

informe | Mútua



Desembargadoras Denise Nicoll Simões e Monica Feldman de Mattos são eleitas para o biênio 2025-2027

Eleições: nova Presidente da Mútua busca superar expectativas

A Desembargadora Denise Nicoll Simões é a nova Presidente da Mútua dos Magistrados para o biênio 2025-2027. Junto com ela, no último dia 24 de março, foram eleitos a Desembargadora Monica Feldman de Mattos, para a Vice-Presidência, e os demais integrantes da Diretoria. A Presidente afirmou que, sem prejuízo à saúde financeira, manterá investimentos para superar as expectativas dos associados. **Páginas 4 a 6**

Por dentro da Assembleia Geral Ordinária 2025

No mesmo dia das eleições, 24/03, durante a Assembleia Ordinária, o Desembargador Ricardo Couto de Castro apresentou a prestação das contas de 2024 e traçou um panorama de suas realizações nos quatro anos em que esteve à frente da Mútua, antes de assumir a Presidência do TJRJ. Confira os gráficos apresentados. **Página 8**

A aguardada Reforma do Estatuto da Mútua

Os principais pontos da proposta de reforma do estatuto da Mútua foram apresentados pelos Juízes Paula Feteira Soares e Sandro Pitthan Espíndola durante as Assembleias Gerais Extraordinária e Ordinária 2025, realizadas no dia 24 de março. Conheça as modificações trazidas pelo novo texto. **Páginas 12 e 13**

Programa de reabilitação para idosos com Sarcopenia

A Mútua apresenta o programa para combater a perda de massa muscular em associados a partir de 75 anos. Essa iniciativa é um dos destaques entre os Novos Programas de Prevenção da Mútua. Conheça e participe! **Páginas 20, 21 e 24**

FALE CONOSCO

A Mútua dos Magistrados reforça aos associados que o telefone da Ouvidoria, criado para acolher críticas e sugestões, é:
Tel.: (21) 2240-3152
e-mail:
mutuadosmagistrados@
mutuadosmagistrados.com.br

Telefones do **Call Center** (24h):

Call Center Médico:
Tel.: (21) 99986-7070

Call Center Administrativo:
Tel.: (21) 98183-1140
98183-1140 | 99986-7070



Mútua

Sua saúde merece bem-estar

Diretoria 2025 / 2027

Presidente

Desembargadora Denise Nicoll Simões

Vice-Presidente

Desembargadora Monica Feldman de Mattos

Tesoureiro

Juiz Rodrigo Faria de Sousa

Secretária

Juíza Paula Feteira Soares

Diretores

Desembargadora Denise Vaccari Machado Paes

Desembargador Fabio Uchoa P. de M. Montenegro

Desembargador Heleno Ribeiro Pereira Nunes

Desembargadora Katya Maria de Paula M. Monnerat

Desembargadora Marcia Ferreira Alvarenga

Desembargadora Maria da Glória O. Bandeira de Mello

Desembargadora Maria Sandra Rocha Kayat Direito

Desembargador Paulo Wunder de Alencar

Juíza Alessandra de Araujo B. Moreira Pinto

Juíza Carla Faria Bouzo

Juiz Ricardo Cyfer

Juiz Sandro Pitthan Espíndola

Conselho Deliberativo e Fiscal

Presidente

Desembargador Milton Fernandes de Souza

Membros Natos

Desembargador Antonio Cesar R. A. de Siqueira

Ministro do STJ Antonio Saldanha Palheiro

Desembargador Henrique Carlos de Andrade Figueira

Desembargador Ricardo Couto de Castro

Conselheiros

Desembargador Alexandre Teixeira de Souza

Desembargador Gabriel de Oliveira Zefiro

Desembargador Luiz Umpierre de Mello Serra

Desembargadora Maria Helena Pinto Machado

Desembargadora Maria Isabel Paes Gonçalves

Desembargadora Rosa Maria Cirigliano Maneschky

Desembargador Roberto Luis Felinto de Oliveira

Desembargadora Zélia Maria Machado dos Santos

Juíza Marcia Correia Hollanda

Juiz Marcelo de Moraes Marinho

Juíza Raquel Santos Pereira Chrispino

Juíza Valéria Pachá Bichara

Informe Mútua

(Tiragem 2.400 exemplares)

Redação Benjamin Guilherme

Design gráfico Bitty do N. e Silva Pottier

Impressão Cmyk Grafica e Editora Rio Ltda

Mútua dos Magistrados

Rua Dom Manuel, nº 29 – 5º andar

salas 505 a 517 – CEP 20010-090

Rio de Janeiro – RJ – Brasil

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

mutuadosmagistrados@

mutuadosmagistrados.com.br

www.mutuadosmagistrados.com.br



COMUNIQUE-SE COM A MÚTUA

Mútua Sede:

Tel.: (21) 2272-3250 | (21) 3133-2760 | (21) 98552-1845

Call Center:

De segunda a sexta, das 18h às 10h

Sábados, domingos e feriados: 24h

■ Call Center Médico:

Tel.: (21) 99986-7070

■ Call Center Administrativo:

Tel.: (21) 98183-1140

Ouvidoria:

Tel.: (21) 2272-3269

e-mail: ouvidoria@mutuadosmagistrados.com.br

Dúvidas:

e-mail:

mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br

Site:

www.mutuadosmagistrados.com.br

■ CDT do Centro

Rua Dom Manuel, 29 – Sala 510 B – Centro – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2272-3252 | (21) 98552-1774 | (21) 98552-1844

De segunda a sexta, das 8h às 18h

■ CDT da Barra

Av. das Américas 4.801 – Sala 237 – Barra da Tijuca

Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3795-7423 | (21) 98552-1610

De segunda a sexta, das 8h às 18h

■ CDT de Niterói

Rua Ator Paulo Gustavo, 26 – Sala 1004/1005 – Icaraí – Niterói – RJ

Tel.: (21) 3254-7103 | (21) 98552-1607

De segunda a sexta, das 8h às 18h

Caros associados,

É com muito orgulho que, pela primeira vez, ocupo esta página do Informe Mútua para me dirigir a vocês. Quero, antes de mais nada, em meu nome, em nome da minha Vice-Presidente, a Desembargadora Moniça Feldman de Mattos, e de toda a nova Diretoria, agradecer a confiança de vocês ao elegerem a Chapa **Continuidade e Eficiência** para mais um biênio.

Durante os últimos quatro anos, tive o privilégio de ser a Vice-Presidente do Desembargador Ricardo Couto de Castro, atual Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ), e acompanhar toda a sua dedicação em relação à Mútua, todos os avanços construídos sob a sua liderança, sempre cuidando para mantê-la como uma instituição sólida e respeitada. Foi uma gestão marcada pelo equilíbrio, pelo zelo com os recursos e pelo olhar atento às necessidades dos associados. E agora, recebo uma gestão para cuidar, após uma transição generosa e responsável. Muito obrigada!

Como disse no meu discurso de posse, pretendo desenvolver ou continuar a desenvolver o que já temos porque a Mútua realmente não é só uma entidade de prestação de serviços de saúde, é muito mais. Aqui, existe uma empatia, um elo de solidariedade, de união e cuidado mútuo entre os magistrados. É um espaço onde a confraternidade e o compromisso coletivo se transformam em ações concretas em prol do bem comum.

Graças à infraestrutura deixada pela administração exitosa do Desembargador Ricardo Couto de Castro, pretendo fazer uma gestão voltada para estruturar internamente a Mútua, fortalecendo a aproximação

com os associados, modernizando os canais de comunicação, e concluindo e implementando o projeto de modernização da área de Tecnologia de Informação (TI), de modo a ter uma maior transparência nos processos de reembolso.

Também tenho o intuito de aprovar e difundir o código de ética da Mútua, aprimorar a governança e estabelecer uma política de *compliance*, sempre com o objetivo de buscar mais transparência. Em relação à parte médica, gostaríamos de poder reforçar as ações voltadas à saúde física e emocional. Nesse quesito, acredito que a volta do Programa do SPA cumpre bem o papel. A atenção à saúde mental é muito importante para que nós, Magistrados, possamos dar uma prestação jurisdicional melhor para todos.

Esses objetivos só serão alcançados com o diálogo constante, o espírito coletivo, o engajamento de todos que integram essa instituição, não só a diretoria e o conselho, mas todos os membros e os associados. Somos uma grande família e trabalhamos para todos. A Mútua é feita por pessoas para pessoas. Para a nossa gestão, contamos com uma equipe comprometida, uma Diretoria engajada, composta tanto por membros de administrações anteriores como novos diretores com novas ideias, além de um Conselho Fiscal renovado. Finalizando, quero agradecer a todos e tentar retribuir toda essa confiança que foi depositada em mim, tentando fazer o melhor que eu puder.

**Desembargadora
Denise Nicoll Simões**

Presidente da Mútua dos Magistrados

Nova Presidente da Mútua dará continuidade a investimentos para superar expectativas dos associados

Eleição da Diretoria foi realizada durante Assembleia Extraordinária



A Vice-Presidente, Desembargadora Monica Feldman de Mattos, a nova Presidente, Desembargadora Denise Nicoll Simões, e o Desembargador Ricardo Couto de Castro, que se despedia: uma eleição em tempo recorde que elegeu a chapa **Continuidade e Eficiência na Mútua**

Uma nova Diretoria chegou à Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro. Na segunda-feira, 24 de março, a Desembargadora Denise Nicoll Simões, à frente da chapa **Continuidade e Eficiência**, foi eleita Presidente da entidade, para o biênio 2025-2027. Junto com ela, foram eleitos a nova Vice-Presidente, Desembargadora Monica Feldman de Mattos, e os novos integrantes da Diretoria e do Conselho Deliberativo e Fiscal. Os escolhidos assumem depois de mudanças e investimentos feitos de forma responsável pelo Desembargador Ricardo Couto de Castro nos quatro anos anteriores à sua eleição como Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ), cargo que assumiu em fevereiro deste ano.

