuais e achei ótimo fazer perto de casa. Além de todos os exames você ainda tem a oportunidade de conversar com vários especialistas. Descobri que para a minha idade não estava me alimentando bem. Também tive a recomendação

de tomar mais sol por causa da Vitamina D. Estou também com um problema crônico de tendinite no fêmur e a Dra. Tânia disse que vai me ajudar a resolver o problema. Este trato pessoal dos médicos com os associados é muito importante. A prevenção é a melhor forma de curar. As pessoas tem medo de descobrir coisas, mas quanto

mais cedo melhor. Não fazer o check-up é colocar em risco a saúde, principalmente para os mais idosos. Sempre fui muito bem atendida pela equipe da Mútua.”



Dra. Valeria Guedes
Clínica médica

“Atuar aqui na Clínica Médica da Barra tem sido uma experiência diferente. Estava mais acostumada a trabalhar em hospitais, onde o atendimento ao paciente é feito por conta de um problema ou por estar internado. Aqui na Mútua temos uma oportunidade de obter uma visão mais ampla do associado, de 360°, com a realização de diversos exames, consultas e troca de informações com o paciente e uma equipe multiprofissional. Podemos atuar

de forma eficiente com uma medicina preventiva e evitar futuras internações, cirurgias ou complicações de doenças que poderiam ser tratadas em seu início. Também atendemos a pacientes com maiores complicações que recebem uma atenção mais pessoal e a orientação do melhor tratamento para cada caso. Ao trabalhar aqui percebi como é importante para a Mútua a preocupação de fazer o paciente se sentir mais cuidado, com uma relação médico paciente mais próxima. Isso só traz benefícios e melhores resultados.”

“Aqui na Mútua podemos atuar de forma eficiente com uma medicina preventiva e evitar futuras internações, cirurgias ou complicações de doenças que poderiam ser tratadas em seu início.”

Dra. Valeria Guedes

“Gostei muito da opção de poder fazer check-up aqui na Barra. Achei os profissionais muito bons e o atendimento ótimo. Acho muito importante este trabalho de medicina preventiva que a Mútua faz.”

Juíza Ana Carolina Fuchs



Dra. Tania Kadima
Clínica médica e diretora da Mútua

“Ao investir na Unidade Barra, a Mútua procurou oferecer mais conforto e facilidade de acesso ao check-up e às consultas. Fizemos a escolha do local certo, pois, com a estrutura do Centro Médico Richet, realizamos os exames com o mesmo padrão de qualidade e confiança do Centro.

Queremos muito atender os associados que por problema de tempo não estão fazendo seus exames periódicos. A Mútua oferece a estrutura, mas a participação do associado é fundamental. Todos precisam se conscientizar, gerenciar sua própria saúde.

A Mútua somos todos Nós, mas precisamos dividir responsabilidades. Estamos juntos na busca de mais saúde e melhor qualidade de vida.”

CDT em números 1% 43 2 \$ 0

Resultados comprovam o Sucesso da Unidade Mútua Barra

De abril a dezembro de 2015, o CDT na Barra apresentou os seguintes resultados:

- Total de Atendimentos – 600
- Número de Check-ups – 83
- Além do retorno do check-up e follow up dos associados, foram feitas consultas em 16 especialidades, totalizando 517 atendimentos.

E, agora, em 2016 de janeiro a abril já tivemos um total de 331 atendimentos, em 13 especialidades, além de retornos e consultas, comprovando o sucesso do CDT Barra! Em apenas um mês, a Unidade realizou 73 sessões de fisioterapia.

Como novidade a partir da Segunda Quinzena de Maio, o Espaço Barra contará também com consulta diária de médico Clínico para atendimento das intercorrências que não sejam emergenciais. O atendimento ocorrerá diariamente no horário da tarde e de quarta à sexta-feira também no horário da manhã.

Aos interessados em fazer check-up ou consultas na Barra basta entrar em contato pelo tel: 2430-1561 e agendar seu atendimento.

Bons hábitos para uma coluna saudável

Como diz o especialista da Mútua, o neurocirurgião, Dr. Celestino Esteves Pereira, todo mundo já teve ou terá algum problema de coluna em sua vida. Ela sustenta nosso corpo, e reflete nossas atividades e hábitos, por isso o médico recomenda algumas atitudes saudáveis

para envelhecer bem e preservar a saúde de nossa coluna.

E a associada da Mútua Juíza Anna Luiza Campos Lopes Soares relata sua experiência de como enfrentou o problema de uma hérnia no disco lombar.

Dr. Celestino Esteves Pereira
Afeções na Coluna



“Sou neurocirurgião, mas aqui atendo principalmente no tratamento e prevenção de patologias da coluna.

