

# informe | Mútua

## O novo CDT do Centro já é uma realidade. Marque seu *check-up* e venha conhecer!

A Mútua investiu no que há de melhor em equipamentos e novas especialidades médicas para cuidar da sua saúde. Você vai gostar da excelência das instalações, associado. O ambiente é muito confortável e o atendimento bastante acolhedor. Aproveite para realizar seus *check-ups* e consultas.

O Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT) do Centro agora funciona no 5º andar do edifício do Museu da Justiça e do Centro Cultural do Poder Judiciário, na Rua Dom Manuel, 29. **Saiba mais sobre a inauguração do novo CDT do Centro na página 4.**



## Assembleia Geral Ordinária 2024

### A tradição de manter a saúde financeira e dos associados continua na atual gestão

No dia 5 de abril, durante a Assembleia Geral Ordinária da Mútua dos Magistrados, o Presidente, Desembargador Ricardo Couto de Castro, apresentou a prestação de contas de sua gestão e discorreu sobre assuntos essenciais ao dia a dia dos associados. Com uma administração equilibrada, alcançou várias conquistas, modernizando a Mútua sem prejuízo à saúde financeira. **Veja tudo sobre a Assembleia a partir da página 9.**



## Já conhece o CTRF?

O Centro de Treinamento e Reabilitação Física Desembargador Paulo Cesar Salomão é um espaço supermoderno que a Mútua criou para cuidar do seu corpo e da sua saúde. **Mais informações a partir da página 12.**

### FALE CONOSCO

A Mútua dos Magistrados reforça aos associados que o telefone da Ouvidoria, criado para acolher críticas e sugestões, é: 2240-3152

e-mail:

mutuadosmagistrados@  
mutuadosmagistrados.com.br

Telefones do Call Center (24h):  
98183-1140 | 99986-7070



# Mútua

Sua saúde merece bem-estar

## Diretoria 2023 / 2025

### Presidente

Des. Ricardo Couto de Castro

### Vice-Presidente

Des. Denise Nicoll Simões

### Secretária

Juíza Paula Feteira Soares

### Tesoureiro

Juiz Sandro Pitthan Espíndola

### Diretores

Des. Denise Vaccari Machado Paes

Des. Fabio Uchoa P. de M. Montenegro

Des. Katya Maria de Paula M. Monnerat

Des. Maria da Glória O. Bandeira de Mello

Des. Monica Feldman de Mattos

Des. Paulo Wunder de Alencar

Juíza Alessandra de Araujo B. Moreira Pinto

Juíza Carla Faria Bouzo

Juiz Marcelo Almeida de Moraes Marinho

Juiz Rodrigo Faria de Sousa

Juíza Rosa Maria Cirigliano Maneschy

### Conselho Deliberativo e Fiscal

#### Presidente

Des. Humberto de Mendonça Manes

### Membros Natos

Des. Antonio Cesar R. A. de Siqueira

Des. Henrique Carlos de Andrade Figueira

Ministro STJ Antonio Saldanha Palheiro

### Conselheiros

Des. Joaquim Domingos de Almeida Neto

Des. Marcia Cunha Silva Araújo de Carvalho

Des. Maria Helena Pinto Machado

Des. Maria Isabel Paes Gonçalves

Des. Roberto Luis Felinto de Oliveira

Des. Zélia Maria Machado dos Santos

Juíza Keyla Blank de Cnop

Juíza Marcia Correia Hollanda

Juíza Raquel Santos Pereira Chrispino

Juiz Rossidelo Lopes da Fonte

Juíza Valéria Pachá Bichara

### Informe Mútua

(Tiragem 2.400 exemplares)

#### Redação

Benjamin Guilherme

#### Design gráfico

M. Beatriz do N. e Silva Pottier

#### Impressão

Cmyk Grafica e Editora Rio Ltda

### Mútua dos Magistrados

Rua Dom Manuel, nº 29 - 5º andar

Rio de Janeiro - CEP 20010-090, RJ, Brasil

Tel.: (21) 3133-2760 | (21) 98552-1845

mutuadosmagistrados@

mutuadosmagistrados.com.br

www.mutuadosmagistrados.com.br



# VACINAÇÃO NO CDT DO CENTRO: AGORA É O ANO TODO

## Oftalmologia no CDT do Centro

- Manhã: das 8 às 12h (segunda a sexta)
- Tarde: das 14 às 17h (somente às segundas-feiras).

## Acupuntura no CDT do Centro

- Atendimento: das 14 às 17h (terças e quartas-feiras).

## Otorrinolaringologia no CDT do Centro

- Das 11h30 às 16h40 (somente às quartas-feiras).

## Audiometria no CDT do Centro

- Diariamente (faz parte do *check-up*).

### Prezados associados,

Chegamos à metade do segundo biênio da minha gestão (2023-2025). Assim, é oportuno divulgar tudo o que realizamos nesse período.

Neste último ano, investimos e trabalhamos com determinação para elevar o nível de atendimento a cada associado. E esse esforço valeu a pena: conquistamos avanços significativos sem comprometer a saúde financeira da Mútua.

Daqui para frente, continuaremos buscando os melhores recursos médicos, mas não nos restringiremos ao tratamento de doenças. Focaremos, cada vez mais, na prevenção, inclusive, por meio de atividades que proporcionem mais qualidade de vida e bem-estar.

Sou grato por estar cercado de colaboradores valiosos, grandes parceiros. Graças ao apoio deles no dia a dia, projetos importantes foram adiante e nossa instituição mantém um desempenho de excelência. Tenho muita sorte de poder contar com minha vice-presidente, a Desembargadora Denise Nicoll Simões, a diretoria e toda a equipe da Mútua. Não posso esquecer a relevante colaboração da AMAERJ nas iniciativas voltadas para qualidade de vida na terceira idade e para promoção da saúde através do esporte. Também merece ser lembrado o saudoso Desembargador Antônio Jayme Boente, meu antecessor, um incansável guardião do equilíbrio das nossas finanças.

**Como dito, alcançamos resultados significativos. São excelentes notícias que vamos compartilhar com vocês, nossos associados, ao longo deste informe.**

A primeira notícia é a tão esperada **inauguração do novo CDT do Centro**, agora localizado no edifício da sede da Mútua. Com ainda mais recursos e novas especialidades médicas, o espaço já está realizando *check-ups* e consultas desde o último dia 15 de abril, como vocês podem ver nas páginas 4 a 7.

A aprovação das contas do exercício de 2023 durante a **Assembleia Geral Ordinária 2024**, realizada em abril, mostrou que a saúde financeira e a saúde dos associados andam juntas. A partir da página 9, vocês verão dados sobre novos investimentos, iniciativas, especialidades e coberturas do plano, além do que foi dito durante a Assembleia.

Não deixem de ler a matéria sobre o **Centro de Treinamento e Reabilitação Física Desembargador Paulo Cesar Salomão (CTRF)**.

O Centro se encontra em um espaço especial, cujo nome é uma homenagem a um inesquecível ex-presidente da Mútua.

No Centro de Treinamento e Reabilitação, temos tudo o que vocês precisam para se exercitar, até grupo de preparação de corridas de rua.

**Pilates, Nutrição e o Programa SPA, este em novo formato, são outras iniciativas que também estão disponíveis aos associados.** Cada vez mais, a Mútua investe na busca da saúde integral para restaurar e deixar na melhor forma corpo, mente e espírito. Vocês vão gostar dessas três notícias.

