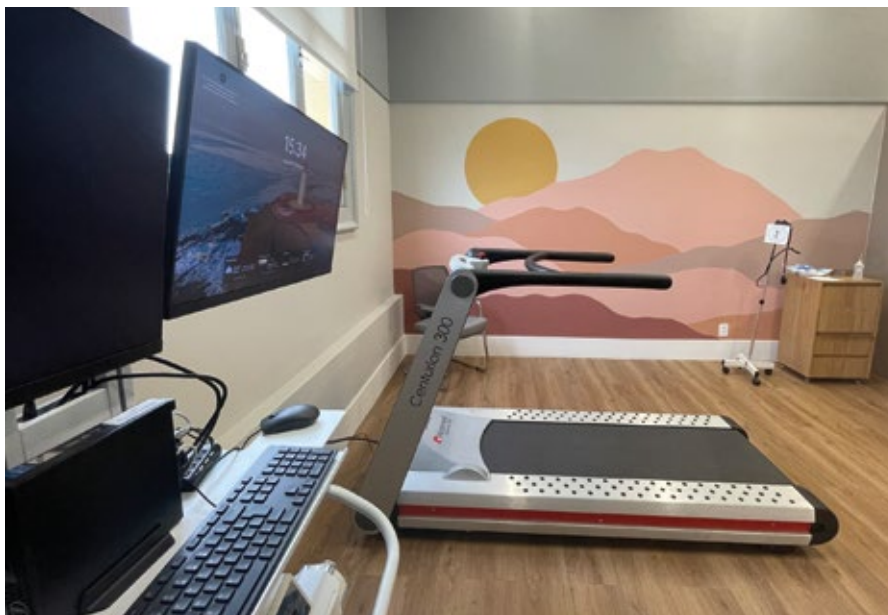


informe | Mútua

CDT do Centro de cara nova

Com obras de expansão, o CDT do Centro ganha novos espaços, que trazem mais qualidade ao atendimento. Uma das grandes inovações da obra foi a revitalização e ampliação do espaço para exames cardiológicos, combinando tecnologia de ponta, prevenção e medicina individualizada para promover saúde, longevidade e qualidade de vida.

Página 4



Resultados superam expectativas



A vice-presidente da Mútua, **de-sembargadora Mônica Feldman de Mattos**, presidiu a reunião, que teve a participação de 67 associados que aprovaram a prestação de contas, e contou com a presença do **presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro, Ricardo Couto de Castro**. Página 8

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

Estratégia da Mútua alcança números positivos em 2026

Números obtidos pela Mútua, de janeiro a maio de 2026, mostram que a estratégia adotada pela ins-

tituição está no caminho certo, alcançando resultados cada vez mais positivos. **Página 10**



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

Desembargador Marcelo de Moraes Marinho

Desembargadora Maria Helena Pinto Machado

Desembargadora Maria Isabel Paes Gonçalves

Desembargadora Rosa Maria Cirigliano Maneschy

Desembargadora Zelia Maria Machado dos Santos

Juíza Marcia Correia Hollanda

Juíza Raquel Santos Pereira Chispino

Juíza Valéria Pachá Bichara

Informe Mútua

(Tiragem 2.400 exemplares)

Redação Mario Nicoll Simões

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



Campanha de Vacinação da Mútua 2026 julho ■ agosto ■ setembro

CDT do Centro

Julho: dias 8, 10, 22 e 24

Agosto: dias 5, 7, 19 e 21

Setembro: dias 2, 4, 16 e 18

Horário: das 14h às 17h

CDT da Barra

Julho: dias 13, 16, 27 e 30

Agosto: dias 10, 13, 24 e 27

Setembro: dias 14, 17 e 28

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

CDT de Niterói

Julho: dias 6, 9, 20 e 23

Agosto: dias 3, 6, 17 e 20

Setembro: dias 10, 21 e 24

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

Serão oferecidas vacinas contra:

**INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS PELO VÍRUS SINCICIAL:
AREXVY**

**GRIPE: EFLUELDA (Trivalente) e INFLUENZA
(Tetravalente)**

**INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS POR PNEUMOCOCOS:
PREVENAR 20 (20-valente)**

HPV: GARDASIL 9 (Nonavalente)