Os problemas relacionados à coluna são muito comuns. Todos nós em algum momento da vida já tivemos ou deveremos ter uma crise de lombalgia.

Um dos maiores problemas é o tempo que permanecemos sentados. A maior parte das pessoas trabalha assim e é uma postura muito ruim para a coluna. Existem três fatores que são fundamentais no desenvolvimento das doenças da coluna: sedentarismo (falta de atividade física regular); sobrepeso e obesidade também podem trazer problemas. E o fumo é outro fator muito ruim, pois afeta a irrigação da vascularização, principalmente nos discos vertebrais.

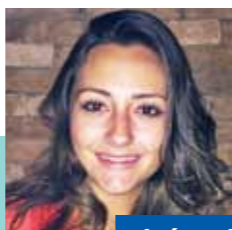
Estes fatores agravam e antecipam esta degeneração. A coluna, o nome já diz, tem o objetivo de sustentar o nosso corpo. E sem atividade física

os músculos e as articulações ficam flácidos. Envelhecer com saúde é fazer prevenção. E fazer prevenção é deixar de fumar, ter uma atividade física regular e procurar manter um peso ideal.

A prevenção deve ser precoce, desde a adolescência. Mas nunca é tarde para começar a se cuidar mais. No caso da Dra. Anna Luiza Campos Lopes Soares, mesmo sendo jovem, ela apresentou uma hérnia de disco lombar. Tentamos um tratamento clínico, mas as dores persistiram e optamos então pela cirurgia.

A cirurgia é um tratamento muito útil, mas ela nunca deve ser a primeira opção, deve se levar em consideração também outras alternativas. E dialogar, explicando os detalhes para se tomar uma decisão em comum acordo, sempre buscando o melhor para cada paciente.”

Como diz o especialista da Mútua, Dr. Celestino Esteves Pereira, todo mundo já teve ou terá algum problema de coluna em sua vida...



Juíza Anna Luiza Campos Lopes Soares

“O meu problema começou com fortes dores que irradiavam pela perna, e não melhoravam com medicação. Fiz alguns exames e o Dr. Celestino identificou que se tratava de uma hérnia, me explicando de forma detalhada todo o quadro. Ele foi muito claro em dizer que a maior parte dos casos não eram cirúrgicos e que, apesar do tamanho da hérnia, tentariamos o tratamento clínico antes. Usei medicação oral, fiz tratamento fisioterápico, RPG, acupuntura, alterei minhas atividades físicas, mudei posturas e comportamento. Contudo, as dores se mantinham fortes e ficou claro que era necessário uma solução cirúrgica. Foi uma decisão conjunta, de médico e paciente.

Fiquei um pouco receosa com a cirurgia especialmente por eu ser nova e ter algo que considerava sério, mas o Dr. Celestino foi extremamente atencioso, preocupado e claro. Tirou todas as minhas dúvidas e me deixou muito segura, o que foi fundamental. Poucas semanas após o procedimento estava recuperada e pude retomar minhas atividades e uma vida normal.

Só tenho elogios a fazer à Mútua. Bons profissionais credenciados, ótimas clínicas, e uma rede muito ampla de atendimento, o que é importante para mim que sou de fora do Rio. Destaco ainda o CDT, cujos profissionais de todas as áreas são extremamente atenciosos. Sempre me atenderam muito bem e forma bastante eficiente.”

Atendimento diferenciado

Dra. Érica Rodrigues da Cunha Vieira
Ginecologista



O que seria uma simples consulta tornou-se uma lição de vida. Tanto para a médica ginecologista, Dra. Érica de Paula Rodrigues quanto para a juíza aposentada Dra. Maria Salete Amaro e sua filha Sheila.

A Mútua tem investido em um atendimento mais humano e próximo de seus associados. A dedicação de sua equipe e também o apoio da diretoria e a colaboração e participação dos associados tem permitido que esta relação se estreite e se aprofunde. Por isso, a importância destes relatos para os profissionais da área médica e para as famílias que cuidam de pessoas portadoras de necessidades especiais.



Juíza Maria Salete Amaro

“O que mais me proporcionou, uma feliz surpresa, foi ver uma jovem médica tratar tão bem a minha filha, Sheila. Ela é cadeirante e tem um comprometimento cognitivo. Apesar de ter 39 anos, nunca tinha ido a uma ginecologista. A Dra. Érica recebeu-a com todo carinho, e inclusive soube pegá-la no colo com cuidado para colocá-la na maca de exame.