Por último, mas não menos importantes, os **programas criados especialmente para os nossos associados aposentados e pensionistas: “Velhos são os Outros” e “Mútua em Casa”**. O primeiro, em parceria com a AMAERJ, estimula o convívio social, por meio de encontros, viagens e idas ao teatro. O segundo, oferece atendimento médico aos idosos com impossibilidade de locomoção.

**E não vamos parar por aqui. Estaremos sempre procurando novas formas de cuidar melhor da saúde de todos os nossos associados.**

Cordialmente,

**Desembargador  
Ricardo Couto de Castro**

Presidente da Mútua dos Magistrados

# Novo CDT do Centro

**Muito além da inauguração, é a Mútua se reestruturando e se modernizando para atender você cada vez melhor**

Promessa feita, promessa cumprida! Com a inauguração do novo Centro de Diagnose e Tratamento (CDT) do Centro, no dia 15 de abril, o projeto de uniformização das três unidades de atendimento médico da Mútua já está funcionando plenamente.

A partir de agora, os associados que forem ao CDT do Centro contarão com o mesmo conforto, acolhimento e qualidade de serviços dos CDTs da Barra e de Niterói. O padrão arquitetônico é igual. As consultas e os *check-ups* são feitos pela mesma equipe médica. E a Mútua fez um grande investimento em equipamentos de ponta.

**O CDT do Centro agora funciona no 5º andar do edifício do Museu da Justiça e do Centro Cultural do Poder Judiciário, na Rua Dom Manuel, 29**

Com um espaço bem amplo e instalações modernas, fica no mesmo andar da Sede administrativa da Mútua. O acesso é feito pelo elevador do térreo.

## Cada vez mais especialidades

### Especialidades:

- Cardiologia
- Cirurgia Geral
- Clínica Médica
- Endocrinologia
- Geriatria
- Ginecologia
- Hepatologia
- Neurocirurgia
- Nutrição
- Ortopedia
- Pediatria
- Proctologia
- Psicologia
- Psiquiatria
- Reabilitação
- Reumatologia
- Urologia

### Novas especialidades:

- Dermatologia
- Oftalmologia
- Otorrinolaringologia

### Terapias:

- Acupuntura (por médico especialista)
- Fisioterapia
- RPG

### Exames:

- Audiometria e Impedanciometria
- Ecocardiograma sem Esforço
- Ergoespirometria
- Exames Laboratoriais
- Teste Ergométrico (esteira e bicicleta)
- Ultrassonografias

**Para agendar *check-ups* e consultas, basta ligar para:**  
**(21) 98552-1844**  
**(21) 98552-1774**



514B

Consultório  
Médico 03  
(Oftalmológico)

514A

Consultório  
Médico 04



Pode entrar.  
E deixe a Mútua cuidar de você



Consultório de Otorrinolaringologia com cabine para exames de audiometria



Teste Ergométrico com bicicleta



Aparelho de bioimpedanciometria: exemplo de tecnologia de ponta do CDT do Centro

## O investimento valeu a pena: o atendimento do novo CDT do Centro apresenta números expressivos já nos primeiros meses

Reinaugurado em 15 de abril, o novo Centro de Diagnóstico e Tratamento demonstrou seu sucesso em apenas três meses e meio de funcionamento. A cada dia, um número crescente de associados busca a unidade para realizar *check-ups* e exames. Confira ao lado os números de atendimentos realizados de 15 de abril a 31 de julho:



Atendimentos no CDT do Centro					
Reinaugurado em 15 de abril de 2024					
Período	15 a 30 de abril	maio	junho	julho	TOTAL
<b>Equipe Check-up</b>					<b>487</b>
<i>Check-up</i>	41	70	69	63	<b>243</b>
Retorno	10	49	52	46	<b>157</b>
<i>Follow-up</i>	0	2	3	2	<b>7</b>
Consultas	16	17	24	23	<b>80</b>
Geriatria	0	2	3	1	<b>6</b>
Endocrinologia	2	14	19	20	<b>55</b>
Cardiologia	12	33	41	41	<b>127</b>
Ortopedia	19	21	26	33	<b>99</b>
Nutrição	47	106	103	111	<b>367</b>
Ginecologia	0	5	1	6	<b>12</b>
Prevenção da Aterosclerose	0	6	6	6	<b>18</b>
Câncer de Pele (dermatologia)	0	17	23	51	<b>91</b>
Cirurgia Geral	0	2	4	2	<b>8</b>
Coluna	3	17	16	10	<b>46</b>
Saúde do Homem	0	13	9	8	<b>30</b>
Hepatologia	0	5	12	3	<b>20</b>
Psicologia presencial	0	0	2	7	<b>9</b>
Saúde do Adolescente*	0	0	0	1	<b>1</b>
Proctologia	1	0	3	0	<b>4</b>
Oftalmologia	49	120	113	98	<b>380</b>
Otorrinolaringologia	9	33	48	38	<b>128</b>
Fonoaudiologia	45	79	90	91	<b>305</b>
Audiometria	43	76	83	81	<b>283</b>
Impedanciometria	2	3	7	10	<b>22</b>
Reumatologia	3	4	6	4	<b>17</b>
<b>Total de atendimentos</b>	<b>257</b>	<b>615</b>	<b>673</b>	<b>665</b>	<b>2.210</b>

\* reinício do programa em julho



O laboratório e a sala de coleta de sangue do CDT do Centro





Teste Ergométrico com esteira

Exames de Ultrassonografia



Consultórios modernos e acolhedores

Sala de espera da recepção principal



# Uma reinauguração muito concorrida

**Associados e várias autoridades do Poder Judiciário compareceram ansiosos para conhecer as novas instalações do novo CDT do Centro**

O evento, realizado em 15 de abril de 2024, foi um sucesso. Os convidados elogiaram muito o novo espaço, que agora está situado no Museu da Justiça, juntamente com a sede da Mútua. Além de mostrar os ambientes, o Presidente e a Vice-presidente da Mútua, respectivamente, os Desembargadores Ricardo Couto de Castro e Denise Nicoll Simões, discursaram sobre a importância do investimento, que impactará positivamente a saúde dos associados.



O Desembargador Ricardo Couto de Castro discursou, assistido pela Desembargadora Denise Nicoll Simões

A reinauguração do CDT do Centro contou com a presença de várias autoridades do judiciário.



# Assembleia Geral Ordinária 2024: prestação de contas e boas notícias

**O Desembargador Ricardo Couto de Castro apresentou a prestação de contas de sua gestão e discorreu sobre como alcançou várias conquistas, modernizando a Mútua sem prejuízo à saúde financeira, graças a uma administração equilibrada**

Na sexta-feira, dia 5 de abril, o Desembargador Ricardo Couto de Castro, Presidente da Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro, apresentou a prestação de contas de sua administração no exercício do ano de 2023 durante a Assembleia Geral Ordinária 2024.

Com a presença dos membros da diretoria da Mútua e vários Juízes e Desembargadores, a Assembleia foi iniciada às 10h56, no auditório da AMAERJ – Desembargador Renato de Lemos Maneschy, localizado no 1º andar do antigo prédio

do Museu da Justiça, na Rua Dom Manuel, 29 – Centro.

