

# SAÚDE

## ESTÁ EM TUDO O QUE A MÚTUA FAZ

É fim de ano, época de reflexão, em que avaliamos o que fizemos e nos inspiramos para tudo o que ainda vamos fazer. Em 2024, esforçamo-nos e conseguimos, mais uma vez, prestar um serviço de qualidade, cuidando dos nossos associados.

**Estas são as nossas maiores conquistas, realizações que valem ser lembradas para continuarem nos motivando:**

- abertura do novo **CDT do Centro**;
- **Programa “Velhos são os Outros”**: investindo na qualidade de vida na terceira idade;
- **um ano do CTRF**: cuidando do seu corpo e da sua saúde;
- **o SPA**, agora no Rituaali;
- **campanhas de vacinação**: agora é o ano todo;
- **novas vacinas**: inclusive contra herpes-zóster e dengue;
- **visita da equipe multidisciplinar aos idosos** com dificuldade de se locomoverem aos CDTs;
- **novos exames e novas especialidades** nos CDTs;
- **novo site da Mútua**: mais acessível, intuitivo, dinâmico e com a mais avançada tecnologia.

E vem mais: **um novo auditório** todo equipado e com o máximo de conforto.

**Um novo ano está chegando.**

**Desejamos que você e sua família tenham um 2025 muito especial, repleto de saúde e felicidade mútua!**

### MENSAGEM DO PRESIDENTE

**Prezado associado,**

Falta pouco para nos despedirmos de 2024. Um ano especial para a Mútua, repleto de realizações e que merece ser muito celebrado.

Desde janeiro, transformamos em realidade vários projetos importantes para cuidar da sua saúde e a de seus familiares.

A abertura do novo CDT do Centro, no início do ano, foi um dos pontos altos. Localizado agora junto à sede da Mútua, segue o mesmo padrão de excelência dos CDTs da Barra e de Niterói, com o que há de mais moderno em atendimento, arquitetura e equipamentos. Tudo ficou mais funcional e eficiente.

Com as novas instalações, o novo CDT do Centro passou a oferecer especialidades médicas que não eram disponíveis, como otorrinolaringologia e oftalmologia, entre outras. Além disso, novos exames foram incluídos na grade da Mútua, entre eles a ergoespirometria, resultado de investimentos da Mútua em equipamentos supermodernos. E tanto os associados dos CDTs da Barra como os de Niterói foram igualmente beneficiados.

Visando à prevenção, temos realizado cada vez mais campanhas de vacinação e instituímos que, no CDT do Centro, daqui para frente, a vacinação será o ano todo. Novas campanhas foram incluídas, inclusive contra herpes-zóster e dengue.

Idealizado pela Desembargadora Andréa Pachá, o Programa “Velhos são os Outros” visa à qualidade de vida dos nossos associados que chegam à terceira idade e se aposentam. Iniciado, neste ano, vai além dos cuidados médicos, investe no convívio social, por meio de palestras e encontros com amigos, incentivando uma vida com mais saúde, autonomia e alegria.

O Centro de Treinamento e Reabilitação Física (CTRF) já completou um ano de atividades, com uma programação intensa e variada. Além de oferecer sempre mais opções para você se exercitar, como o apoio e treinamento para participar de corridas de rua, investe em atividades que visam à saúde plena, entre elas, Boxe, Defesa Pessoal, Ginástica Localizada, *Spinning* e Pilates.

Não poderíamos esquecer da volta do Programa SPA com um novo formato e em um novo espaço, no Rituaali – Saúde de corpo, mente e espírito, bem no meio da natureza exuberante do Parque Nacional de Itatiaia. A proposta é uma imersão para restaurar a saúde física, mental e espiritual e incentivar a mudança de hábitos.

Para que você, associado, fique sempre ciente de tudo o que acontece na Mútua, acabamos de criar um novo site, muito mais acessível, intuitivo e rápido. Acesse e confira.

E mais: neste final do ano, estamos dando os retoques finais para entregar um novo auditório todo equipado e com conforto, onde era a sede da Mútua, no primeiro andar. Aguarde.

Os investimentos continuarão em 2025. Vamos priorizar a prevenção de doenças, continuar buscando o melhor em equipamentos, instalações e atendimento, e qualificar, cada vez mais, os profissionais das equipes médica e administrativa.

O objetivo, como sempre, é proporcionar aos associados o mais alto nível de saúde, bem-estar e qualidade de vida, aliados a uma administração financeira atenta e competente.



**É fim de ano! Nesta época, todos desejam, uns aos outros... SAÚDE!**

**E SAÚDE está em tudo o que a Mútua faz.**

**Desejo a cada associado, colaborador e parceiro da Mútua Boas Festas e um 2025 muito feliz, próspero e repleto de SAÚDE!**

**Desembargador  
Ricardo Couto de Castro**  
Presidente da Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro

**Em 2025 continue a deixar a Mútua cuidar de você!**