O pleito eleitoral começou logo pela manhã, às 10h30, durante a

Assembleia Extraordinária. A partir das 10h, entretanto, os associados já chegavam à Sede da Mútua e eram recebidos com um serviço de café no anexo do auditório. O ambiente foi como sempre acontece nessas ocasiões: um encontro animado das várias autoridades do meio jurídico com reencontros entre Magistrados da ativa e aposentados.

À medida que chegavam, todos eram convidados a assinar as duas listas de presença; uma, para a Assembleia Geral Extraordinária, e a outra para a Assembleia Geral Ordinária. Na sequência, as cédulas com os votos foram depositadas nas urnas. Um dos primeiros a chegar e a votar foi o Desembargador Ricardo Couto de Castro, agora Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ). A votação se estendeu

até as 17h, mas, às 10h50, quando foi atingido o quórum necessário para declarar eleita a nova diretoria da Mútua, os Magistrados presentes se dirigiram ao novo auditório, inaugurado na mesma ocasião.

Antes que a Assembleia Ordinária começasse oficialmente, o Desembargador Ricardo Couto de Castro agradeceu à plateia a presença dos Magistrados que viabilizaram a eleição de sua ex-Vice-Presidente em tempo recorde. O Desembargador Ricardo Couto de Castro, auxiliado por uma apresentação com gráficos e informações, prestou contas de toda a sua administração detalhadamente, com clareza e transparência, e sempre pronto a esclarecer eventuais dúvidas (páginas de 7 a 11).



O auditório novo, equipado com o que há de mais moderno em termos de tecnologia e conforto



O café servido na nova sala, anexa ao auditório, serviu de cenário para uma calorosa reunião de magistrados.



Conversas animadas marcaram a eleição. A nova integrante da Diretoria, Desembargadora Marcia Ferreira Alvarenga, e a Desembargadora Denise Nicoll Simões. Juíza Rita de Cássia Vergette Correia Aidar e o Desembargador Ricardo Couto de Castro



Após terminar sua prestação de contas, o Desembargador Ricardo Couto de Castro passou a palavra para a nova Presidente da Mútua, que afirmou que continuará investindo para superar as expectativas dos associados e apresentou a proposta de Reforma do Estatuto da Mútua, explicando a importância desse trabalho, elaborado por uma equipe de quatro magistrados. A seguir, passou a palavra para a Juíza Paula Feteira Soares, que, auxiliada pelo Juiz Sandro Pitthan Espíndola, relatou os principais pontos da reforma (matéria na página 12). A Assembleia Ordinária com a prestação de contas e a apresentação da proposta de Reforma do Estatuto da Mútua foi encerrada às 12h30. Já a Assembleia Extraordinária foi encerrada às 17h nos quatro locais de votação: Rio de Janeiro, Niterói, Campos dos Goytacazes e Volta Redonda.

Novo Auditório da Sede Administrativa com equipamentos de alta tecnologia

Construído em 2024, é um espaço versátil com o que há de mais moderno em termos de tecnologia e conforto. Localizado no 1º andar do prédio do antigo Palácio da Justiça, o novo auditório pode receber os mais variados eventos, como, por exemplo:

- reuniões internas de trabalho;
- assembleias;
- palestras médicas (sobre procedimentos e novas técnicas);
- palestras de dados científicos para magistrados (para uma melhor análise dos casos até a decisão final dos julgamentos);
- projetos culturais.

Novo auditório da Sede Administrativa da Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro:

Rua Dom Manuel, 29, sala 112 – Centro – Rio de Janeiro – RJ

DIRETORIA BIÊNIO 2025-2027

Presidente: Desembargadora Denise Nicoll Simões

Vice-Presidente: Desembargadora Monica Feldman de Mattos

Tesoureiro: Juiz Rodrigo Faria de Sousa

Secretária: Juíza Paula Feteira Soares

Diretores: Desembargadora Denise Vaccari Machado Paes
Desembargador Fabio Uchoa Pinto de Miranda Montenegro
Desembargador Heleno Ribeiro Pereira Nunes
Desembargadora Katya Maria de Paula Menezes Monnerat
Desembargadora Marcia Ferreira Alvarenga
Desembargadora Maria da Glória Oliveira Bandeira de Mello
Desembargadora Maria Sandra Rocha Kayat Direito
Desembargador Paulo Wunder de Alencar
Juíza Alessandra de Araujo Bilac Moreira Pinto
Juíza Carla Faria Bouzo
Juiz Ricardo Cyfer
Juiz Sandro Pitthan Espíndola

DIRETORIA DO CENTRO DE TREINAMENTO E REABILITAÇÃO FÍSICA - CTRF BIÊNIO 2025-2027

Desembargadora Maria Sandra Rocha Kayat Direito
Juiz Paulo Mello Feijó

COMPOSIÇÃO DO CONSELHO DELIBERATIVO E FISCAL BIÊNIO 2025-2027

Presidente: Desembargador Milton Fernandes de Souza

Membros Natos: Desembargador Antonio Cesar Rocha Antunes de Siqueira
Ministro do STJ Antonio Saldanha Palheiro
Desembargador Henrique Carlos de Andrade Figueira
Desembargador Ricardo Couto de Castro

Conselheiros: Desembargador Alexandre Teixeira de Souza
Desembargador Gabriel de Oliveira Zefiro
Desembargador Luiz Umpierre de Mello Serra
Desembargadora Maria Helena Pinto Machado
Desembargadora Maria Isabel Paes Gonçalves
Desembargadora Rosa Maria Cirigliano Maneschy
Desembargador Roberto Luis Felinto de Oliveira
Desembargadora Zelia Maria Machado dos Santos
Juíza Marcia Correia Hollanda
Juiz Marcelo de Moraes Marinho
Juíza Raquel Santos Pereira Chrispino
Juíza Valéria Pachá Bichara

Ricardo Couto de Castro traça um panorama de sua gestão à frente da Mútua

Atual Presidente do TJRJ antecipa novidades para 2025 na gestão de Denise Nicoll Simões

Às 10h50, assim que foi atingido o quórum e declarada eleita a nova Presidente da Mutua dos Magistrados, todos se dirigiram para o auditório novo da Mútua, que estava sendo inaugurado na mesma ocasião das Assembleias Gerais Ordinária e Extraordinária. Abrindo a sessão, o Desembargador Ricardo Couto de Castro agradeceu a presença dos participantes e iniciou a prestação de contas de sua administração nos quatro anos que esteve à frente da Mútua (biênios 2021-2023 e 2023-2025), destacando suas principais realizações.

“Em 2024, inauguramos a Sede Administrativa da Mútua, ampliamos e remodelamos o CDT do Centro. Com essa ampliação, disponibilizamos avaliação oftalmológica, audiométrica, otorrinolaringológica e vários outros exames aos associados”, lembrou, acrescentando que na sua gestão foi iniciada uma nova política, com um novo olhar para certas comarcas do interior, onde havia a necessidade de fazer convênios diretos com redes hospitalares. “Foi o que aconte-



Transparência, clareza e objetividade na prestação de contas do Desembargador Ricardo Couto de Castro

teceu em Nova Friburgo, um pleito dos Magistrados que residem lá”,

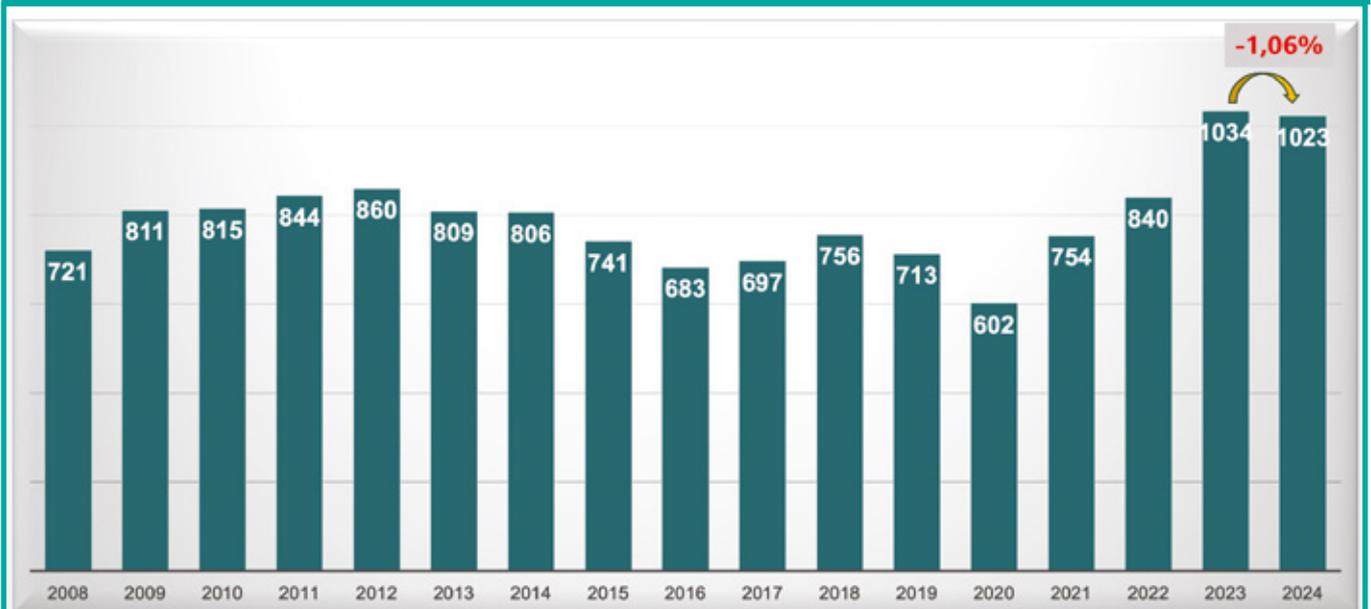
contou. “Já para a futura administração, a Desembargadora Denise

Sinistralidade mensal da Mútua – janeiro/2024 a janeiro/2025



Fonte: Caderno Demonstrativo – Área Financeira

Histórico total de internações hospitalares – 2008 a 2024



Fonte: Centro Diagnóstico e Tratamento – CDT

Nicoll Simões está observando a Região Serrana”, adiantou Ricardo Couto de Castro, presumindo que talvez isso traga a necessidade da construção de um Centro de apoio direto da Mútua em Petrópolis.