O que mais me espantou foi que ela desde o primeiro momento soube se comunicar diretamente com a minha filha. De forma geral, em qualquer lugar, quando há uma pessoa portadora de necessidades especiais, ela é ignorada e todos se dirigem apenas ao responsável, como se o outro não existisse. Já tive inclusive uma

“Nestes poucos meses que trabalho aqui deu pra sentir que proposta da Mútua é mais buscativa, de prevenção. Temos acesso a diversos exames do paciente, além de tempo para podermos conversar com ele sobre histórico e dúvidas. Podemos notar que em relação a parte ginecológica hoje em dias as mulheres estão mais bem informadas e conscientes de seu próprio corpo. E tem mais facilidade e abertura para falar de questões particulares. Tive a oportunidade de atender uma paciente cadeirante, a Sheila, filha da Dra. Maria Salete, e que foi uma experiência nova para mim. Minha primeira preocupação foi tentar estabelecer uma comunicação direta com ela. E assim que fiz esse contato com a Sheila, percebi que tudo que tinha a fazer era seguir normalmente com a consulta. Foi uma experiência emocionante

experiência de levá-la para uma consulta a um otorrino e presenciei vários profissionais que se recusaram a atendê-la, constrangidos, até que um jovem veio e a contragosto, fez a consulta, e como a maioria, se dirigiu a mim e não a ela.

A Dra. Érica teve uma abordagem natural, tanto comigo como com a minha filha, conversando diretamente com ela. Foi a primeira vez que sentimos essa atenção a ela como pessoa e isso nos emocionou muito.

Esse atendimento na Mútua nos trouxe de volta a dignidade, um exemplo de inclusão e a importância do respeito ao ser humano. Foi uma lição de vida para mim.

e enriquecedora para mim pois percebi que apesar de ter 39 anos, era sua primeira consulta com uma ginecologista. Senti a mãe e a filha emocionadas, e também me emocionei. É muito comum na minha especialidade mãe e filha virem juntas, e às vezes a neta ou avó também. As mulheres são mais solidárias neste aspecto. Fiquei feliz pela oportunidade de conversar com a Sheila e como médica, esclarecer alguns pontos importantes para ela. O mais importante é saber lidar com cada paciente, com o jeito e as questões de cada pessoa. Com a estrutura que temos aqui na Mútua, podemos ter um acompanhamento individual, com uma equipe multidisciplinar, o que só traz benefícios a todos.”

Assisti ao resgate da autoestima da Sheila que até então sempre foi rejeitada, e que pode se sentir uma pessoa independente, com vontade própria. Neste dia, após receber receita e os pedidos de exames diretamente das mãos da médica, ela fez questão de assinar a guia médica e também notei que em casa ela passou a tomar os remédios com mais interesse e disposição. Parabéns a Dra. Tânia e o Desembargador Saldanha por contarem com equipe e profissionais deste nível e a preocupação na qualidade do atendimento. Para mim, e certamente para outros pais e familiares, é muito importante que todos possam agir de forma espontânea com uma pessoa portadora de necessidades especiais.”

Ortopedia: Um bom diagnóstico é essencial

Problemas nas articulações são constantes em pessoas de todas as idades. Mesmo aqueles que praticam exercícios ou atletas, podem ter que fazer algum tipo de tratamento. E, nem sempre, a cirurgia é a melhor opção. Conversamos com um ortopedista e uma associada da Mútua com recomendação cirúrgica. Esse caso demonstra que a melhor decisão deve vir a partir do diálogo e do exame minucioso de cada paciente:



Juracy Brígido Reis

“Em 2013 fiz uma artroscopia. Mas mesmo depois da cirurgia continuei a sentir dores, mesmo fazendo fisioterapia. Voltei a ter crises e cheguei a procurar vários médicos. E mais de um deles recomendou fazer uma nova artroscopia.

Não fiquei satisfeita com essa opinião e procurei a Dra. Tânia na Mútua - Unidade Barra - que me recomendou o ortopedista Dr. Paulo Manhães. Ele viu meus exames, conversou comigo e disse que pela avaliação dele e pela minha idade, não seria recomendado fazer outra cirurgia. E que no meu caso a artroscopia não faria mais efeito nenhum.

Estou fazendo um tratamento com ele e já senti melhoras. Estou andando normalmente, caminhando muito melhor, com mais segurança e firmeza, e sem dores. Futuramente, ele disse que o melhor seria colocar uma prótese, mas que eu poderia esperar mais uns anos, após os 65 anos. Gostei deste atendimento, principalmente pela sinceridade dele como médico e pela segurança em indicar um tratamento sem necessidade de cirurgia.”