O Desembargador Ricardo Couto de Castro começou a sessão com um agradecimento ao saudoso Desembargador Antônio Jayme Boente, seu antecessor. “Graças a ele que, com mão de ferro nas receitas, permitiu-nos realizar despesas para a modernização da Mútua”. Várias iniciativas da atual administração foram citadas: as inaugurações da nova Sede da Mútua e do novo CDT do Centro, que agora dividem o mesmo espaço, a da reforma do CDT da Barra com novas salas e as aberturas do CDT de Niterói e do novo CTRF –

Centro de Treinamento e Reabilitação Física Paulo Cesar Salomão.

Também foram lembradas a ampliação das campanhas de vacinação e o trabalho preventivo de saúde por meio do esporte, em parceria com a Associação dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro (AMAERJ).

## Boas notícias

Segundo o Desembargador Ricardo Couto de Castro, “o melhor está por vir... as “Mulheres da Mútua” vão mostrar cada vez mais realizações... inclusive no próximo

**Foram apresentados os números de uma gestão com várias conquistas, sem prejuízo à saúde financeira da Mútua**





Presidente acredita que, ano após ano, somente uma administração equilibrada e rigorosa viabiliza os investimentos necessários em prevenção, tecnologia, capacitação profissional e excelência no atendimento.

Nos últimos anos, os reajustes das mensalidades da Mútua foram pequenos, muito menores que os de qualquer plano privado. Embora a renovação dos quadros da magistratura só aconteça quando há concursos, a receita operacional foi suficiente para seguir o processo de modernização, sem prejudicar a saúde financeira.

ano com a Vice-presidente Desembargadora Denise Nicoll Simões no meu lugar”.

O olhar mais cuidadoso para a terceira idade foi destacado, uma iniciativa incentivada pela Desembargadora Andréa Pachá. Este esforço visa promover e melhorar a qualidade de vida dos associados a partir de sessenta anos. Está prevista uma gama de atividades para cuidar da saúde física, psicológica e mental, que vão além de consultas médicas e visitas em domicílio. Com o recém-criado Projeto “Velhos são os Outros”, será estimulado o convívio social por meio de um calendário cultural em encontros quinzenais.

A volta do Programa SPA, em março, também foi lembrada pelo Presidente. Com o apoio da Desembargadora Denise Nicoll Simões, da Juíza Alessandra de Araujo Bilac Moreira Pinto e da Juíza Paula Feteira, o programa tem agora novo formato: uma experiência inspiradora, para promover qualidade de vida e bem-estar.

### Saúde financeira

O Desembargador Ricardo Couto de Castro afirmou que a atual gestão mantém o compromisso de cuidar com máxima responsabilidade tanto da saúde dos associados quanto a da própria Mútua. O

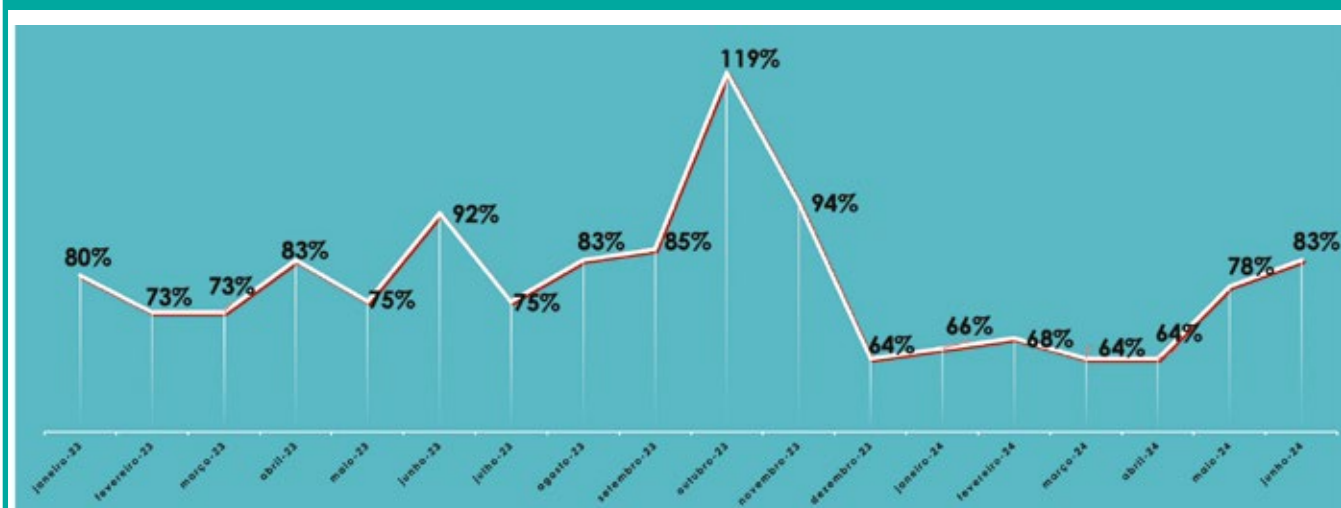
### Desempenho de excelência e transparência

Após mencionar os diversos investimentos e iniciativas, o Desembargador Ricardo Couto de Castro e a diretoria também divulgaram várias conquistas e benefícios, entre eles:

- Sinistralidade baixa da Mútua, a menor entre as das demais operadoras de autogestão desde 2018;
- Inclusão de novas especialidades médicas no CDT do Centro, como oftalmologia, otorrinolaringologia e dermatologia, além de novos tratamentos e exames.

O Presidente também comentou sobre os números relacionados às

### Sinistralidade da Mútua - de 2023 a junho de 2024



Fonte: Caderno Demonstrativo Contábil / Financeiro



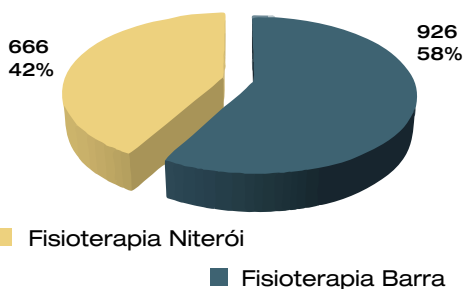
coberturas de quimioterapia e imunoterapia, cujos medicamentos possuem alto custo. Foi verificado um aumento nos casos de câncer de mama e próstata, devido a reposições hormonais realizadas de forma inadequada e tratamentos de impotência. A Mútua está monitorando a situação para fornecer a melhor cobertura possível.

O Desembargador Ricardo Couto de Castro apresentou, com total transparência, os gastos e as receitas do exercício de 2023 e manteve a tradição da Mútua de administrar os recursos financeiros com retidão e seriedade.