**TRÍPLICE BACTERIANA ACELULAR DO TIPO ADULTO contra:
DIFTERIA, TÉTANO E COQUELUCHE: REFORTRIX (dTpa)**

HERPES-ZÓSTER: SHINGRIX

HEPATITES A+B: TWINRIX

MENSAGEM DA PRESIDENTE

Caros associados,

É com imensa satisfação e senso de dever cumprido que entregamos a nossos associados as obras de revitalização e ampliação do CDT do Centro. As intervenções representam a criação de novos espaços e a adaptação de nossas estruturas para trazer mais conforto e qualidade ao atendimento em saúde prestado pela Mútua. O novo cenário beneficia, não só associados, mas também médicos, nutricionistas, fisioterapeutas e outros profissionais especializados que atendem no local.

Entre as transformações está um novo espaço cardiológico que disponibiliza tecnologia de ponta. Com duas novas salas, ele reúne cardiologia clínica, eletrocardiografia, teste ergométrico, ergoespirometria e calorimetria indireta. A obra também contemplou duas novas salas para atendimentos em saúde mental e um espaço para acupuntura, que passa a contar com uma sala para consulta e dois boxes exclusivos para as terapias. Ampliamos ainda a capacidade de atendimento em clínica médica que ganhou dois novos consultórios.

Esses novos consultórios integram-se a seis que já funcionavam: três para atendimentos clínicos, um de oftalmologia, um de ginecologia e outro de otorrinolaringologia. Também já estavam em funcionamento a sala de ultrassonografia, a de fisioterapia, com quatro boxes; o espaço para reabilitação cardíaca e muscular; e a sala de coleta de exames laboratoriais.

Os atendimentos nos CDTs da Mútua fazem parte dos programas preventivos mantidos pela instituição, que contribuíram significativamente para alcançar os excelentes resultados apresentados na nossa assem-

bleia geral ordinária, realizada em março, no auditório da instituição, onde ocorreu a apreciação do relatório financeiro, balanço e parecer do Conselho Deliberativo e Fiscal de 2025.

Os números apresentados no dia da assembleia já avançaram. Os dados registrados de janeiro a maio de 2026 mostram que a estratégia adotada pela Mútua está no caminho certo, confirmando a tendência de evolução na promoção da qualidade de vida dos participantes dos programas de prevenção.

Atribuo o bom desempenho a avanços obtidos a partir do trabalho realizado também em gestões anteriores e ao comprometimento da equipe da instituição. Além de impulsionar o crescimento da Mútua, assumi a presidência com o intuito de consolidar transformações promovidas com êxito pelo desembargador Ricardo Couto de Castro quando esteve à frente da Mútua.

Os bons números também são consequência do engajamento de profissionais que trabalham com garra, determinação e espírito batalhador. Agradeço a eles por superarem obstáculos e desafios técnicos com empenho e paixão. Aproveito para agradecer especialmente à nossa vice-presidente, desembargadora Mônica Feldman de Mattos, que me representou na reunião, que teve a participação de 67 associados, que aprovaram a prestação de contas.

Desembargadora Denise Nicoll Simões
Presidente da Mútua dos Magistrados

Mútua de cara nova

Com obras de revitalização e expansão, o CDT do Centro ganha novos espaços que trazem mais conforto e qualidade ao atendimento de associados e profissionais de saúde

O CDT (Centro de Diagnose e Tratamento) do Centro está de cara nova. Com a realização de uma obra que durou sete meses, o quinto andar do Edifício Desembargador Caetano Pinto de Miranda Montenegro passou por reformas estruturais focadas em modernizar e ampliar o atendimento, proporcionando mais conforto aos associados e profissionais de saúde.

Com o processo de expansão, o CDT do Centro ganha novos espaços. Todos já estão em funcionamento. Para atendimentos em saúde mental, foram preparadas duas novas salas que serão usadas exclusivamente para acolhimento nessa área. A revitalização contemplou também o espaço para acupuntura, que passa a contar com uma sala para consulta e dois boxes exclusivos para as terapias.

Espaço cardiológico: beleza e tecnologia de ponta

Uma das grandes inovações da obra foi a revitalização e ampliação do espaço para exames cardiológicos, que reúne cardiologia clínica, eletrocardiografia, teste ergométrico, ergoespirometria e calorimetria indireta, combinando tecnologia de ponta, prevenção e medicina individualizada para promover saúde, longevidade e qualidade de vida.