Dr. Paulo Manhães
Ortopedista



“Quando conversei com a Juracy percebi que ela não estava gostando muito da ideia de ter de operar mais uma vez o joelho. E no caso dela, a artroscopia não era mesmo recomendada devido à idade. O que eu fiz foi uma visco suplementação, com a introdução do Ácido hialurônico dentro do joelho afetado pela artrose. Este ácido é uma substância parecida com um líquido sinovial. Ele faz uma espécie de lubrificação do joelho, o que permite a melhora dos sintomas pelo prazo médio de um ano.

No caso do joelho, colocação de uma prótese só é indicado no caso de paciente que tenha

muita dor e uma idade mais avançada.

Dentro da área da Ortopedia, podemos atuar na medicina preventiva identificando lesões precoces, cuidando delas e evitando que se tornem mais graves, necessitando de procedimentos cirúrgicos.

Aqui na Mútua temos uma equipe médica com os mais modernos recursos e capaz de indicar o tratamento com melhor benefício para cada associado, conforme sua necessidade individual.”

Check-up: prevenção contra problemas cardíacos

O cardiologista e médico do check-up da Mútua, Dr. Breno Giestal, afirma que os problemas cardiológicos estão entre os principais causadores de internação hospitalar. Por isso, destaca a importância de exames

frequentes como o teste ergométrico e outros que podem avaliar o estado de saúde de uma pessoa. Dr. Breno e a Juíza Leise Rodrigues de L. Espírito Santo falam sobre o valor do check-up.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista



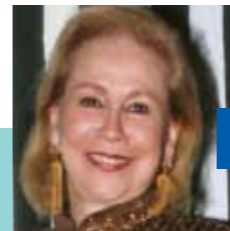
“Com o programa de check-up da Mútua tem sido possível reduzir os números de internações. Notamos, e aos poucos, que tem havido uma maior preocupação por parte dos associados em relação à saúde. Destaco também a importância da Mútua disponibilizar uma equipe de especialistas de alto nível, investindo na qualidade de vida e no profissionalismo, na prevenção de doença e na promoção da saúde.

Um dos principais problemas atuais é a questão do stress. As pessoas passam muito tempo sentadas, com uma vida mais sedentária e pouca atividade física. Através do check-up é

possível prevenir, diagnosticar e tratar doenças existentes ou prevenir.

Com o teste ergométrico e outros exames conseguimos fazer uma avaliação precisa do paciente. E quando necessário os encaminhamos para um especialista.

Por isso é muito importante o trabalho interdisciplinar que a Mútua faz. Trocamos ideias e avaliamos cada caso, elaborando um plano de cuidados individualizado para cada associado.”



Juíza Leise Rodrigues de L. Espírito Santo

“Faço o check-up todo ano. E meu marido que é desembargador, também. Minha filha até detectou em um desses exames, um problema de cálculos que poderia se agravar depois, e conseguiu tratar de forma preventiva. Acho uma rotina imprescindível

para todas as famílias. A equipe da Mútua é muito boa e nos atende sempre muito bem.

Como exemplo posso citar um dia em que não estava me sentindo bem e vim diretamente para o CDT - Centro e fui muito bem atendida pelo Dr. Breno. Ele me examinou e me tranquilizou. Mas recomendou uma série de

exames especializados que estou para fazer. É muito bom receber essa atenção e poder cuidar de nossa saúde.

Recomendo a todos os associados da Mútua que compareçam ao check-up anualmente, e mantenham sua saúde em dia. Essa preocupação com a saúde vale muito para toda a família.”

Bons resultados se conquistam com esforço

Os hábitos alimentares são parte importante da nossa rotina. Mas podem em alguns casos sofrer distorções e proporcionar ganho de peso e problemas que podem prejudicar a saúde.

A equipe da Nutrição da Mútua faz um trabalho diferenciado com seus pacientes, realizando um acompanhamento individual com muita conversa e com uma análise detalhada de vários aspectos de cada paciente.

Dra. Catia Elke Magalhães Ferreira
Nutricionista

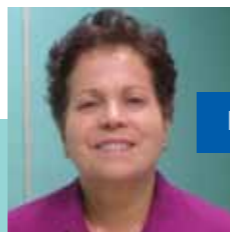


“As pessoas às vezes querem milagres. Mas para conseguir emagrecer é preciso combinar uma alimentação equilibrada com atividade física. Tem gente que paga academia ou a hidroginástica e acaba não indo. Para ter sucesso, é importante que se crie uma meta possível, para que a pessoa não desista no meio do caminho.

E claro, um acompanhamento correto, com a indicação de uma alimentação adequada. Nossa orientação principal é de trocar quantidade por qualidade

na escolha do que se vai comer. Mesmo em festas ou viagens damos conselhos para não haver excessos, buscando manter o trabalho já realizado.