**Às 11h42, a Assembleia foi encerrada com as contas avaliadas e aprovadas.**

### Fisioterapia 2023

CDT da Barra: 926 atendimentos  
CDT de Niterói: 666 atendimentos



Fonte: UN Serviço Próprio - CDT

### Programas de Prevenção 2023

CDT da Barra: 2.496 atendimentos  
CDT de Niterói: 1.428 atendimentos

Check-up e retorno:  
1.236 atendimentos



Atendimento nos diversos programas de saúde:  
2.688 atendimentos



Fonte: UN. Serviço Próprio - CDT

### Variação da Sinistralidade das Despesas Médicas / Receitas de Contraprestações

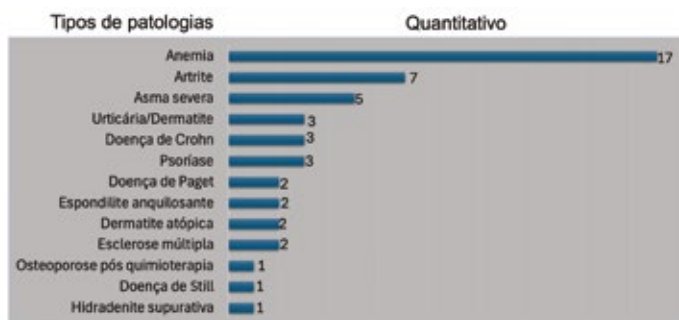
Mútua (Autogestão) x Outras Operadoras (Autogestão)

	2019	2020	2021	2022	2023	2024 (2º trimestre)
Mútua	66,00%	58,00%	89,00%	82,00%	85,30%	72,20%
Outras operadoras de autogestão	90,40%	79,00%	88,70%	94,04%	92,60%	91,01%

Fonte: SGM - Sinistralidade da Operadora Balcetele da Mútua: 2019 / 2024 (2º trimestre)  
Sinistralidade das Outras Operadoras de Autogestão: DIOPSIANS: 2019 / 2024 (2º trimestre)

### Imunoterapia 2023

Patologias não oncológicas com utilização imunobiológica = 49 associados



Fonte: Unidade de Negócio: Quimioterapia

### Oncologia 2023

Patologias oncológicas = 70 associados



Fonte: Unidade de Negócio: Quimioterapia

# CTRF

**Venha conhecer o espaço da Mútua  
que tem tudo para você se exercitar, mas que  
não cuida só do seu condicionamento físico**

**O CTRF está aberto todos os dias, das 7h às 21h.  
E fica bem no Centro do Rio**

Planejado para os associados realizarem diversas atividades em um ambiente amplo e com muito conforto, o CTRF visa à saúde plena, e não apenas à melhora do condicionamento físico. O foco é a mudança para um estilo de vida que contribua para prevenir doenças, reduzir o estresse e proporcionar o bem-estar. Para isso, são garantidos os melhores recursos.

## Possui o melhor em atividades físicas e vai muito além

Coordenado pelos diretores Desembargadora Maria Sandra Rocha Kayat Direito e o Juiz Paulo Feijó, o CTRF oferece o que há de melhor em atividades físicas, Pilates e fisioterapia, integrando-se aos Centros de Diagnose e Tratamento (CDTs) do Centro, da Barra da Tijuca e de Niterói.

As instalações são de primeira linha e os equipamentos, de última geração. O acompanhamento é feito por instrutores especializados, garantindo um atendimento personalizado para os praticantes de boxe, musculação e *spinning*.

**Segundo o Juiz Paulo Feijó, diretor do espaço, “o CTRF pode contribuir para os associados melhorarem o condicionamento físico.”** Ele complementou: “O foco do CTRF é a melhoria da saúde dos magistrados, com base na convicção de que a atividade física regular é um dos pilares para a manutenção da saúde. As atividades do CTRF se associam aos demais cuidados médicos, como os programas de *Check-up* e Nutrição, mantidos pela Mútua, que juntos

contribuem para a saúde e bem-estar dos associados.

Nesse contexto, todas as atividades desenvolvidas visam à melhoria do condicionamento físico dos usuários do espaço, havendo um acompanhamento individualizado, que possibilita uma evolução constante e segura das condições do associado.”

## Atividades físicas disponíveis:

- Boxe
- Defesa Pessoal
- Ginástica Localizada
- loga

- Jiu-jitsu
- Muay-Thai
- Musculação
- Spinning
- Treinamento Cardio
- Pilates

## E mais:

- Área de alimentação saudável
- Área de convivência
- Reabilitação cardíaca assistida por médico cardiologista e por profissional de educação física
- Nutricionista
- Fisioterapeuta
- Massoterapeuta

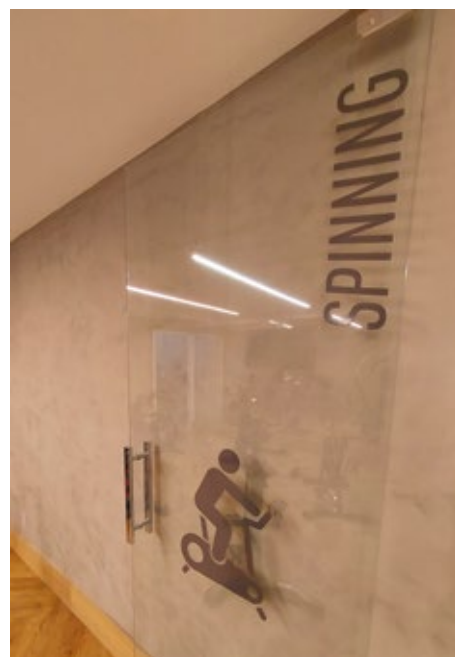
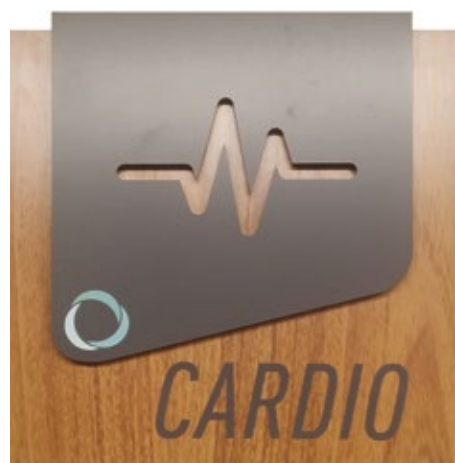
**O CTRF fica no espaço do  
antigo CDT da Mútua.**

## CTRF - Centro de Treinamento e Reabilitação Física Desembargador Paulo Cesar Salomão

1º andar da Lâmina II do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ). Entrada pela garagem ou pelo elevador do 2º andar

Para mais informações, ligue para:  
**(21) 98552-1611 | (21) 98552-1772**





**CTRF:  
TUDO PARA  
VOCÊ  
ENTRAR EM  
FORMA!**

# Programa de Corridas de Rua Mútua-AMAERJ: agora com treino técnico e avaliação física específica

**Iniciada em 2021, essa parceria da Mútua com a AMAERJ é um sucesso. O objetivo é promover a saúde através do esporte**

Para conhecer melhor o Programa, entrevistamos o diretor do CTRF, **Juiz Paulo Feijó**, e o **professor Marcelo Estefano**, especialista em corridas de rua e responsável pelos treinos e pelas avaliações. Veja abaixo:

**Onde e quando são realizados os treinos técnicos para os associados se prepararem para corridas de rua?**

**Juiz Paulo Feijó:** Os treinos para os associados que desejam acompanhamento (planilhas) para corridas de rua são feitos à distância pelo Professor Marcelo Estefano, especialista contratado pela Mútua. Mas eles também podem contar com auxílio dos professores do CTRF, especialmente quando há necessidade de acompanhamento paralelo de treinos de reforço muscular para evitar lesões.

**Que tipos de exercícios físicos e terapias capacitam os associados para completar as corridas?**

**Juiz Paulo Feijó:** Como dito, é essencial que o associado siga um

programa de treinamentos indicado por um especialista, para evitar excessos que possam levar a lesões. Também é importante o treinamento físico para reforço muscular e manutenção física voltados para a prática das corridas.

Além disso, é fundamental que a pessoa que pretenda correr faça todos os exames indicados no *check-up* da Mútua para se certificar que não há qualquer óbice à prática desse tipo de exercício. Nesse sentido, para aqueles que já se associaram ao Programa de Corridas de Rua, a Mútua disponibilizou a realização do avançado teste de Espirometria, para garantir maior precisão nos resultados dos associados na avaliação física.