Outra realização lembrada pelo Desembargador Ricardo Couto

de Castro foi a introdução da vacinação diária na Mútua, que é realizada nos Centros de Diagnóstico e Tratamento (CDTs) do Centro, da Barra e de Niterói. “Niterói passou a ter um novo CDT, visto que temos um grande número de Magistrados naquela cidade”, observou o atual Presidente do TJRJ.

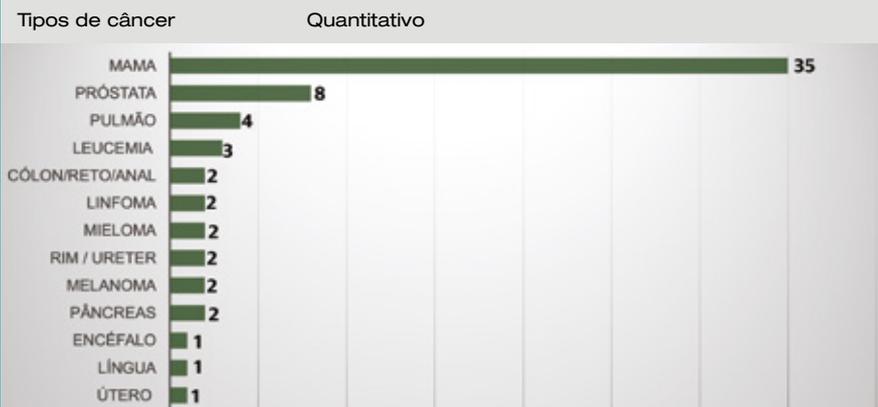
O Desembargador anunciou que em 2025 serão firmados convênios com hospitais de excelência localizados em São Paulo, como o Albert Einstein, o InCor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo) e o Hospital das Clínicas. As tratativas foram iniciadas em sua gestão.



A plateia acompanhou atentamente a prestação de contas do Desembargador Ricardo Couto de Castro

Oncologia 2024

Patologias oncológicas = 65 associados



Fonte: Unidade de Negócio Quimioterapia – Área Médica

“Foi a Desembargadora Denise Nicoll Simões que teve essa ideia a partir do fato de irmos direto para São Paulo em situações mais delicadas”, contou.

“Se a pessoa se sentir insegura no Rio, poderá ir para São Paulo. E em situações emergenciais, quando a pessoa estiver em São Paulo, poderá ser atendida. Montamos uma estrutura em que o associado terá passagem aérea, hotel e staff para viabilizar a locomoção com acompanhante”, explicou.

O Desembargador Ricardo Couto de Castro antecipou outras novidades previstas para a gestão da Desembargadora Denise Nicoll Simões, ainda em 2025:

- serão oferecidas novas especialidades nos CDTs como mastologia, cirurgia plástica reparadora, pediatria e psiquiatria;
- aumento do número de salas no CDT do Centro, para oferecer reabilitação cardíaca e muscular;
- aproveitamento do novo auditório da Sede da Mútua não só para atividades da diretoria, mas tam-

Imunoterapia 2024

Patologias não oncológicas com utilização imunobiológica = 63 associados



Fonte: Unidade de Negócio Quimioterapia – Área Médica

Programa de imunização: vacinas administradas em 2024, nos Centros Diagnóstico e Tratamento - CDTs

	Niterói	Barra	Centro	Total
Influenza (Gripe)	53	57	100	210
HPV9	91	98	306	495
Eufluelda	84	53	265	402
Herpes Zóster	60	40	174	274
Vírus Sincicial	26	23	67	116
Pneumonia 15	11	8	68	87
Qdenga	0	0	74	74
Pneumonia 23	11	10	22	43
dTpa	3	3	35	41
Hepatite A + B	3	5	28	36
Total	342	297	1139	1778

Fonte: Dados do Centro Diagnóstico e Tratamento

Evolução dos atendimentos nos programas da Mútua - 2008 a 2024



Fonte: Dados do Centro Diagnose e Tratamento

Total de atendimentos dos Programas da Mútua por teleatendimento 2020 a 2024



Fonte: Dados do Centro Diagnose e Tratamento

Programas da Mútua dos Magistrados nos CDTs 2008 a 2024

- Check-up
- SPA
- Nutrição
- Saúde do Homem
- Saúde da Mulher
- Cardiovascular
- Reabilitação Cardíaca
- Saúde do Adolescente
- Câncer de Pele
- Afecções da Coluna
- Endocrinologia
- Ortopedia
- Prevenção da Arteriosclerose (PPA)
- Geriatria
- Psicologia
- Psiquiatria
- Proctologia
- Reumatologia
- Pneumonia
- Hepatologia
- Cirurgia Geral

Novos programas em 2024

- Audiometria
- Oftalmologia
- Otorrinolaringologia
- Acupuntura
- Cirurgia plástica reparadora
- Mastologia

bém para projetos culturais, palestras médicas sobre temas como procedimentos, novas técnicas e pesquisas científicas.

Resultados financeiros - o que disse o Desembargador Ricardo Couto de Castro sobre o resultado financeiro ano a ano:

2020

"Tivemos um resultado operacional muito bom. Fizemos uma reserva financeira grande, mais de R\$ 33 milhões. Estávamos na pandemia e várias intervenções médicas não foram realizadas".

2021

"Em compensação, tudo o que não fizemos de intervenção médica em 2020, acabou 'implodindo' em 2021. Por essa razão, o resultado operacional foi deficitário. Temos dois tipos de resultado: o operacional e o financeiro. O operacional significa que o nosso gasto foi maior do que a nossa receita durante aquele ano. Então, em 2021 tivemos um déficit operacional de mais de R\$ 4,4 milhões, mas o resultado financeiro foi superavitário: nossas aplicações financeiras contribuíram para que não tivéssemos prejuízo naquele período".

Varição da sinistralidade das despesas médicas e receitas operacionais

Mútua (autogestão) x Outras Operadoras (autogestão)

	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Mútua	66,0%	58,0%	89,0%	82,0%	83,0%	70,2%
Outras operadoras de autogestão	90,4%	79,0%	88,7%	94,04%	92,8%	96,4% (*)

Fonte: SGM - Caderno com as informações gerenciais da Mútua - Área Financeira
 (*) Sinistralidade das Outras Operadoras de Autogestão
 Dados Cons. Saúde Suplementar - 2024. ANS divulgou somente até o 3º trimestre de 2024.

2022

“O resultado operacional foi melhor. Conseguimos elevar esse resultado. Se compararmos o déficit de R\$ 4,4 milhões em 2021 com o ganho de R\$ 1 milhão em 2022, nós tivemos um incremento de R\$ 5,5 milhões no resultado operacional de 2022”.

2023

“Foi um período difícil porque estávamos readequando os valores que deveriam ser pagos pelos mutuários. O resultado financeiro equilibrou as contas e passamos, então, para um valor expressivo. Operacionalmente não tivemos ganho, mas o resultado financeiro foi bem elevado. Trouxemos quase R\$ 10 milhões para a Mútua”.

2024

“Em 2024, conseguimos equilibrar nossos gastos com as entradas, no plano operacional. Isso trouxe um ganho financeiro de quase R\$ 14 milhões e ele está seguindo agora. Em 2023, o que fez com que o nosso resultado operacional ficasse deficitário foram os altos investimentos: terminamos o 5º andar, o Centro de Diagnóstico e Tratamento do Centro, compramos vários equipamentos modernos, cujos custos foram muito elevados. As aquisições chegaram ao valor de R\$ 700 mil. Por isso, esse impacto. Mas no plano do capital, também representa entrada”.

Saúde financeira, desempenho de excelência e transparência

Como nas assembleias anteriores, o Desembargador Ricardo Cou-

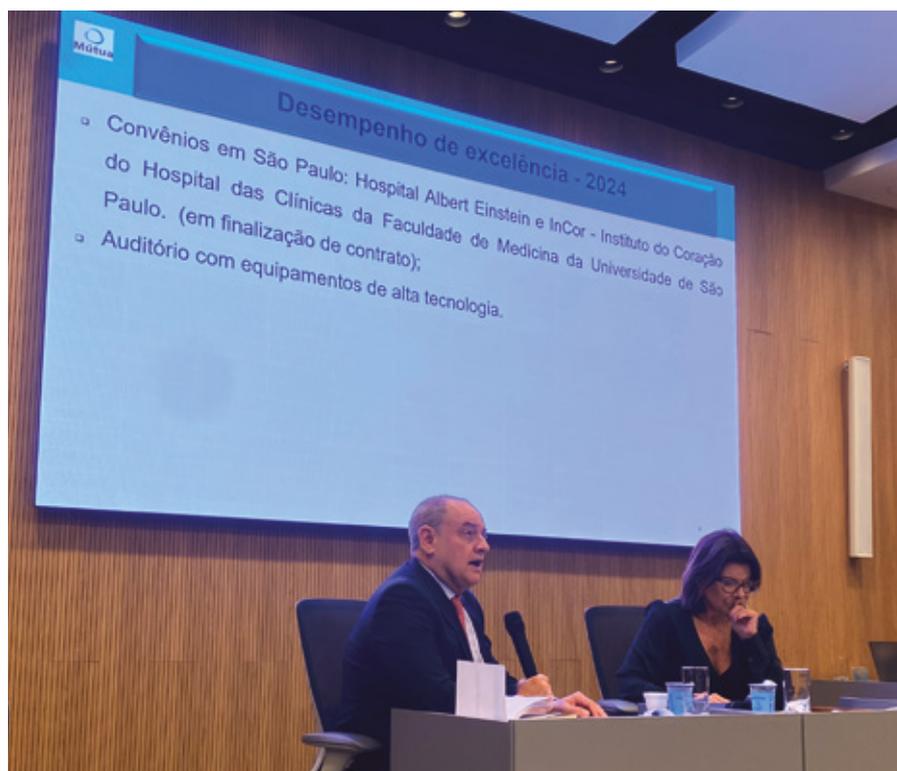
to de Castro e sua sucessora, a Desembargadora Denise Nicoll Simões, apresentaram rigorosamente os valores dos gastos e receitas do exercício 2024 – uma tradição das administrações da chapa **Continuidade e Eficiência**. Do mesmo modo, divulgaram dados relevantes:

- novamente, a sinistralidade da Mútua foi baixa, a menor entre as operadoras de autogestão desde 2018;
- a maior despesa foi a internação hospitalar, seguida por exames;
- tratamentos quimioterápicos e imunobiológicos são as despesas

que aumentam cada vez mais. Também são expressivos os custos de OPME (Órteses, Próteses e Materiais Especiais).