Por isso, a conscientização do associado é muito importante. Estamos aqui para apoiar. O sucesso de um associado é nosso também. Para dar certo esta parceria e diálogo tem que funcionar bem.”



Eolinda Pereira dos Santos

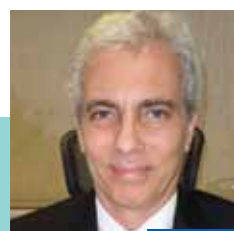
“Estou participando do Programa de Nutrição com a Dra. Catia. O diferencial que eu tenho sentido é que ela não impõe nada, apenas conversa comigo e dá força nos momentos certos.

Acho isso muito importante, pois me sinto mais motivada. Antes fazia só acompanhamento com a nutrição, a atividade física era capenga. Agora estou também realizando atividades físicas aqui na academia, por isso os resultados estão sendo melhores. Faço esteira e musculação duas vezes

com a Prof. Renata. Não precisei deixar de comer, apenas sigo um programa alimentar adequado. Mudei hábitos e estou conseguindo resultados. Perdi peso e ganhei massa muscular. Me sinto mais disposta e com maior flexibilidade nos movimentos. Recomendo este programa para todos.”

Programa de Treinamento Funcional apresenta ótimos resultados

O Programa de Treinamento Funcional, a partir dos resultados do check-up, permite a criação de uma série de exercícios personalizados e acompanhamento individual.



Desembargador Wagner Cinelli

“Nunca fui desportista. Me esforço para fazer uma ginástica por uma preocupação com saúde. Comecei a participar do Programa em abril e já deu para sentir uma melhora. Consegui inserir esta atividade física na minha rotina e ir lá na Academia pelo menos duas vezes por semana. O fato de ser próximo ao meu gabinete facilitou. Se fosse em outro local teria muito mais dificuldade de manter a frequência. Temos uma academia bem montada e todos os associados deveriam aproveitar mais esta estrutura e equipamentos. Os profs. Oswaldo e Renata são muito atenciosos e preocupados com o nosso desempenho, e fazem correções quando necessário. A partir do momento que você consegue transformar em um hábito, incorporado ao seu cotidiano, você passa a sentir falta.

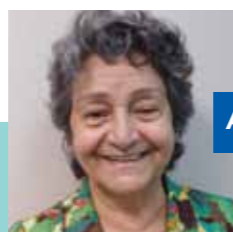
Recomendo a todos que experimentem, pois faz bem à saúde e certamente vão gostar e se sentir melhor.”



Professor Oswaldo Dias

“O Acompanhamento ao Desembargador Wagner Cinelli é dividido em trabalho aeróbico, melhora do condicionamento físico, treinamento de força na musculação e treinamento da flexibilidade, para melhorar a amplitude articular e muscular, prevenindo lesões e melhorando a capacidades físicas do indivíduo no cotidiano.

O Desembargador Cinelli é um aluno que tem se empenhado e por isso já apresentou bons resultados. Ele requer cuidado especial, sofreu duas lesões nos últimos meses fora do treinamento. Além de tratamento fisioterápico, o treinamento dele é todo voltado



Antônia Santos Lopes

“Participo há cerca de cinco meses do Programa de Treinamento Funcional. Comecei a atividade porque estava com dificuldade de movimentos nos braços, joelhos e articulações. Ao entrar no programa passei a frequentar três vezes por semana a academia e já me sinto muito melhor, com o acom-

panhamento da Prof. Renata. Ela orienta e corrige, quando é preciso.

Como ele, outros magistrados tem problema de tempo, stress e responsabilidades, ficando difícil as vezes conciliar com uma atividade física. Estudos comprovam que um estilo de vida ativo é fator primário para manter a saúde, evitar postergar doenças, e em alguns casos reduzir a sua gravidade.

A vantagem de um treinamento individualizado é que podemos avaliar as necessidades de cada indivíduo, e buscar a melhora destas carências convergindo com a expectativa do aluno. É um trabalho conjunto. E que aos poucos, se a pessoa mantiver a regularidade, vai apresentar resultados muito bons.”

Alguns movimentos diários, como se curvar, e outros que tinha dificuldade, melhoraram muito, me sinto outra pessoa, mais disposta. Sinto diferença quando não posso vir fazer a série. Gosto muito do ambiente, dos professores e me sinto muito bem recebida aqui.”



Professora Renata Teixeira

“A aluna Antônia Santos Lopes mostra que, não importa a idade, é possível conseguir ótimos resultados. Fizemos

um planejamento para trabalhar a parte aeróbica e dar mais força muscular a ela.