**Sobre a avaliação física: que exames são feitos para se certificar que o associado está apto para participar das corridas?**

**Juiz Paulo Feijó:** É necessário que os associados realizem todos

os exames do *check-up* da Mútua para que tenhamos certeza quanto às condições físicas para prática da corrida, bem como para que possa ser melhor encaminhado o ritmo de treinamento, que deve ser individualizado e adequado a cada interessado.

**Quantas corridas fazem parte do Programa Corridas de Rua 2024 da Mútua-AMAERJ? E quais são elas?**

**Juiz Paulo Feijó:** Este ano a Mútua e a AMAERJ escolheram cinco corridas, sendo a principal delas a Asics Golden Run Rio 2024, que foi realizada no dia 14 de julho, no Aterro do Flamengo, com provas de 10 e 21 km. Nesse evento, tivemos a tenda da Mútua dos Magistrados, para apoiar os atletas.

A montagem da tenda também foi prevista para outras quatro corridas, as integrantes do Circuito das Estações: a de Outono (11/03), a de Inverno (28/07), a de Primavera (22/09) e a de Verão (08/12). As distâncias variam e, em todas, havendo o número mínimo de interessados, temos a tenda da Mútua dos Magistrados, para apoiar os atletas.

**Quantos associados, em média, participam das corridas?**

**Juiz Paulo Feijó:** Os números variam. Para a corrida da Asics, tivemos 25 magistrados inscritos, mas todos os associados podem se valer da estrutura proporcionada pela Mútua.

**Como participar do Programa de Corridas de Rua?**

**Juiz Paulo Feijó:** Basta entrar em contato diretamente com o CTRF da Mútua dos Magistrados ou com a AMAERJ e solicitar a inclusão no grupo de WhatsApp, criado para troca de informações e acompanhamento, administrado pelos Juizes Paulo Mello Feijó (Mútua) e Ricardo Starling (AMAERJ).



Da esquerda para direita: Prof. Oswaldo do CTRF, Fernando Ibelli de Andrade e sua esposa, a Juíza Adriana Laia, Juiz Leonardo Grandmasson, João Pedro Marquini Santana e sua esposa, a Juíza Tula Correa de Mello, Juiz Ricardo Starling, Desembargador Cláudio Dell'Orto, Juiz Paulo Feijó, Prof. Marcelo Estefano, atrás, Thiago Basílio (filho do Corregedor Desembargador Basílio) Juíza Alessandra Aleixo, Júlia Starling e a Profa. Michelly do CTRF.



**Prof. Marcelo Estefano, Juiz Leonardo Grandmasson, Juiz Paulo Feijó, Desembargador Cláudio Dell'Orto, Juiz Ricardo Starling, Juíza Mara Grumbach e os Juízes Érica Salgado e Renzo Merici**

**Juiz Ricardo Staling, Juíza Tula Correa de Melo, o seu marido, João Pedro Marquini e o Juiz Paulo Feijó**



### Qual a diferença na preparação de corridas de distâncias curtas, médias e longas?

#### **Professor Marcelo Estefano:**

São vários os fatores que diferenciam a preparação dos corredores de curta, média e longa distância. Uma avaliação física para detectar o VO<sub>2</sub> máximo(1), o limiar anaeróbico(2) e a composição corporal são os primeiros passos para iniciarmos a preparação de maneira bem sucedida.

Além disso, não cabe iniciar a prática da corrida já com longas distâncias. O treinamento é uma adaptação a um estímulo repetido do exercício, ou seja, temos que iniciar de forma progressiva, construindo uma base não só cardiopulmonar, mas também muscular.

A relação do volume/intensidade do treinamento vai determinar a prova objetivada. Para a maratona, seria indicado um volume semanal mínimo de 70 km, sendo qua-

tro treinos na semana, mais dois a três dias de musculação e treinos longos de 30 Km de maneira confortável.

Para a meia maratona, podemos chegar a um volume em torno de 35 a 40 km semanais, realizando treinos longos de 15 a 18 km, se o associado também estiver se sentindo confortável durante e após o treino.

Já para as corridas de 5 km e 10 km, o volume semanal indicado está em torno de 15 a 25 km podendo dividir em três dias na semana, não deixando de incluir a musculação.

### Conte para o Informe Mútua como é sua aula para os participantes do Programa Corridas de Rua.

#### **Professor Marcelo Estefano:**

Após as avaliações já citadas, analisamos e entramos em contato com o participante do projeto.

Através de uma longa conversa (anamnese), vamos identificar uma série de fatores como: disponibilidade para a prática, se já pratica a corrida, qual o volume semanal atual que corre, se faz musculação, se tem ou teve alguma lesão que possa relatar, que tipo de treino já executou, qual o objetivo inicial e futuro da prova que quer correr, dentre outros; para então iniciarmos de forma bem específica e orientada a prescrição do treinamento.

Após, é dada uma explicação dos métodos utilizados de treinamento e toda semana entramos em contato com o participante para recebermos um *feedback* e fazermos os possíveis ajustes, caso haja necessidade.

### O que é importante para ajudar o associado em cada etapa da preparação?

#### **Professor Marcelo Estefano:**

A troca de informação constante é fundamental para observarmos as respostas fisiológicas e darmos continuidade ao treinamento prescrito com possíveis orientações e ajustes.

### Quais os benefícios para a vida de quem adota esse hábito tão saudável?

#### **Professor Marcelo Estefano:**

Há algum tempo, sabemos que a longevidade aumentou em função da atividade física.

Hoje, além da terceira idade, temos a quarta idade. São pessoas de oitenta anos em diante. Entendo que o maior investimento que podemos fazer para o futuro é na nossa massa muscular, pois se chegarmos lá com uma boa condição cardiopulmonar e muscular, continuaremos independentes e teremos uma velhice funcional, conseguindo executar nossas atividades básicas da vida. E esse investimento só depende de nós!

(1) A sigla VO<sub>2</sub> máximo significa Volume de Oxigênio Máximo e expressa especificamente a capacidade que o corpo tem de captar o oxigênio da atmosfera e fazer chegar aos músculos durante um esforço físico. Fonte: site Tua Saúde > Bem-estar > Fitness > Matéria VO<sub>2</sub> Máximo: O que é, como medir e como aumentar

(2) O limiar anaeróbico é a intensidade de exercício mais alta que você pode sustentar por um período prolongado sem que o lactato se acumule substancialmente no sangue. Fonte: site Polar watch > Blog > Matéria Limiar anaeróbico: O que é isso e como você pode medi-lo?

# SPA

## O Programa SPA voltou com um novo formato

**E você, associado, está convidado para participar dessa experiência inspiradora que pode acrescentar mais qualidade e bem-estar à sua vida**

O Programa SPA prioriza a prevenção de doenças – uma iniciativa que obteve excelentes resultados nas gestões dos Desembargadores Antônio Siqueira e Henrique Figueira. Antes de retomar o programa, o novo formato foi testado e aprovado por um grupo de juizes e desembargadores, em setembro do ano passado.

### Conheça o novo espaço do Programa SPA: Rituaali – Saúde de corpo, mente e espírito

Localizado em Penedo, RJ, oferece um ambiente com muita estrutura e acolhimento. É ideal para quem procura se reconstruir e se reconectar com sua própria essência.