Devido ao envelhecimento natural da população, há uma maior probabilidade de eventuais problemas de saúde entre os associados em idade mais avançada. O Desembargador Ricardo Couto de Castro também chamou atenção para a renovação muito baixa dos quadros da Mútua. Por essa razão, foram propostas algumas alterações no Estatuto da instituição.

Na ocasião, também foram apresentados os custos com internações domiciliares, os investimentos realizados e a evolução dos atendimentos dos Programas de Saúde da Mútua (2008-2024), além dos dados, na modalidade teleatendimento, desses mesmos programas, para o período 2020-2024. Ao final da prestação de contas, o Desembargador Ricardo Couto de Castro agradeceu a presença de todos e passou a palavra para sua sucessora iniciar a apresentação do próximo assunto da Assembleia: a Reforma do Estatuto da Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro (matéria na página 12).



O Desembargador Ricardo Couto de Castro e a recém-eleita Presidente da Mútua, a Desembargadora Denise Nicoll Simões, durante a exposição

Reforma do Estatuto da Mútua traz mudanças necessárias

Novo texto foi elaborado por uma comissão de Juízes que realizou um trabalho minucioso voltado para o aprimoramento da instituição e ao atendimento dos interesses dos associados

Para que a pauta da Reforma do Estatuto fosse introduzida, ao final da prestação de contas dos quatro anos de sua presidência, o Desembargador Ricardo Couto de Castro passou a palavra à Desembargadora Denise Nicoll Simões. “Essa mudança foi necessária para colocarmos, em nosso estatuto, algumas decisões que a diretoria tomou e também para modernizar alguns tópicos e dar uma nova redação aos artigos do antigo estatuto. Criamos uma comissão, formada pela Dra. Paula, Dr. Sandro, Dr. Rodrigo e Dra. Carla, que fez a leitura de todo o estatuto para chegar ao novo texto que traz algumas modificações necessárias”, explicou a atual Presidente da Mútua, referindo-se aos Juízes Paula Feteira Soares, Sandro Pitthan Espíndola, Rodrigo Faria de Sousa e Carla Faria Bouzo.

Principais modificações apresentadas pelos Juízes Paula Feteira Soares e Sandro Pitthan Espíndola

Foram feitas as seguintes modificações:

- **1-** Mudança no índice para sistematizar os assuntos;
- **2-** Alteração do artigo 1º para permitir que a Mútua possa atuar em outros estados, mediante a celebração de convênio diretamente com o prestador de serviços;
- **3-** Foi excluída a categoria “Titular-Mutualista”, terminologia desnecessária, visto que os direitos são os mesmos do “Titular”, com exceção do pecúlio, cujo assunto é abordado em seção própria;

- **4-** Alteração da categoria “Especial” para categoria “Extraordinário” – artigo 17. Essa categoria não possui direito a voto – artigo 4º

Foram feitas as seguintes inclusões:

- a) os associados titulares que venham a integrar outros tribunais, ressalvada a hipótese do artigo 9, parágrafo único serão associados da categoria extraordinária - artigo 17, inciso I. (O magistrado oriundo do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro que vier a ocupar o cargo de Ministro dos Tribunais Superiores manterá a condição de associado titular - artigo 9 - parágrafo único).
- b) os Ministros do Superior Tribunal de Justiça e do Supremo Tribunal Federal, desde que oriundos do Estado do Rio de Janeiro, mediante requerimento – artigo 17, inciso II;

- **5-** Alteração da categoria “Familiar”, incluindo o termo “Especial”, a fim de que seja reconhecida como usualmente é tratada, ou seja, “Familiar Especial” – artigo 15.

Nessa categoria, serão permitidas as seguintes inclusões:

- a) genro, nora e colateral até terceiro grau do titular, até 65 (sessenta e cinco) anos de idade – artigo 15, alínea c;
 - b) o associado Familiar Especial descendente do Titular falecido poderá incluir seu filho recém nato, na forma do Regulamento Geral de Benefícios, desde que se responsabilize pelo pagamento das contribuições, nos termos deste Estatuto e não tenha incorrido em mora nos últimos 12 (doze meses) – artigo 16, parágrafo terceiro;
- **6-** Para a inclusão do convivente, é necessário comprovar a ins-



Os Juízes Sandro Pitthan Espíndola e Paula Feteira Soares apresentaram os principais pontos da Reforma do Estatuto da Mútua

crição como dependente no TJRJ, sendo excluída a necessidade de prazo mínimo de convivência - artigo 13, alínea “a”;

■ **7-** Na hipótese de separação, divórcio ou término da união estável, o ex-cônjuge ou o ex-convivente poderá continuar figurando como Associado Familiar Especial, desde que o Titular se responsabilize pelo pagamento e sem prejuízo do Titular incluir como dependente o novo cônjuge ou convivente, igualmente pagando a contribuição deste (No Estatuto vigente, a manutenção do ex-cônjuge ou do ex-convivente depende de que o Associado Titular seja obrigado a prestar assistência médica.) – artigo 16, parágrafo quarto;

■ **8-** Com relação ao associado dependente do Titular, foi alterado o limite de idade para 18 anos para filho, enteado ou menor sob tutela ou guarda, nos termos do Código Civil – artigo 13, alíneas b e c;

■ **9-** Foi destacado que é assegurado aos dependentes do Titular (filho, enteado, menor sob tutela ou guarda) a permanência automática no plano, na categoria Familiar Especial, sem a necessidade de qualquer requerimento – artigo 18, parágrafo segundo;

■ **10-** Prevista a possibilidade de suspensão do associado que o requerer, pelo máximo de dois anos, não sendo exigida a carência ou a realização de exames quando do retorno – artigo 20, alínea c) e parágrafo segundo;

■ **11-** O Associado titular que perder a qualidade de Magistrado da Justiça comum do Rio de Janeiro será excluído, salvo se vier a integrar outros Tribunais – artigo 21, alínea b) c/c artigo 17, inciso i;

■ **12-** A exclusão ocorrerá quando o associado deixar de efetuar, por mais de 60 (sessenta) dias da data de quitação do débito, consecutivos ou não, os pagamentos de suas contribuições, após comunicação por carta registrada remetida ao endereço cadastrado do Associado, podendo, a Mútua utilizar eventual crédito decorrente de pe-



Os Juízes membros da comissão responsável pela Reforma do Estatuto: Sandro Pitthan Espíndola, Paula Feteira Soares, Carla Faria Bouzo e Rodrigo Faria de Sousa

dido de reembolso para abatimento do débito – artigo 21, alínea d);

■ **13-** Será excluído o dependente ou o Familiar Especial, caso o associado titular assim o requeira, salvo se houver obrigação alimentar estabelecida em decisão, sentença ou escritura pública, hipóteses nas quais a exclusão dependerá de apresentação de ofício ou documento subscrito pelos ex-cônjuges ou companheiros – artigo 21, alínea i);

■ **14-** O Associado titular que se separar, divorciar ou terminar a união estável poderá requerer a exclusão do dependente e deverá providenciar a entrega da carteira, mantendo-se responsável pela contribuição até isso ocorrer – artigo 21, parágrafo 1º.

■ **15-** Com relação ao pecúlio, foi adaptado o texto ao Código Civil, no sentido de que se não houver cônjuge ou convivente sobrevivente, será observada a ordem de vocação hereditária. – artigo 25, parágrafo segundo;

■ **16-** Estabelecido o ingresso no pecúlio até 65 anos de idade – artigo 26, parágrafo único.

■ **17-** Foi formalizada a alteração já autorizada pela assembleia para

aquisição de bens com valor superior a R\$ 1.000.000,00 pela Diretoria, mediante autorização do Conselho – excluída a alínea f) do artigo 44 e alteração do inciso V do artigo 49 e da alínea d do artigo 63. Incluído o inciso VI, no artigo 44.

A disciplina para aquisição de bens ficou assim:

Até R\$ 1.000.000,00 – decisão da Diretoria

Superior a R\$ 1.000.000,00 – autorização da Diretoria após aprovação do Conselho.

■ **18-** Aumento do número de diretores e membros do Conselho Fiscal – artigos 47 e 59;

■ **19-** Inclusão de um 2º Secretário e de um 2º Tesoureiro como membros da Diretoria – alteração dos artigos 47, 52, 55, 56 e 57;

■ **20-** A votação será somente pessoal e é admitida por qualquer meio eletrônico, se possível – artigo 76.

A íntegra do Estatuto da Mútua dos Magistrados está em:

<https://mutuadosmagistrados.com.br/institucional/estatuto/>

Denise Nicoll Simões toma posse como Presidente da Mútua

A Mútua dos Magistrados realizou a sucessão com um rito de passagem no novo auditório da instituição

A transmissão do cargo

Eleita Presidente para o biênio 2025-2027, a Desembargadora Denise Nicoll Simões foi empossada na manhã da sexta-feira, 4 de abril, no novo auditório da sede da instituição, inaugurado no dia 24 de março, quando ocorreram as eleições da nova Diretoria da Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro e realizadas as Assembleias Gerais Ordinária e Extraordinária.