Pelas avaliações que fizemos, notamos a melhora. Ela já evoluiu muito, com maior resistência na caminhada e no uso de pesos. Principalmente

nos membros inferiores, dá para sentir os resultados. Ela é uma ótima aluna, dedicada e por isso os resultados aparecem mais rápido. Qualquer pessoa que iniciar um trabalho desses, em poucos meses, vai poder perceber os resultados.

Check-up pode apontar problemas

A clínica vascular é a especialidade médica que se ocupa do tratamento e das cirurgias de doenças das artérias, veias e vasos linfáticos. O médico indica também

ações e atitudes para a prevenção e recuperação da saúde através de alterações dos hábitos de vida, medicamentos e exercícios físicos.

Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis
Clínica Vascular



“Trabalho aqui na Mútua há vários anos, atuando na área de clínica vascular.

Atendo pacientes na parte de tratamentos de artérias e veias, na prevenção de aterosclerose e na parte de cirurgia vascular e endovascular.

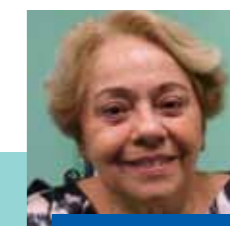
O check-up da Mútua é muito importante, pois permite fazer uma triagem dos pacientes que podem necessitar de um tratamento mais específico.

Para todos os associados, minha recomendação melhor é saber prevenir, cultivar bons hábitos, como não fumar, fazer algum tipo de exercício físico, controlar o peso, fazer exames periódicos para avaliar o colesterol e glicemia, evitar álcool em excesso e adotar uma boa alimentação.

A Des. Leony é uma paciente antiga, e como muitos associados a quem atendo, considero como amigos. Esta relação de confiança permite acompanhar um paciente e sua evolução, conhecer bem seu histórico e perfil.

Atendo também pacientes com aneurisma, em alguns casos fazendo a cirurgia e o acompanhamento pós-operatório.

Após os 40 e 50 anos os problemas vasculares tendem a aparecer com maior frequência, mas de qualquer forma a prevenção deve ser feita ao longo de toda a vida, com bons hábitos, e consciência na manutenção de uma vida saudável.”



Desembargadora Leony Maria Grivet Pinho

“Sou paciente do Dr. Paulo há muitos anos, é um médico de minha inteira confiança. É um profissional dedicado e um médico carinhoso. Estou fazendo um tratamento de varizes com ele e não sinto dor nenhuma.

Gosto muito da Mútua e sempre tive o apoio e compreensão para todas as cirurgias que precisei fazer por problemas de saúde. Quando precisei de uma autorização para cirurgia com uma certa urgência, solicitei ao Desembargador Saldanha e ele me atendeu prontamente.

É um plano de saúde com um atendimento diferenciado que faz com que a gente se sinta muito bem atendida.

Atualmente estou aposentada, mas sempre fui uma pessoa muito ativa. Gosto muito de fazer ginástica e cuidar da saúde.

Acho que todos os magistrados precisam saber equilibrar trabalho e lazer, ter uma vida saudável, e praticar exercícios é fundamental para combater o stress. Precisamos estar bem para exercer bem as responsabilidades de nossa profissão”

Cuidando da saúde desde cedo

O Programa Saúde da Criança e Adolescente é um trabalho de prevenção que foi criado em 2010, direcionado ao público em idade entre 09 e 18 anos incompletos. O

Programa tem por finalidade prevenir a obesidade e a Síndrome Metabólica, doença crônica que leva à doença cardiovascular precoce na fase adulta. Os resulta-

dos tem sido positivos, mostrando que desde criança é fundamental o cuidado com a saúde e a manutenção de bons hábitos alimentares.



Dr. Othon Pinheiro
Pediatra e cardiopediatra

“A Organização Mundial da Saúde define Síndrome Metabólica como um conjunto de doenças relacionadas à deposição central de gordura e à resistência à insulina. Doenças como diabetes, hipertensão arterial, aumento do colesterol, aumento dos triglicérides e obesidade são importantes na composição da Síndrome Metabólica, elevando a mortalidade por fatores cardiovasculares (Infarto Agudo do Miocárdio e Acidentes Vasculares Encefálicos). Nos últimos anos ocorreu um aumento considerável da Síndrome Metabólica em crianças e adolescentes, relacionado à alimentação inadequada rica em carboidratos simples e gorduras saturadas e sedentarismo. Praticar atividade física, alimentação equilibrada, combater o tabagismo e participar de programas preventivos, são fundamentais para a erradicação da Síndrome Metabólica, para a manutenção da qualidade e da expectativa de vida. O investimento em estratégias que previnam a obesidade e outros fatores de risco nas fases iniciais da vida tornam-se então prioritários. (Bloch, Cardoso e Sichieri, 2016). Estudos comprovam que a prevenção da obesidade é capaz de diminuir a prevalência da síndrome metabólica e as complicações cardiovasculares dela decorrentes na vida adulta. O Programa Saúde da Criança e Adolescente desenvolvido no Centro de Diagnóstico da Mútua está alinhado às estratégias de prevenção da síndrome metabólica através do delineamento de ações multidisciplinares destinadas a esta faixa etária.”