### Muita tranquilidade no meio da natureza exuberante do Parque Nacional de Itatiaia

Desfrutando ar puro e o silêncio das montanhas, os participantes podem se concentrar integralmente nas atividades e dinâmicas do programa.

### Restauração da saúde integral (física e mental)

Baseado nos conceitos de medicina de estilo de vida e de medicina comportamental, o Rituaali tem uma filosofia de bem-estar.

Diversas atividades, experiências e dinâmicas com o foco no autocuidado e na preservação da saúde, entre elas: massagens, exercícios,



A alimentação é vegana. Fumar e consumir bebidas alcoólicas é proibido

tratamentos naturais, palestras, caminhadas e hidroginástica.

Estão previstos mais dois grupos do Programa SPA em 2024. Para participar, o primeiro passo é fazer

o seu *check-up* em um dos CDTs da Mútua.

Os participantes serão indicados por critérios médicos, pela equipe de *check-up* da Mútua.



# O primeiro grupo do novo Programa SPA foi em março deste ano

(De 10 a 17/3/2024)



“Colegas, tive o privilégio de participar do grupo do (Programa) SPA que esteve no Rituaali no último mês de março e posso afirmar que foi uma experiência incrível. O SPA tem uma hotelaria de 5 estrelas e os funcionários e profissionais mantêm o mesmo nível de excelência.

Fomos muito bem tratados e cuidados durante uma semana dedicada à nossa saúde física, mental e espiritual.

Muita gratidão à nossa MÚTUA pela excelente iniciativa do Presidente Ricardo Couto e equipe.”

**Associado Mauro Nicolau Junior**



“O Rituaali é mais que um SPA sofisticado, é uma experiência de vida que trata você individualmente, respeitando seu limite. Eu me senti acolhida, cuidada. Foram dias inesquecíveis.”

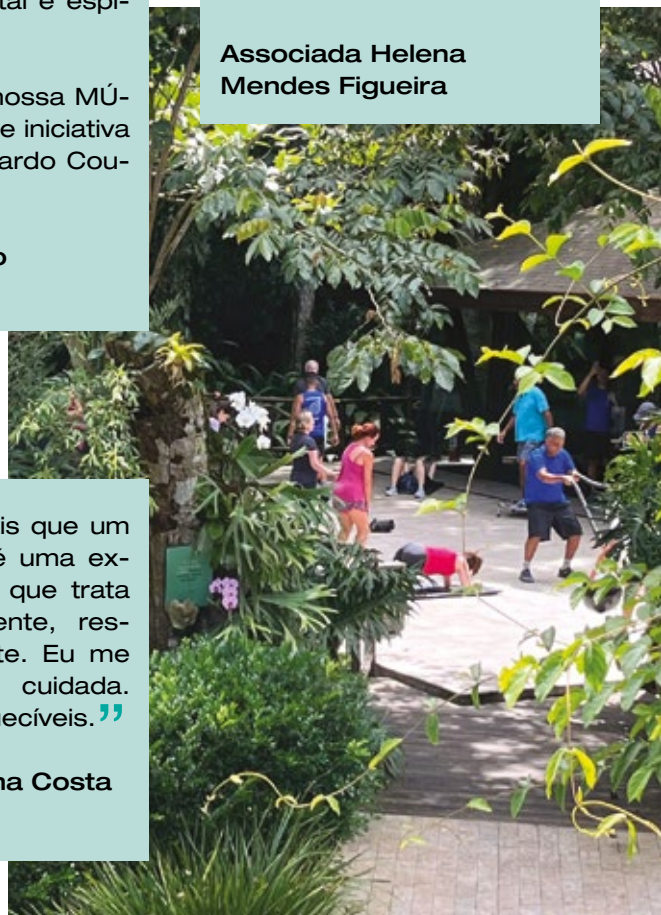
**Associada Adriana Costa dos Santos**



“Para quem está física e/ou emocionalmente esgotado, nada melhor do que o SPA Rituaali que a Mútua dos Magistrados nos proporciona. Além da localização privilegiada, temos total assistência médica, nutricional, academia completa, piscina e sauna. Após uma semana, saí revigorada.

Faço votos de que esse projeto se eternize e continue sendo oferecido por muitos anos. Precisamos desse bálsamo.”

**Associada Helena Mendes Figueira**



Agende o seu *check-up* em um dos CDTs e se qualifique para o Programa SPA. As vagas são limitadas. Ligue para:

**CDT do Centro** – (21) 2272-3252 | 2272-3253 | 98552-1774 | 98552-1844

**CDT da Barra** – (21) 3795-7423 | 98552-1610 | 98552-1772

**CDT de Niterói** – (21) 3254-7103 | 98791-5126 | 98552-1607

**PROGRAMA SPA  
ELE VOLTOU PARA SUA VIDA TER MAIS QUALIDADE.**

# Programa Velhos são os Outros

É a parceria Mútua-AMAERJ investindo na qualidade de vida da terceira idade

Lançado no último dia 7 de maio, esse novo Programa foi criado para que os associados a partir de sessenta anos possam viver mais, com mais saúde, autonomia e alegria.

## Foco total nos associados aposentados e pensionistas

A prioridade é estimular o convívio social, disponibilizando tempo e espaço para encontros com os amigos e afetos. Assim, é possível evitar uma das principais causas de adoecimento dos idosos, o isolamento, que frequentemente resulta em problemas de ordem física, psicológica e mental.

O lançamento do **Programa Velhos são os Outros** contou com a presença de vários magistrados e associados, que assistiram a uma série de depoimentos.

A primeira a falar, a **Desembargadora Andréa Pachá**, explicou o conceito do Programa.

Em seguida, discursou a **Juíza Rita de Cassia Vergette Cor-**

**“A longevidade é um fato consumado. Precisamos investir em um envelhecimento sustentável.”**

**Desembargadora Andréa Pachá**  
Idealizadora do Programa Velhos são os Outros

**reia Aidar**, membra da diretoria da Associação dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro (AMA-ERJ), representando a **Juíza Eunice Bitencourt Haddad**, que estava em Brasília.

Depois, a **Dra. Tânia Kadima Magalhães Ferreira**, médica, Diretora Executiva da Mútua, tomou a palavra e explicou a importância clínica da interação social para o idoso.

Falaram ainda sobre a importância da valorização da pessoa da terceira idade as **Desembargado-**

**ras Maria Sandra Rocha Kayat Direito e Katya Maria de Paula Menezes Monnerat**, integrantes da diretoria da Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro. Também se pronunciou o **Juiz Paulo Mello Feijó**, em nome do CTRF – Centro de Treinamento e Reabilitação Física Desembargador Paulo Cesar Salomão.

O último a falar, o **Desembargador Miguel Pachá**, ex-presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ) e pai da Desembargadora Andréa Pachá, discorreu sobre sua experiência de magistrado aposentado.

Ao final, foi servido um lanche que proporcionou um momento de convívio e trocas entre os presentes.

## Reuniões quinzenais com temas de interesse dos participantes

Serão convidados profissionais de diversas áreas, não só do Direito, como também de Economia, Medicina, Artes, Cultura, Tecnologia etc. Os participantes poderão sugerir



A Desembargadora Andréa Pachá, idealizadora do Programa Velhos são os Outros, ladeada pela Dra. Tânia Kadima e pela Juíza Rita de Cassia Vergette Correia Aidar, foi a primeira a falar sobre a importância da valorização da pessoa da terceira idade



**A Juíza Rita de Cassia Vergette Correia Aidar, membra da diretoria da AMAERJ, foi a segunda a discursar sobre a importância do Programa**

temas. O objetivo é que eles mantenham uma conexão com o mundo em permanente transformação.