A reestruturação arquitetônica ampliou o atendimento em cardiologia com duas novas salas: uma para realização dos testes ergométricos, ciclo ergométrico e eletrocardiogramas e outra exclusiva para os exames ergoespirométricos.

O CDT do Centro funciona no Edifício Desembargador Caetano Pinto de Miranda Montenegro, atual denominação do antigo Palácio da Justiça, que fica na Rua Dom Manoel, 29. Inaugurado originalmente em 6 de novembro de 1926, o casarão preserva vitrais belíssimos, escadarias imponentes e mobiliário da época. Na visita à Mútua, o associado pode aproveitar para conferir exposições organizadas pelo Museu da Justiça

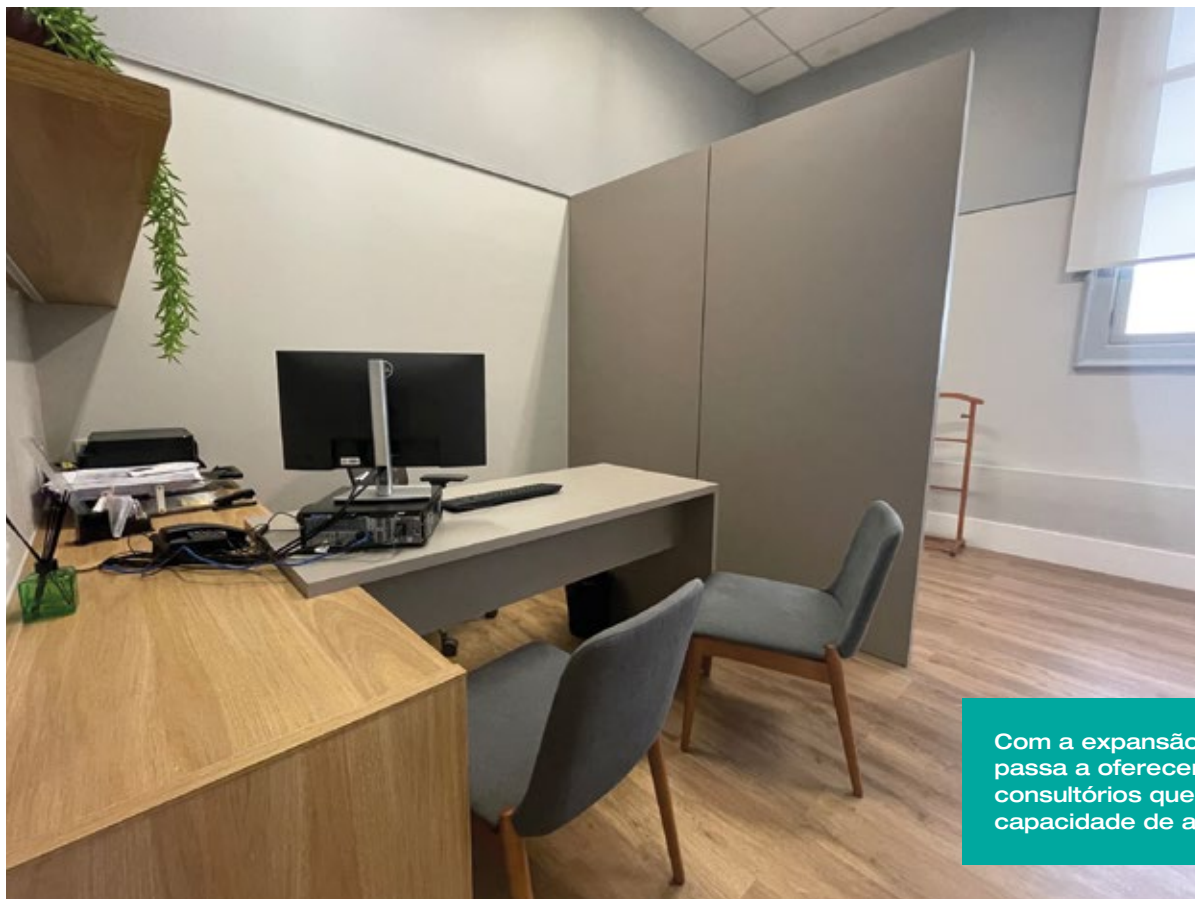
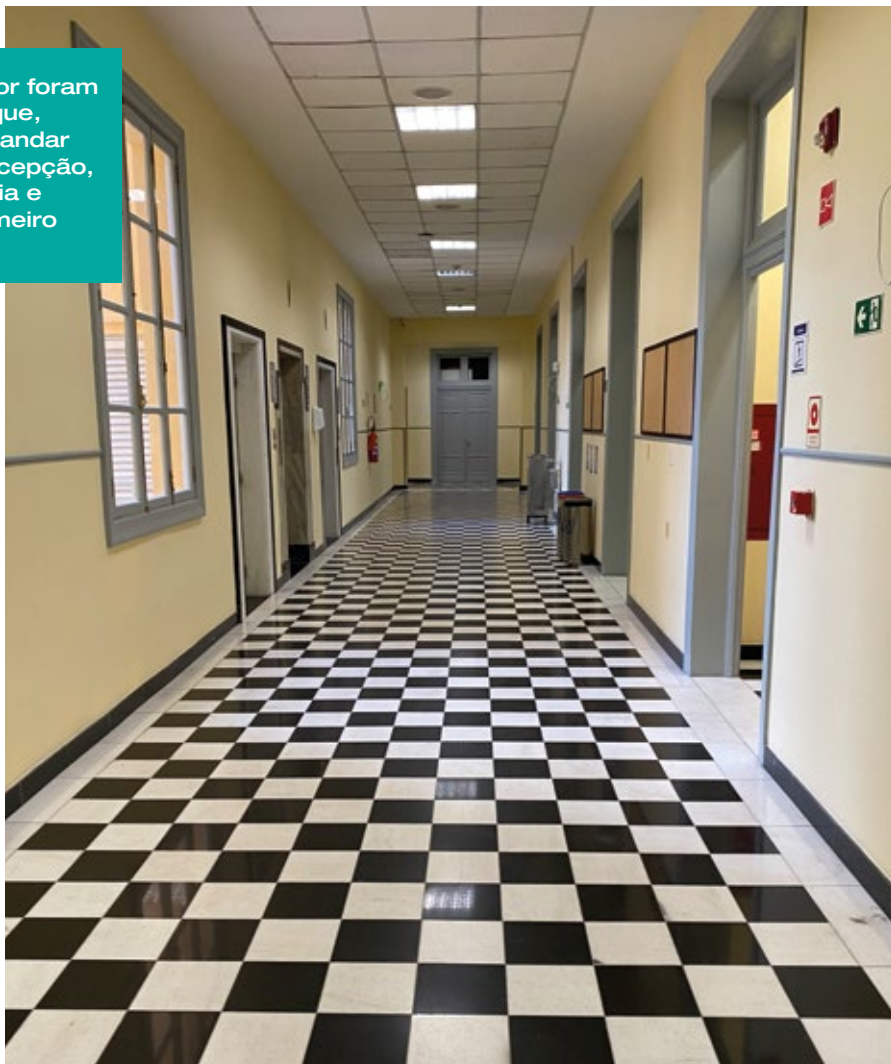