“O Programa Saúde da Criança e Adolescente da Mútua (Prevenção da Obesidade e Síndrome Metabólica) foi pioneiro na Saúde Suplementar e esse Programa é um dos aprovados pela ANS em dezembro de 2015.

Aumento significativo da prevalência da obesidade vem ocorrendo nos últimos anos e atingindo crianças e adolescentes e, com isso, comorbidades encontradas em adultos, tais como: pressão arterial elevada, aumento do colesterol e da insulina, estão sendo diagnosticadas nessa faixa etária, e predispondo à doença cardiovascular precoce na fase adulta.

A Mútua possui 568 crianças/adolescentes na faixa etária de 09 a 18 anos incompletos (perfil do Programa), e desses, 213 já foram rastreados de 2009 a 2015. Como o objetivo é alcançar e acompanhar 100% (cem por cento) da população-alvo e, visando adequar a disponibili-

Dra. Tania Kadima
Saúde da Criança e Adolescente



de dos horários ao atendimento, pesquisa foi realizada com os responsáveis para conhecimento do melhor período para início do Programa em 2016. 207 Associados responderam ao questionário, e a Campanha será realizada em julho no horário da tarde, conforme resultado da pesquisa (90,3% optaram por julho e 54,5% no período da tarde).

Sabemos que a prevenção deve começar a partir da infância, pois essa é a melhor fase para adoção dos hábitos de vida saudável, isto é, alimentação saudável, prática de atividade física e controle do peso. Contamos com a presença dos associados, uma vez que adequamos o horário do Programa às necessidades apontadas na pesquisa.”

Desembargador Wagner Cinelli



“Acho fundamental este trabalho da Mútua em relação a prevenção. Soube do Programa através do informativo e levei meus dois filhos. O Daniel, que atualmente está com 16 anos, e já participa há vários anos, e a Gabriela, que completou 11 anos, e está participando agora pela primeira vez.

Cuidar da saúde desde cedo é uma atitude necessária para qualquer pessoa. É também uma chance de ouvir a orientação dos médicos e da nutricionista sobre questões importantes para nossa saúde. Eu mesmo estou sempre

lá, faço os check-ups anualmente desde os 35 anos. Cuidar de nosso bem-estar é fundamental e estes exames podem evitar problemas futuros. Recomendo e indico a participação no Programa para todos os associados.”

Juiz Marcelo Oliveira da Silva



“Fiquei sabendo do Programa através do informativo. Decidi levar minha filha, Valentina, na época com 9 anos, por achar importante como forma de prevenção à saúde. A participação tem sido tranquila, ela já esteve com a equipe em duas oportunidades, estamos satisfeitos. Nos exames feitos, uma coisa importante que foi percebida é que ela estava com o colesterol alto. Após uma conversa com os médicos foi

recomendado que ela adotasse novos hábitos alimentares, e foi feito o acompanhamento por uma nutricionista.

Recomendo muito o Programa, pois valorizo esta questão, tenho um alto grau de preocupação com minha saúde, procuro manter hábitos alimentares saudáveis, não fumo e bebo muito esporadicamente. Minha esposa, também magistrada, se submete ao che-

ck-up com regularidade, todos os anos. Outros pais e responsáveis devem experimentar pois serão muito bem atendidos.”

Juíza Adriana Ramos



“Levei meus dois filhos para participar, Antônio, de 15, e Júlia, de 16. Todos anos temos feito o check-up. Acredito muito na prevenção, é uma atitude muito importante para a nossa saúde.

Como mãe, acho importante ter esse acompanhamento detalhado da situação deles, com vários exames e especialistas. As principais melhorias que percebi foram em

relação a alimentação, com dicas para se alimentar corretamente, e na importância da prática de exercícios. Os dois costumam praticar atividades físicas com frequência, academia e musculação. Só tenho a agradecer a Mútua por disponibilizar este serviço para os associados. Nesta idade, é muito importante eles poderem ter este diálogo com médicos e conhecer melhor seu corpo. Acho

muito bom passar desde cedo esta conscientização em relação à saúde.”