Ao final de cada encontro, durante um lanche, será realizada uma roda de conversa.

**As reuniões são realizadas no Salão dos Magistrados, na entrada da Biblioteca do Tribunal de Justiça, no térreo da Lâmina III.**

### Eventos já realizados:

■ **Dra. Margareth Dalcolmo** (14/05/2024) A médica, professora, escritora e pesquisadora da Fio-cruz falou sobre **Envelhecimento e autonomia.**

■ **Bianca Ramoneda** (04/06/2024) A atriz, jornalista e escritora apresentou o **Universo do poeta Manoel de Barros.**

■ **Ana Luiza Maia Nevares** (10/07/2024) A professora da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro esclareceu questões ligadas a **Planejamento Sucessório** e temas afins.

■ **Othon Bastos** (19/07/2024) Ida ao teatro para assistir ao monólogo **“Não me entrego, não!”** do ator que comemora 91 anos de idade e 70 de carreira.

### Novas coordenadoras

Com a ida da Desembargadora Andréa Pachá para o Tribunal Superior Eleitoral (TSE), o Programa Os Velhos são os Outros passará a ser coordenado pelas **Desembargadoras Myriam Medeiros da Fonseca Costa e Gilda Maria Dias Carrapatoso.**

### Inscrição e informações

Um canal de comunicação está disponível para associados se inscreverem no programa, confirmarem a presença nos eventos e manifestarem suas demandas.

**Ligue para (21) 98552-1844 ou (21) 98552-1774**

## Feedback

**Investir no que há de melhor para cuidar da sua saúde, associado, é o mais importante para a Mútua. Estamos sempre buscando novas tecnologias, novos medicamentos, melhores instalações e recursos humanos. E temos certeza que, com o seu feedback, nossa equipe poderá atendê-lo com ainda mais qualidade.**

### “À Diretoria da Mútua

Fui submetido recentemente a duas cirurgias, ambas realizadas por competentes médicos integrantes do Plano de Saúde da Mútua. Não cito nomes para não cometer injustiças, pois foram vários profissionais que colaboraram para o êxito dos procedimentos.

Incluo nesta equipe os funcionários da Mútua, pela presteza e boa vontade dos atendimentos, assim como os enfermeiros e demais servidores do Hospital Co-paStar.

A Mútua deixa evidente o que todos já sabem, isto é, que é um Plano de Saúde de elite, que vem sendo muito bem conduzido por seu atual presidente, Desembargador Ricardo Couto de Castro, que dá prosseguimento às ótimas administrações dos colegas que o precederam no cargo.

Muito obrigado.”

**Carlos Lavigne**  
Magistrado Aposentado

### “Nota de agradecimento

Iolanda Lisboa Teixeira de Aguiar, pensionista do Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro, gostaria de, pela presente, agradecer a atenção e o tratamento que tem recebido de toda a equipe da Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro após longa internação em ambiente hospitalar.

Sem mais, com os votos de uma Páscoa abençoada,”

**Iolanda Lisboa Teixeira de Aguiar**



# Qualidade de vida começa aqui: Seu corpo na melhor forma

## Pilates na Mútua: sucesso total

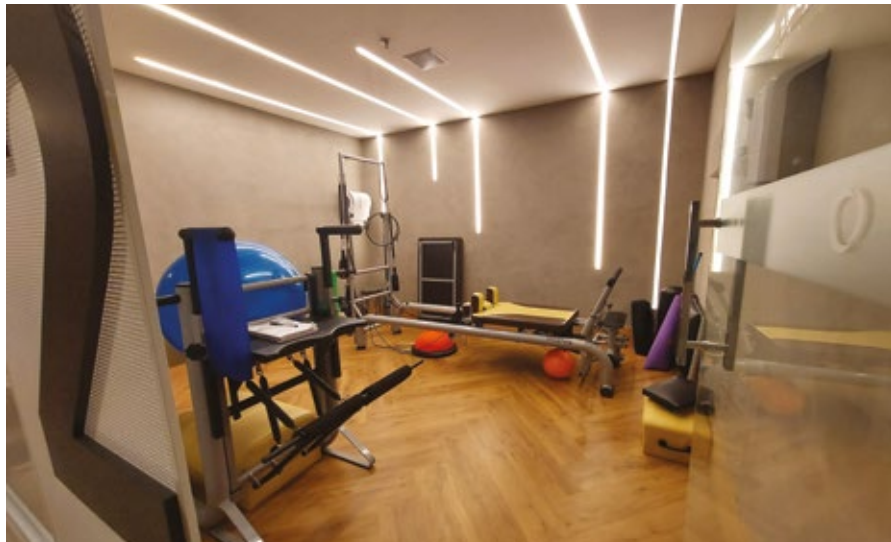
As aulas começaram recentemente, no dia 18 de março deste ano, e seguem cada vez mais cheias. Indicado para pessoas de todas as idades, **o Pilates é mais do que uma atividade física, cuida também do bem-estar mental.**

O Pilates oferece muitos benefícios para você. Veja alguns deles:

- fortalece a musculatura e alivia dores;
- melhora a postura, a respiração, a circulação sanguínea, o auto-controle e a concentração;
- aumenta a flexibilidade e o equilíbrio;
- reduz a ansiedade e o estresse;
- amplia a consciência corporal;
- ajuda na recuperação de lesões;
- benéfico para o parto e pós-parto.

São 3 salas novinhas com o melhor em estrutura e recursos humanos.

Abertas de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 14h às 16h.



### ■ CTRF – Centro de Treinamento e Reabilitação Física

1º andar da Lâmina II do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro – Centro – Entrada pela garagem ou pelo 2º andar

Para agendamentos, informações e horários:

(21) 3133-3697 | (21) 98552-1772  
| (21) 98552-1611

### ■ CDT da Barra

Centro Médico Richet – Av. das Américas, 4.801, sala 237 – Barra da Tijuca

Para agendamentos, informações e horários:

(21) 3795-7423 | ((21) 98552-1610

### ■ CDT de Niterói

Edifício Trade Center Icaraí – Rua Ator Paulo Gustavo, 26, salas 1.004 e 1.005 (antiga Rua Coronel Moreira César) – Icaraí

Para agendamentos, informações e horários:

(21) 3254-7103 | ((21) 98552-1607

**Pilates: adote esse hábito saudável.**



# Nutrição na Mútua: A mudança que faz toda a diferença para o seu corpo e a sua vida

A Equipe de Nutrição da Mútua auxilia o associado a mudar seu estilo de vida, de acordo com a necessidade individual, como a redução de peso, ganho de massa muscular, equilíbrio das taxas dos exames bioquímicos, prevenção de doenças e melhora das comorbidades apontadas nos exames. A avaliação nutricional individualizada é composta pelas seguintes etapas:

■ **bioimpedância:** avaliação da composição corporal incluindo massa muscular e massa de gordura por segmento corporal, percentual de gordura, relação cintura-quadril, gordura visceral, taxa metabólica basal, índice de edema e líquido intra e extracelular e índice de massa esquelética;

■ **anamnese nutricional:** levantamento de dados referentes a

antecedentes fisiológicos, patológicos e culturais, como hábitos alimentares e prática de exercício físico;

■ **avaliação bioquímica:** exames laboratoriais que possibilitam correlacionar os resultados com o estado clínico do associado.