A cerimônia de posse

Pela primeira vez, foi realizada uma cerimônia formal. O “bastão” foi entregue pelo Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ), Desembargador Ricardo Couto de Castro, que esteve à frente da Mútua nos biênios 2021- 2023 e 2023-2025. Iniciada às 11h, a cerimônia recebeu os diretores e membros do Conselho Deliberativo e Fiscal da Mútua dos

Magistrados do Estado do Rio de Janeiro.

Compondo a mesa de honra, estavam os Desembargadores Ricardo Couto de Castro, Denise Nicoll Simões e Monica Feldman de Mattos.

O discurso de despedida

O Desembargador Ricardo Couto Castro ressaltou a relevância de ser mantida a visão de não se politizar a Mútua. “É importante procedermos com um olhar muito sério para o nosso plano de saúde. Hoje, acho que tudo o que temos aqui foi construído por um colegiado que seguiu uma visão. E todos nós estamos aqui, formando esse time, sedimentando essa visão em prol da saúde de todos os mutuários”, disse o atual Presidente do TJRJ.

Ao final, Ricardo Couto Castro agradeceu a todos que estavam na cerimônia. “Minha diretoria, os conselheiros, os ex-Presidentes,

que foram meus consultores. Todos me ensinaram. Agradeço muito à equipe de saúde da Mútua e aos funcionários que estão trabalhando agora. Cumprimos nossa meta”, avaliou.

O discurso da posse

A Desembargadora Denise Nicoll Simões, que atuou como Vice-Presidente da Mútua nos dois últimos biênios, dirigiu-se primeiramente ao seu antecessor. “Quero, antes de tudo, fazer um agradecimento muito especial ao Presidente que me antecedeu, meu amigo Ricardo Couto de Castro, cuja gestão foi marcada por equilíbrio, pelo zelo com os recursos e pelo olhar atento às necessidades dos associados”, afirmou a magistrada.

Sobre este novo biênio, Denise Nicoll Simões revelou que tem o intuito de realizar uma gestão voltada para a reestruturação interna da Mútua. A Desembargadora planeja fortalecer a aproximação com os associados, modernizando os canais de comunicação. Outros objetivos são implementar o projeto de modernização da área de tecnologia da informação (T.I.), aprimorar a transparência e a governança, aprovar e difundir o código de ética, estabelecer uma política de *compliance*, e reforçar as ações dirigidas à saúde física e emocional.



O discurso de despedida do Desembargador Ricardo Couto de Castro, Presidente do TJRJ, na posse da Desembargadora Denise Nicoll Simões, na presidência da Mútua dos Magistrados

“Quero, antes de tudo, fazer um agradecimento muito especial ao presidente que me antecedeu, meu amigo Ricardo Couto de Castro, cuja gestão foi marcada por equilíbrio, pelo zelo com os recursos e pelo olhar atento às necessidades dos associados”, disse a Presidente no início do discurso.



A homenagem ao presidente

O Desembargador Ricardo Couto de Castro, Presidente do TJRJ, a Desembargadora Denise Nicoll Simões no seu discurso de posse e a Desembargadora Monica Feldman de Mattos, Vice-Presidente da Mútua dos Magistrados

A cerimônia foi encerrada com uma homenagem ao Presidente que se despedia. A médica Tânia Kadima, diretora executiva da Mútua dos Magistrados, representou os funcionários. “Essa é uma homenagem singela, com muita sinceridade e muito agradecimento pela gestão de excelência que o Desembargador Ricardo Couto de Castro fez na Mútua. Obrigada e parabéns por todas as suas realizações. Nós, funcionários, temos a certeza absoluta que o senhor vai ser um sucesso na gestão do tribunal”, agradeceu Tânia Kadima, referindo-se ao Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ), hoje presidido pelo homenageado.



A homenagem dos funcionários da Mútua, representados pela Dra. Tânia Kadima, no agradecimento ao ex-Presidente



Prestigiando a posse, os Desembargadores e Juizes: Henrique Figueira, Roberto Felinto, Rodrigo Faria, Paula Feteira, Carla Bouzo, Antônio Siqueira, Marcia Hollanda, Heleno Nunes, Sandro Pitthan, Paulo Wunder, Paulo Feijó, Denise Vaccari, Maria Helena Machado, Milton Fernandes, Zélia Machado, Alessandra Bilac, Monica Feldman, Márcia Alvarenga, Kátia Monnerat, Sandra Kayat e Maria Isabel Paes

Resultados dos Programas de Prevenção 2024

Há muitos anos, a Mútua inovou o cenário dos planos de saúde e desde então vem criando, baseada em pesquisas e evidências científicas, uma série de programas de saúde que visam, principalmente, à prevenção. Com o Desembargador Ricardo Couto de Castro, não foi diferente: desde o primeiro ano de seu mandato na presidência, ele apoiou a criação de novos programas. E essa aposta foi e continua sendo um sucesso.

Dos *check-ups* e da vacinação nos Centros de Diagnóstico e Tratamento até os programas que investem na prevenção da saúde integral (física e mental) e na qualidade de vida da terceira idade, os números de atendimentos e internações, assim como resultados clínicos, foram excelentes.

Confira a seguir o demonstrativo de algumas das atividades realizadas no ano de 2024:

Os números das consultas médicas falam por si. Ao todo, foram realizados **7.350 atendimentos presenciais**, nos programas da Mútua em 2024. As especialidades mais procuradas foram: nutrição (**1.664**), *check-up* (**942**), oftalmologia (**762**), fonoaudiologia (**598**), cardiovascular (**556**), ortopedia (**430**) e endocrinologia (**403**).

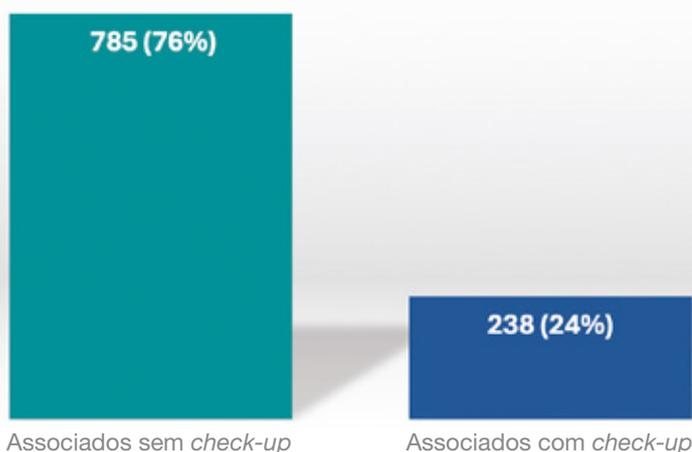
Teleatendimentos nos Programas 2024

Nutrição (encaminhamento)	70
Cardiovascular	53
Endocrinologia	44
Ortopedia	26
Hepatologia	7
Psicologia	1593
TOTAL GERAL	1.793

Atendimentos Presenciais nos Programas 2024

<i>Check-up</i>	942
SPA	140
Nutrição	1664
Saúde do Homem	126
Saúde da Mulher	78
Cardiovascular	556
Reabilitação Cardíaca	8
Saúde do Adolescente	25
Câncer de Pele	259
Afeções da Coluna	278
Endocrinologia	403
Ortopedia	430
Prevenção da Aterosclerose	99
Hepatologia	142
Cirurgia Geral	80
Geriatria	101
Psicologia	59
Psiquiatria	99
Proctologia	24
Fonoaudiologia	598
Oftalmologia	762
Otorrinolaringologia	305
Reumatologia	67
Pneumologia	9
Acupuntura	96
TOTAL GERAL	7.350

Internações x Programa de *Check-up* 2024



Já os números de **teleatendimento** chegaram aos **1.793**. Dessas consultas, a maioria foi de **psicologia** (**1.593**).

Internações

Sobre a importância do **check-up**: o número de internações dos associados que não fizeram o **check-up** (**785**) é mais do que o triplo dos que fizeram (**238**).

Programa de Doenças Cardiovasculares: o número de internações dos associados não participantes (**33**) é mais que o quádruplo dos participantes (**6**).

Programa de Vacinação

Outros números significativos foram os do **Programa de Vacinação** 2024. Ao todo, foram administradas **1.782 doses**. As mais aplicadas: HPV 9 (**495**), Influenza (**402**) e Efluelda (**274**).

Vacinas disponibilizadas na campanha de 2024 da Mútua:

- **Arexvy** (Vírus sincicial respiratório)
- **dTpa** (Triplíce bacteriana)
- **Efluelda** (Gripe tetraivalente de alta concentração)

Programa Doenças Cardiovasculares x Internações 2024



- **HPV9** (Papilomavirus humano 9 valente)
- **Influenza** (Gripe tetraivalente)
- **Pneumovax** (Pneumocócica 23 valente polissacarídea)
- **Prevenar 15** (Pneumocócica 15 valente)
- **Qdenga** (Dengue)
- **Shingrix** (Herpes-zóster)
- **Twirix** (Hepatite A+B)

- **Mastologia**
- **Oftalmologia**
- **Otorrinolaringologia**

Alguns desses programas puderam ser criados graças às novas instalações do CDT do Centro.