Juiza Ana Paula Pontes



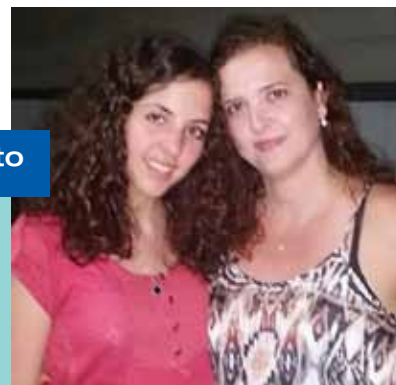
“Soube do programa pela correspondência que recebo da Mútua. Fiquei interessada em fazer e levei minha filha, Carolina. Ela participou do programa dos 11 aos 13 anos. Nestes check-ups, os médicos detectaram algumas alterações na glicose e no colesterol. Ela então recebeu algumas recomendações para mudança de hábito alimentar. Os adolescentes, em geral já não se alimentam bem, por isso achei bom saber disso. Eu e meu marido fizemos algumas adaptações em casa para melhorar a alimentação. Com a

orientação de uma nutricionista, ela mudou para alimentos mais leves e nutritivos, e também foi incentivada a praticar esportes e algum tipo de atividade física.

Mesmo morando em Niterói, ela participou por dois anos do programa e gostou muito. Atualmente está numa fase mais independente, mas procura manter os bons hábitos. Gosta mais de esporte do que academia. Eu e meu marido fazemos check-ups todos os anos, e temos essa preocupação constante com a

saúde, procurando manter uma alimentação regrada. Recomendo para todos associados. Ajuda a mudar comportamento e melhorar a qualidade de vida de toda a família.”

Juíza Florentina Ferreira Bruzzi Porto



“Minha filha Helena, de 13 anos, participou do programa e teve uma melhora grande na conscientização sobre o tipo de alimentação adequada. Emagreceu um pouco, melhorou na questão do peso. Gosto muito do Programa, nosso único problema é a questão da disponibilidade de

horários. Se tivesse mais opções seria mais fácil. Mas com certeza participar só traz benefícios e nos incentiva a criar e manter bons hábitos no dia a dia.

Meu marido também acompanha, todos em casa tem essa conscientização em relação a saúde,

já faz parte de nossa rotina. Acho muito importante esta iniciativa da Mútua em oferecer um programa deste tipo a seus associados.”



Girlele Claro Silva Jardim Marinho

Esposa do Juiz de Direito Luiz Claudio Silva Jardim Marinho

“O primeiro exame da Ana Luiza, de 15 anos, e Ana Beatriz, de 12 anos, foi há uns três anos, quando recebemos uma circular da Mútua. Resolvemos levar as nossas filhas porque eu e meu marido costumamos fazer check-up

todos os anos. A única dificuldade para nós era por ser no Centro, pois moramos na Barra da Tijuca e era um pouco distante. Com a possibilidade de fazer nesta unidade da Mútua aqui perto ficou muito mais fácil para nós.

Achamos este Programa super válido e oportuno. Vale a pena levar seus filhos para fazer diversos tipos de exames e ter a oportunidade de conversar com vários médicos. Em um único dia você consegue resolver várias coisas de uma vez só. É uma equipe muito qualificada e com

um atendimento personalizado. Como pais, temos que insistir um pouco, mas vale a pena, pois elas acabam tomando mais consciência. Podem tirar dúvidas com os médicos e esclarecer pontos importantes. Tem sido muito importante para nós, principalmente para entender o valor de uma alimentação saudável. Meu marido também incentiva e acompanha esta participação. Acho muito importante o apoio e a preocupação dele com a saúde. Recomendamos a outros pais, que também façam o mesmo e participem do Programa, que é muito bom.”

Maria José Pegorim Lavaquial

Avó e esposa do falecido juiz José Mozart Lavaquial



“Gosto muita da Mútua e frequento sempre, fazendo fisioterapia. Faço check-up todos os anos, e tenho levado os dois netos para fazer, Felipe e Lucas, de 13 e 15 anos. O atendimento aqui é sempre muito bom. Meus netos tem feito todos os exames e gostam muito de participar deste Programa. Aqui em casa, a família toda

se preocupa em fazer o check-up e cuidar bem da saúde. Moramos na Lagoa, se não fosse a distância seria ainda mais fácil frequentar a Mútua.

Meus netos tiveram acompanhamento da nutricionista e conversaram com vários especialistas. E foram incentivados a manter a

prática de esportes e fazer exercícios. Recomendo o programa para outros responsáveis pois é fundamental para a saúde, e bons hábitos devem ser cultivados desde cedo.”