■ **diagnóstico nutricional:** identificação e determinação do estado nutricional do associado;

■ **desenvolvimento de plano alimentar personalizado:** elaboração de um plano alimentar que considera tanto a saúde quanto as preferências alimentares, explorando novos sabores dentro dos limites de cada indivíduo.

A Equipe de Nutrição da Mútua, comprometida com as necessidades dos associados, oferece diversos tratamentos para demonstrar que a mudança no estilo de vida é possível:

## 1. Nutrição no Ponto Certo

## 2. Nutrição no Esporte

## 3. Nutrição na Longevidade

## 3. Nutrição da Criança e do Adolescente

Para mais informações e horários, ligue para o CTRF ou para o CDT mais conveniente para você:

■ **CTRF** – (21) 3133-3697 | 98552-1611 | 98552-1772

■ **CDT do Centro** – (21) 2272-3252 | 2272-3253 | 98552-1774 | 98552-1844

■ **CDT da Barra** – (21) 3795-7423 | 98552-1610 | 98552-1772

■ **CDT de Niterói** – (21) 3254-7103 | 98791-5126 | 98552-1607



**Um programa inovador de avaliação multidisciplinar em domicílio, desenvolvido especialmente para os associados na terceira idade**

No último dia 12 de março, teve início o **Programa Mútua em Casa**, que consiste na realização de visitas para mapear as condições de atendimento aos idosos. O Programa é formado por uma equipe multidisciplinar composta por geriatra, nutricionista, fisioterapeuta, enfermeira (o) e assistente social. A equipe conta com um aparelho de bioimpedanciometria portátil e um dinamômetro para medir a força de prensão palmar, que é um dos indicadores para calcular a força muscular. O exame clínico inclui a medição e avaliação das circunferências corporais. Tudo isso para diagnosticar a sarcopenia, situação de redução de força e massa muscular, comum no idoso, e que leva à queda e fratura.

### Objetivos do Programa:

- avaliar a eficiência das terapias para reabilitar os associados, com foco na preservação da independência nas atividades diárias;
- monitorar a condição nutricional, garantindo um adequado aporte calórico e proteico;
- verificar a segurança do ambiente doméstico para prevenir quedas
- acompanhar a administração dos medicamentos, assegurando que sejam tomados nos horários corretos;
- avaliar o histórico vacinal dos idosos, conduzido por um geriatra.

Essas situações acima descritas podem impactar negativamente nas condições de saúde.

São selecionados para participar associados em idade avançada que estejam em internação domiciliar e/ou impossibilitados de comparecer à Mútua para fazer *check-ups*. As visitas ocorrem semanalmente, confirmadas pela Mútua com antecedência por telefone. Até o momento, já foram visitados 12 associados.



**Aparelho de bioimpedanciometria para avaliação da composição corporal**

# Vitamina D: Hormônio ou Vitamina?

Dra. Tânia Kadima Magalhães Ferreira\*

A vitamina D tem importância na mineralização óssea e no controle de processos metabólicos. Assim, o status adequado de vitamina D protege de distúrbios musculoesqueléticos, além de doenças infecciosas, cânceres, doenças autoimunes e cardiovasculares.

A principal fonte de vitamina D é a luz solar, e por isso o sol é tão vital para a nossa saúde quanto os alimentos e a atividade física. De um modo geral, 90% a 95% das necessidades de vitamina D são supridas pela exposição casual à luz solar, por volta das 10h às 15h. Porém, estudos internacionais e nacionais mostram que a hipovitaminose D é altamente prevalente.

No entanto, há posicionamento da Academia Americana de Dermatologia sobre o perigo da exposição solar de forma desprotegida contra a radiação ultravioleta, recomendando a ingestão de vitamina D, por meio de alimentos e de suplementos.

Além da exposição solar, outros fatores são envolvidos na deficiência de vitamina D, tais como: idade, obesidade, multimorbidade e uso de certos medicamentos, como anti-hipertensivos, anticonvulsivantes, anti-inflamatórios e sedativos.

O raquitismo na infância tem como causa a deficiência de vitamina D, sendo um dos motivos a deficiência à exposição ao sol, uma vez que as crianças passam muito tempo em ambientes fechados.

Já em adultos, a deficiência da referida vitamina está relacionada à osteomalácia, causando dor vaga, mas frequentemente intensa nos ossos e nos músculos e, por vezes, confundida com fibromialgia, síndrome de fadiga crônica ou artrite.

Mas afinal, a vitamina D é vitamina ou hormônio? Os efeitos dessa vitamina no organismo ocorrem de modo similar à atuação dos hormônios, influenciando as vias metabólicas, as funções celulares e a expressão de um número incontável de genes.

Hoje, sabe-se que a vitamina D possui receptores espalhados por todo o corpo, inclusive no cérebro, e que a forma ativa da referida vitamina estimula a produção de serotonina, ajudando na redução da depressão e que sua deficiência exacerba o diabetes do tipo 2, prejudica a produção de insulina e aumenta a resistência à insulina. No controle do crescimento celular, interfere no surgimento de câncer.

Por isso, é muito importante manter níveis adequados de vitamina D.

**Em síntese, os benefícios da vitamina D são muitos:**

## RESUMO DOS BENEFÍCIOS DA VITAMINA D

- **Saúde dos ossos:** previne a osteopenia, a osteoporose, a osteomalácia, o raquitismo e as fraturas.
- **Saúde das células:** previne determinados tipos de câncer, tais como o de próstata, o pancreático, o mamário, o ovariano e o de cólon; também previne as doenças infecciosas e as infecções das vias respiratórias superiores, a asma e as perturbações respiratórias.
- **Saúde dos órgãos:** previne as doenças cardíacas e o acidente vascular cerebral; também previne o diabetes do tipo 2, a periodontite e a perda dos dentes, além de outras doenças inflamatórias.
- **Saúde dos músculos:** auxilia a força muscular.
- **Saúde do sistema autoimune:** previne a esclerose múltipla, o diabetes mellitus do tipo 1, a doença de Crohn e a artrite reumatoide.
- **Saúde do cérebro:** previne a depressão, a esquizofrenia, a doença de Alzheimer e a demência.
- **Saúde relacionada ao humor:** previne a desordem afetiva sazonal, a síndrome de tensão pré-menstrual e as desordens do sono, elevando a sensação de bem-estar.

Quanto ao tratamento, este é demorado e deve ser acompanhado por médico, visando evitar intoxicação, uma vez que, por ser uma substância lipossolúvel é acumulada no tecido adiposo (gordura). A intoxicação é definida por níveis séricos acima de 150 nanogramas por mililitros com níveis altos de cálcio.

**São fontes naturais de vitamina D:** salmão fresco ou enlatado, sardinha e atum enlatados, óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo e alimentos enriquecidos com vitamina D, tais como: leite, suco de laranja, cereais, pão e iogurte.

Em relação à obesidade, doença crônica que afeta milhões de pessoas globalmente, o excesso de gordura absorve e aprisiona a vitamina D, e com isso ela não pode ser usada na construção de ossos e para a saúde celular.

Eficiência reduzida foi encontrada também em idosos.

\* **Dra. Tânia Kadima Magalhães Ferreira**

*Diretora Executiva da Mútua*

*Pediatra, Nutróloga e Administradora em Saúde*

Referência: Holick, Michael. Vitamina D: como um tratamento tão simples pode reverter doenças tão importantes - Editora Fundamento