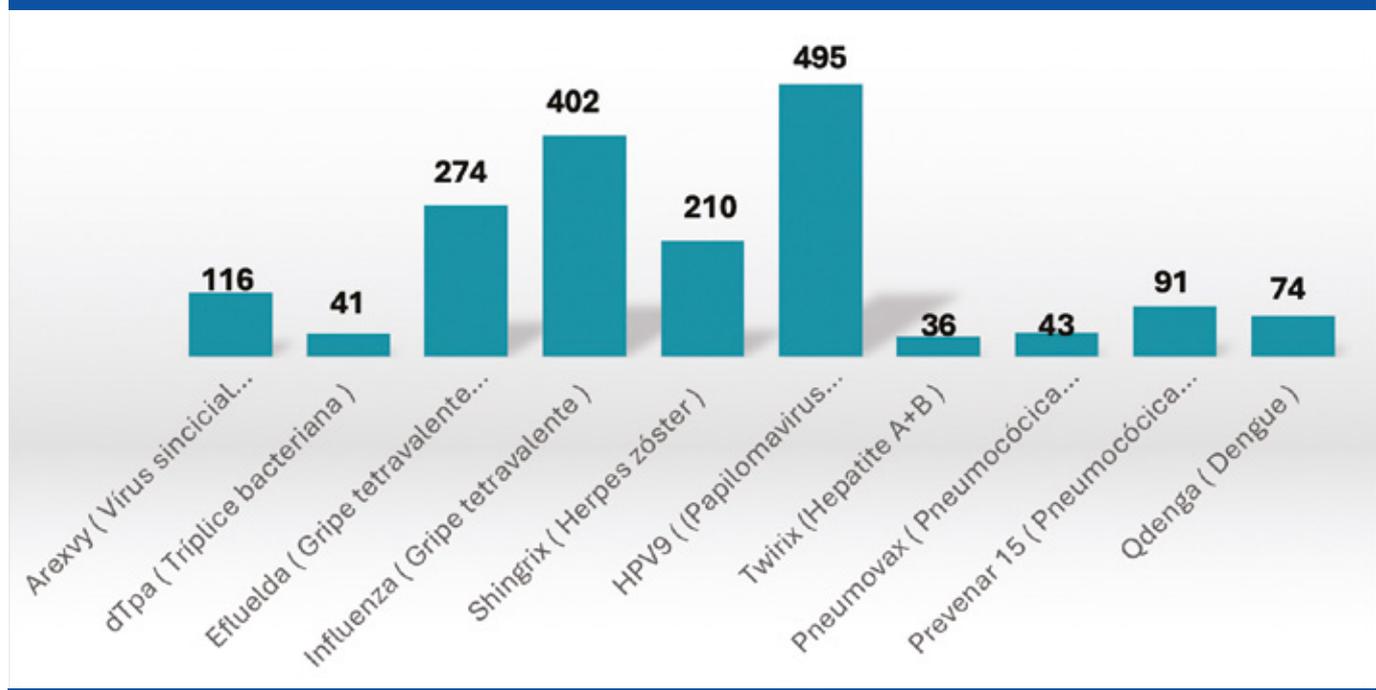
Como os resultados mostram, os Programas de Prevenção da Mútua são investimentos que proporcionam os melhores resultados para a saúde dos associados.

Em 2024 e 2025 foram criados 6 novos programas de prevenção:

- **Acupuntura**
- **Audiometria**
- **Cirurgia plástica reparadora**

**Deixe a Mútua cuidar de você!
Participe!**

Vacinas administradas em 2024 - 1.782 doses



Programa Mútua em Casa

O programa de prevenção multidisciplinar que está mantendo os associados idosos longe das internações hospitalares

O Programa Visita Domiciliar, informalmente, conhecido como “Mútua em Casa”, foi iniciado em março de 2024 e representa uma iniciativa inovadora da Mútua voltada à avaliação multidisciplinar em domicílio. O programa foi desenvolvido com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos e está vinculado ao Programa de *Check-up*.

“Mútua em Casa” é um programa preventivo, de tratamento e com atuação de uma equipe especializada, ou seja, médicos, enfermeira, nutricionista e assistente social, todas com especialidade em geriatria e/ou gerontologia.

Os resultados do Programa foram significativos, pois, dos 40 associados participantes do programa, 29 passaram por internações anteriores. Após as orientações, apenas, 9 associados precisaram de trata-

mento hospitalar, mostrando que o programa foi efetivo e eficaz, embora saibamos que a idade é um fator de risco, juntamente, com as comorbidades existentes. Porém, com as orientações dos especialistas, é fato que as internações dos participantes sofreram redução.

O objetivo da Mútua é que os associados tenham qualidade de vida e consigam minimizar os fatores de risco, por meio da prevenção, do tratamento e da reabilitação. Tudo isso levado aos associados em sua residência.

Orientações sobre a importância de atualização vacinal; de utilização dos medicamentos de forma correta; de nutrição equilibrada, dando importância aos nutrientes necessários; de segurança no ambiente domiciliar, de forma a evitar quedas e fraturas; de prevenção de lesão por pressão em associados aca-



mados e, ainda, a oferta de cardápios personalizados, foram os fatores responsáveis pelo resultado exitoso.

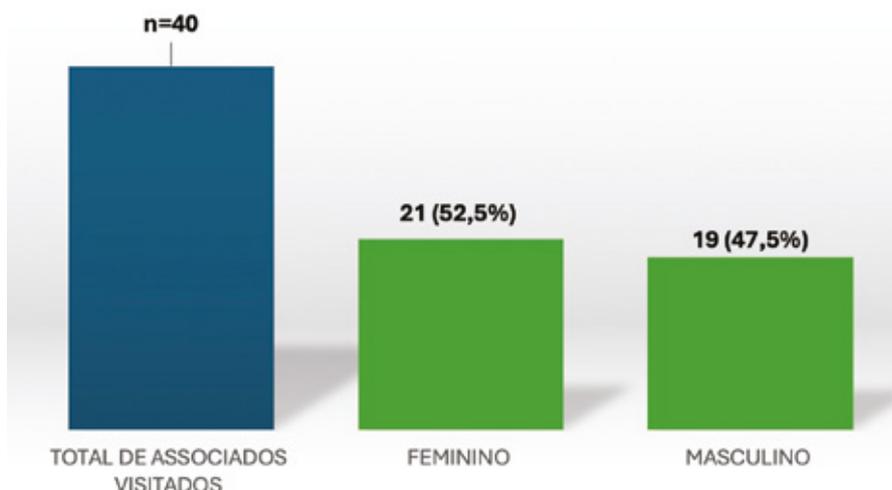
Em 2025, o programa continua, uma vez que a intenção é alcançar o maior número de associados impossibilitados de participar dos *check-ups* nos Centros de Diagnóstico e Tratamento.

Participantes do Programa Mútua em casa

Segmento por gênero

Os participantes do programa, em regra, foram formados por casais, motivo pelo qual houve equilíbrio entre o sexo feminino e o masculino.

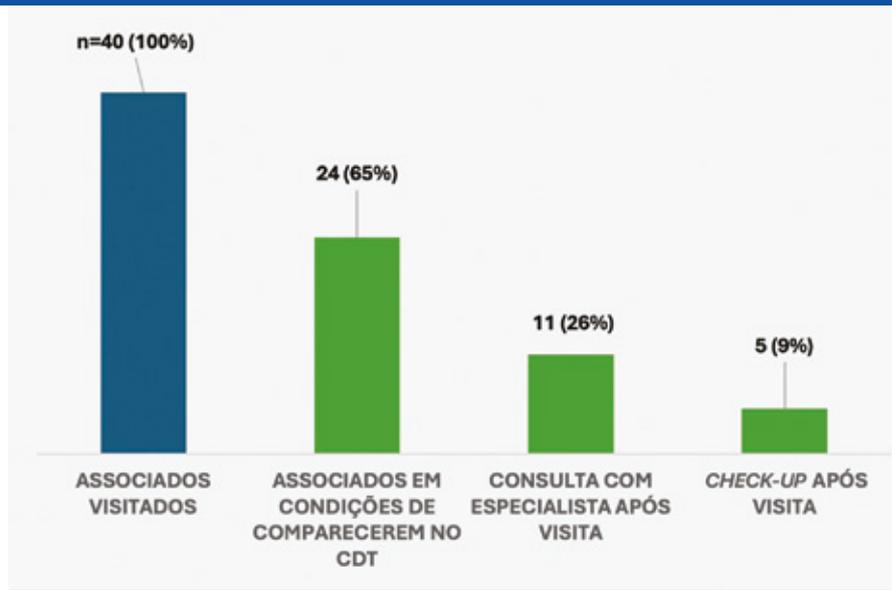
Fonte: Relatório multiprofissional de visita domiciliar – período março a dezembro de 2024



Retorno dos associados ao CDT

Dos 40 associados, 24 foram identificados com a possibilidade de retornarem ao CDT, e destes 5 fizeram *check-up* e 11 foram atendidos por especialistas do CDT.

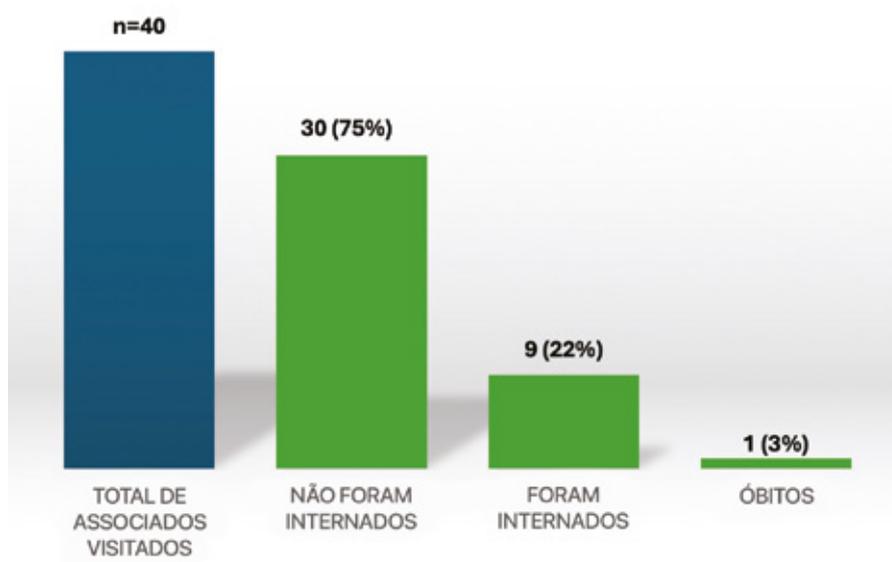
Fonte: Relatório multiprofissional de visita domiciliar – período março a dezembro de 2024



Resultado do Programa quanto às internações

Em relação às internações, após a visita em domicílio, 30 associados não foram internados, e apenas 9 associados foram internados e 1 associado foi a óbito.

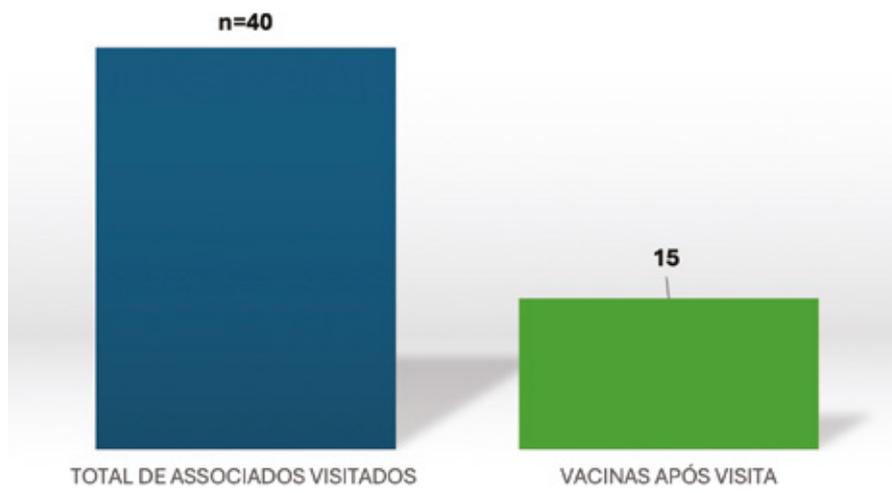
Fonte: Relatório multiprofissional de visita domiciliar – período março a dezembro de 2024



Regularização do esquema vacinal

Quanto à regularização das vacinas, 15 associados regularizaram o esquema vacinal, tais como: influenza/efluelda, arexvy (vírus sincicial respiratório), pneumocócica 23-valente, dTpa (difteria, tétano e coqueluche) e Herpes Zóster.

Fonte: Relatório multiprofissional de visita domiciliar – período março a dezembro de 2024



Programa de Reabilitação Muscular

A perda de massa muscular leva a uma patologia chamada **sarcopenia**, que é multifatorial e de elevada incidência em indivíduos a partir dos 60 anos, causando riscos de eventos adversos como incapacidade física, perda da qualidade de vida ou até morte.

O tratamento compreende o exercício físico e a ingestão nutricional adequada. Diante da crescente

prevalência da sarcopenia entre os associados da Mútua, foi iniciado o **Programa de Reabilitação Muscular**, no qual um **Cardiologista** e um **profissional de Educação Física** (preparador físico), atendem aos associados que apresentam redução da massa muscular. Os associados também contam com suporte de médico Geriatra e Nutricionista. Deixe a Mútua cuidar de você! Participe!

O programa está sendo realizado no CDT do Centro na Rua Dom Manuel, 29 – sala 516, todas quartas e sextas-feiras, das 14h às 16h30.

Agendamento por telefone: (21) 98552-1774 ou (21) 98552-1844.

Associada Gislaíne Guimarães, 93 anos, participante do Programa de Reabilitação Muscular



A primeira participante do Programa de Reabilitação Muscular, Gislaíne Guimarães, tem 93 anos e aparece sendo acompanhada pela Dra. Renata Cardoso Araújo, cardiologista, e pelo Prof. Marcelo Estefano, preparador físico.



Sarcopenia diminui qualidade de vida dos idosos

Exercícios de força são apontados como eficazes na prevenção e cura da doença

“Para viver com qualidade é necessário adotar uma alimentação saudável e fazer exercícios de força nas atividades físicas”. A orientação é da médica Tânia Kadima Magalhães Ferreira, diretora executiva da Mútua, que destaca a importância da reabilitação muscular oferecida aos associados pelo programa de prevenção e tratamento da Sarcopenia. “Já tínhamos reabilitação cardiológica e, agora, também temos reabilitação muscular, voltada para o idoso. Temos associados bastante idosos vindo à Mútua fazer exercícios e vamos começar isso também para pessoas acima do peso com Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 28”, anunciou.

Um dos objetivos do programa é fazer com que mais associados se exercitem porque a Sarcopenia é considerada uma doença endêmica. “É como a obesidade, e está muito prevalente”, informou

Tânia Kadima, acrescentando que é preciso focar na recuperação das pessoas que estão perdendo massa magra. “O conceito de Sarcopenia vai muito além de massa magra reduzida. Também causa perda de força, além de várias outras consequências. Então, quando falo de Sarcopenia, na realidade estou focando na perda de massa magra que vai levar à Sarcopenia”, explicou.

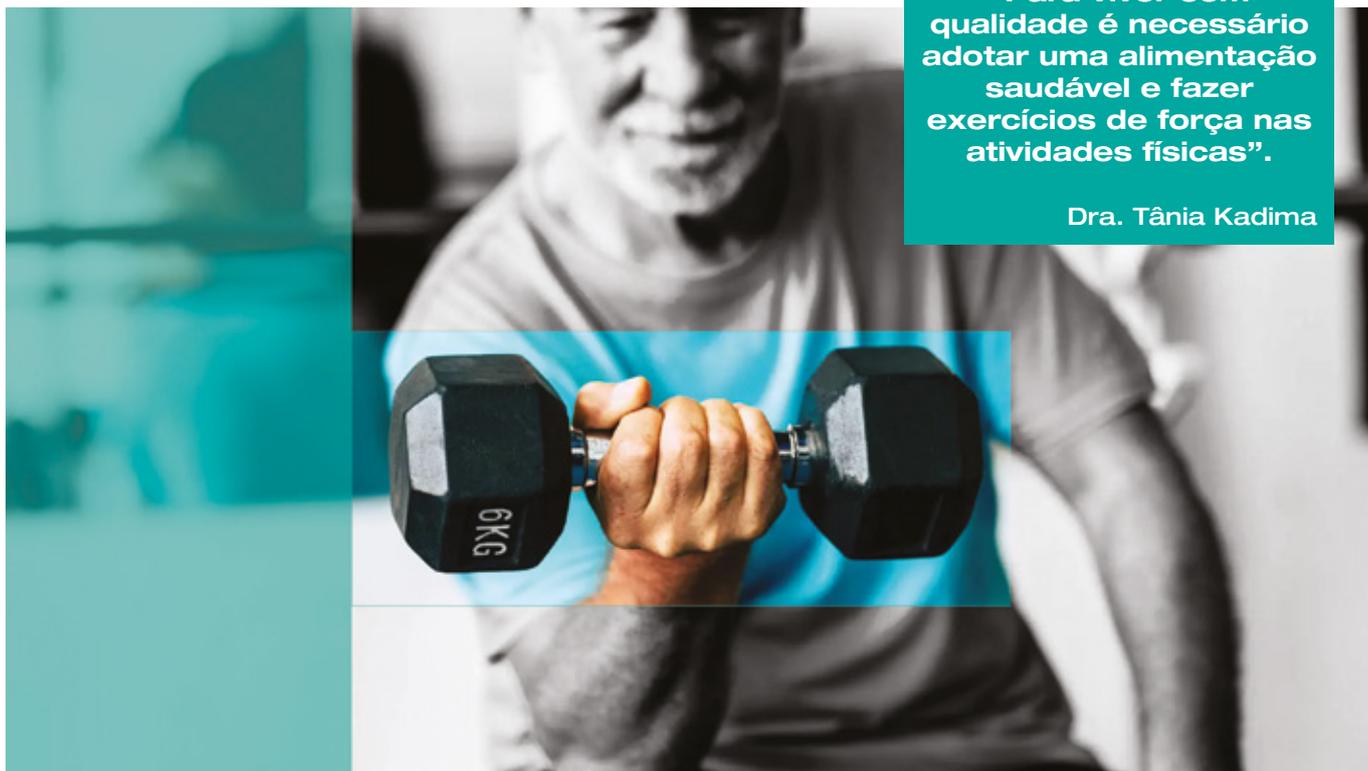
A diretora executiva da Mútua também ressaltou a importância do diagnóstico precoce e da prevenção. “Temos que prevenir quem não está com Sarcopenia e tratar quem já tem. Se você não trata a redução de massa magra, a consequência é que a pessoa cai porque o que nos mantém em pé é o músculo. Quando ele está fraco, você fica debilitado e limitado, não consegue levantar-se da cadeira, nem pegar ônibus, além de andar arrastando o pé, porque você não

consegue levantar, nem andar”, disse Tânia, alertando que essas quedas podem causar fratura do fêmur por conta da osteoporose, muito comum em idosos.

A médica pontuou que a fratura de fêmur leva à hospitalização e causa limitações que podem levar à morte. “O objetivo do nosso programa é manter nossos associados ativos, manter a pessoa com qualidade de vida para fazer as tarefas diárias. Todo mundo quer viver muitos anos com qualidade. A gente não quer viver com uma dependência total. As pessoas idosas, às vezes, ficam um pouco dependentes, mas elas conseguem tomar banho, conseguem levantar-se, ir à mesa e almoçar; conseguem ir a um restaurante. Agora, se a pessoa estiver, de fato, acamada, ela diminui muito a qualidade de vida”, concluiu Tânia, reafirmando a importância dos exercícios de força.

“Para viver com qualidade é necessário adotar uma alimentação saudável e fazer exercícios de força nas atividades físicas”.

Dra. Tânia Kadima



Campanha de Vacinação da Mútua 2025

JULHO | AGOSTO | SETEMBRO

Na Mútua, tem vacinação todo o ano. Aproveite que a campanha de imunização continua ativa no terceiro trimestre e cuide da saúde de toda a sua família.

Quem se vacina aproveita mais a vida!

Confira os locais e as datas:

CDT do Centro

Julho: dias 2, 4, 16 e 18
Agosto: dias 6, 8, 20 e 22
Setembro: dias 3, 5, 17 e 19

Horário: das 14h às 17h

CDT da Barra

Julho: dias 7, 10, 21 e 24
Agosto: dias 11, 14, 25 e 28
Setembro: dias 8, 11, 22 e 25

Horário: das 10h às 13h
e das 14h às 16h

CDT de Niterói

Julho: dias 3, 14 e 17
Agosto: dias 4, 7, 18 e 21
Setembro: dias 1º, 4, 15 e 18

Horário: das 10h às 13h
e das 14h às 16h

Feedback



Tão importante quanto o nosso investimento em equipamentos, instalações, medicamentos e na qualificação da equipe são as opiniões e sugestões dos associados sobre o atendimento da Mútua.

“Sirvo-me da presente para externar a minha profunda gratidão pelo que tenho recebido de cobertura e atenção da Mútua dos Magistrados, desde o meu diagnóstico de câncer de próstata, passando por uma diverticulite perforada e septicemia. Foram 33 dias internados, sendo 25 em Unidade de Tratamento Intensivo no Hospital CopaStar, no qual tive a ventura de receber diariamente a visita de um médico da Mútua para acompanhar a evolução do tratamento e dirigir a melhor conduta a ser adotada, além, repita-se, da cobertura integral de todos os procedimentos médicos e internação; tudo com um custo sabidamente bem elevado.

Seria uma falta grave se não destacasse a excelência do tratamento do Dr. Carlos Ferrari e da sua excelente equipe, do Dr. Romolo Guida, que é meu urologista (oncologista) e detectou o câncer quando outros exames apontavam para simples prostatite, e do Dr. Fernando Madureira que fez a cirurgia de emergência (no mesmo dia em que cheguei com o divertículo perforado e com grave infecção) que salvou a minha vida, já que, segundo toda a equipe médica, não suportaria mais um dia diante do alto grau de infecção que me acometia. Tanto assim que, após a cirurgia, tive que ficar 8 dias entubado para possibilitar a recuperação e o ataque à infecção.

Peço, se possível, que esta mensagem chegue à direção dessa abençoada instituição que se constitui em um dos ativos mais importantes para os magistrados e seus familiares, assim como aos citados médicos que estão sendo incansáveis e com uma competência ímpar, para que eu possa voltar exercer a função judicante que tanto me felicita, o que deverá ocorrer, se Deus assim permitir, a partir do dia 31 de março do corrente.

Fraternalmente,”

Marco Aurélio Bezerra de Melo
Desembargador

Feedback



“Uma Bênção Chamada Mútua

No dia 26/11/2016, compareci ao rotineiro *check-up* a que sempre me submeti, incentivado pela nossa Mútua. Ali, sob as bênçãos de Deus e pelas mãos abençoadas e abençoadoras de Dra. Cristina, aliadas à sua capacidade técnica e auxiliada pelos nossos modernos equipamentos, descobriu-se um tumor no pâncreas que, sabemos, é altamente letal, embora o tumor neuroendócrino seja dos menos agressivos.

A previsão era de uma sobrevivência de seis meses. Após aqueles procedimentos iniciais, no dia 16 de dezembro, era internado no “cinco estrelas” CopaStar, submetido, no dia seguinte, sob o carinho e atenção de Dr. Joaquim, Dr. Ferrari e suas esplendentes equipes, à cirurgia. O tumor estava encapsulado na cabeça do pâncreas, graças ao diagnóstico precoce. Não necessitei de quimio ou radioterapia. Recordo-me de que, no início da sedação, Dr. Ferrari, em forma de teste, suponho, apertou meu nariz e brincou: “mengo !!!”, o que para mim é pior que o câncer (kkk). Apaguei!!! (kkk).

Aqui estou, passados oito anos, glorificando a Deus e, sobretudo, agradecido pela bênção concedida aos magistrados em terem um corpo médico e administrativo como o da Mútua dos Magistrados.

Ano passado, sete anos depois, o tumor voltou, e com entusiasmo: trouxe dois “filhotes” para o fígado. O professor, renomado cirurgião e um dos luminares de nosso quadro médico, Dr. Joaquim, entendeu que, pelo seu tamanho, o custo-benefício de uma cirurgia não compensaria, confirmando a indicação de Dr. André Couto Berriel, da Oncologia D’Or, de rara competência e sensibilidade humana, para me submeter ao tratamento com Lutécio.

Recomeçou a luta sob o conforto e amparo de Deus na instrumentalidade dessa bênção chamada

Mútua: “Somatuline” de 28 em 28 dias (injeção cara), e hoje me submeto à quarta sessão de “Lutécio” (caríssimo). Aliás, o custo de tratamento do câncer é um absurdo, uma vez que vinculado ao dólar “O Lutécio PSMA é administrado na veia e se acumula quase que exclusivamente nas células tumorais do câncer. Como o Lutécio é uma substância que emite radiação beta, parte do tumor é destruído por ela. O tratamento é feito através de 4 aplicações em intervalos de 6 semanas. Este tratamento não requer internação”.

Espero que hoje seja a última aplicação. Porém, entoo o hino de adoração de Delino Marçal: “Se a doença vier, Ele é Deus; Se curado eu for, Ele é Deus; Se tudo der certo, Ele é Deus; Mas se não der, continua sendo Deus; Não O adoro pelo que Ele faz Eu O adoro pelo que Ele é, Haja o que houver, Sempre será Deus”.

Gostaria de declinar o nome de cada médico, de cada membro do corpo administrativo da Mútua. Sabe-se, no entanto, ser um risco. Sempre nos esquecemos de alguém. Assim, como médica e excelente administradora, minha homenagem e gratidão à Mútua na pessoa de doutora Tânia Kadima Magalhães Ferreira, Diretora Executiva, incansável no atendimento aos associados e seus dependentes, zelosa nos interesses institucionais e que há vinte anos gere, com extrema dedicação, essa bênção chamada Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro.

Clínica Nuclear Villela Pedras, Niterói, 27 de novembro de 2024.”

Ademir Paulo Pimentel
Desembargador

“Caros, boa tarde!

Somente utilizo este espaço, quando vejo que minha mensagem é de utilidade geral, e creio que este elogio deve ser realizado, e aqui!

Sofri um evento cardíaco muitíssimo grave (IAM), em que a cada 8 pessoas, três morrem. Passei mal no dia 20/06/2024, com pressão muito alta e desconforto no coração (grande aperto). Liguei para o Dr. Ferrari, da nossa Mútua, pedindo orientações. Ele imediatamente me pediu para ir às pressas ao Copa D’Or, e que estaria se dirigindo para lá; e para eu me acalmar. Tive atendimento rápido! Caso houvesse demora, eu não estaria aqui escrevendo este e-mail...

Graças ao bom Deus estou muito bem, agora, mas reconheço que a minha reabilitação foi difícil...

Estou muito bem, e quero comunicar a todos que temos um plano ótimo, nossa Mútua, e temos um ser humano extraordinário, o Dr. Carlos Ferrari, que salvou a minha vida e a de outras pessoas que são assistidas pela Mútua.

Fiquei três dias na UTI Coronariana, tudo coberto pela Mútua.

Agradeço e elogio, com toda a minha gratidão, ao Dr. Carlos Ferrari e à nossa Mútua dos Magistrados.”

Rosana Navega Chagas

Juíza

Agradecimento

“A ABATERJ (Associação Beneficente dos Amigos do TJRJ), por meu intermédio, vem agradecer à Mútua dos Magistrados pelo auxílio relativo à consulta da adolescente Rayssa Mayara Silva dos Santos, pelo Dr. Ricardo Gomes dos Reis, oftalmologista da entidade, o que possibilitou a doação de óculos que realizamos para a mesma. Por favor, informe aos associados.”

Eunice Caldas
Desembargadora
Presidente da ABATERJ

Sarcopenia

Dra. Catia Elken Magalhães Ferreira*

O envelhecimento traz alterações na composição corporal e na força muscular, principalmente, a partir da sexta década de vida.

A sarcopenia é considerada uma doença crônica e destaca-se como epidemia mundial. É definida pela perda progressiva de massa muscular, força e função muscular, podendo acarretar incapacidade funcional, em razão da fragilidade e do aumento do risco de quedas e fraturas.

Além do envelhecimento, outros fatores contribuem para o desenvolvimento da sarcopenia, tais como: alterações hormonais, nutrição inadequada, com baixo consumo de proteínas e inatividade física.

A Mútua sempre atenta às necessidades dos seus associados, implementou a reabilitação muscular, no CDT do Centro, visando manter, com exercício físico estruturado, a massa e a for-

ça muscular dos idosos que, juntamente, com as orientações das nossas nutricionistas especializadas em gerontologia, contam com atendimento integrado por equipe multidisciplinar, ou seja, além de geriatras e nutricionistas no *check-up*, professores de educação física e cardiologista na reabilitação muscular.

Deixe a Mútua cuidar de você!

Participe dos programas oferecidos pela Mútua.

*** Dra. Catia Elken Magalhães Ferreira**

Mestre em Gestão - FGV/Faculdade de Lisboa - ISCTE - 2019

Pós-graduação: Nutrição no Esporte - Universidade Estácio de Sá 2015; Nutrição em pacientes críticos - Ganep/Centro Universitário de Tecnologia de Curitiba 2023; Nutrição na obesidade e emagrecimento - Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein 2024; Nutrição na Saúde da Mulher - Universidade São Camilo 2025; Gerontologia - Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein 2025; Bioquímica e Fisiologia da Nutrição- Universidade São Camilo 2025