Todas as salas deste corredor foram incorporadas pela reforma, que, assim, destina todo o quinto andar às atividades da Mútua. A recepção, a sala de reuniões da diretoria e o auditório continuam no primeiro andar

Sempre visando à eficiência assistencial, o novo espaço é dedicado à avaliação cardiopulmonar e metabólica, integrando consultório cardiológico, eletrocardiografia, teste ergométrico, ergoespirometria e calorimetria indireta em um mesmo ambiente.

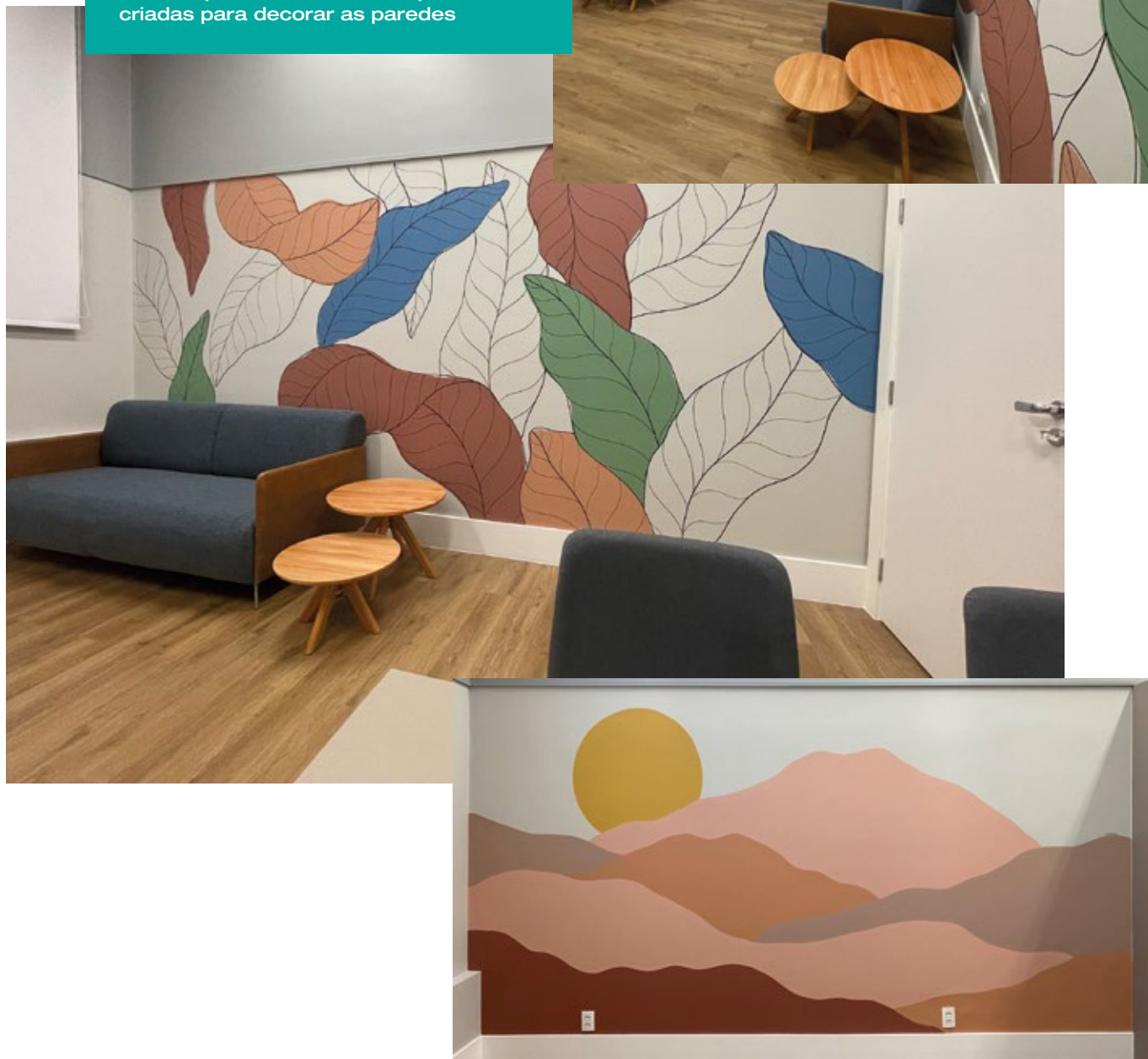
O local foi planejado para proporcionar mais conforto, praticidade e segurança aos associados, dispondo de equipamentos modernos e tecnologia de última geração. A beleza da vista da Baía de Guanabara, durante a realização dos exames, é um componente extra que torna a experiência ainda mais acolhedora e confortável.

Outro diferencial é que os exames são realizados e interpretados por médicos com Registro de Quali-



Com a expansão, a Mútua passa a oferecer novos consultórios que ampliam a capacidade de atendimento

As salas de psicoterapia e de ergoespirometria foram transformadas pela artista plástica Tati Felasi, que realizou pinturas artísticas especialmente criadas para decorar as paredes



ificação de Especialista (RQE) em cardiologia, ergometria e ergoespirometria, assegurando elevado padrão técnico e assistencial.

Especialista em Cardiologia e em Ergometria pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, o médico Breno Giestal considera a ergoespirometria uma das avaliações mais completas e estratégicas da medicina cardiológica e esportiva. “Ela permite identificar riscos precoce-

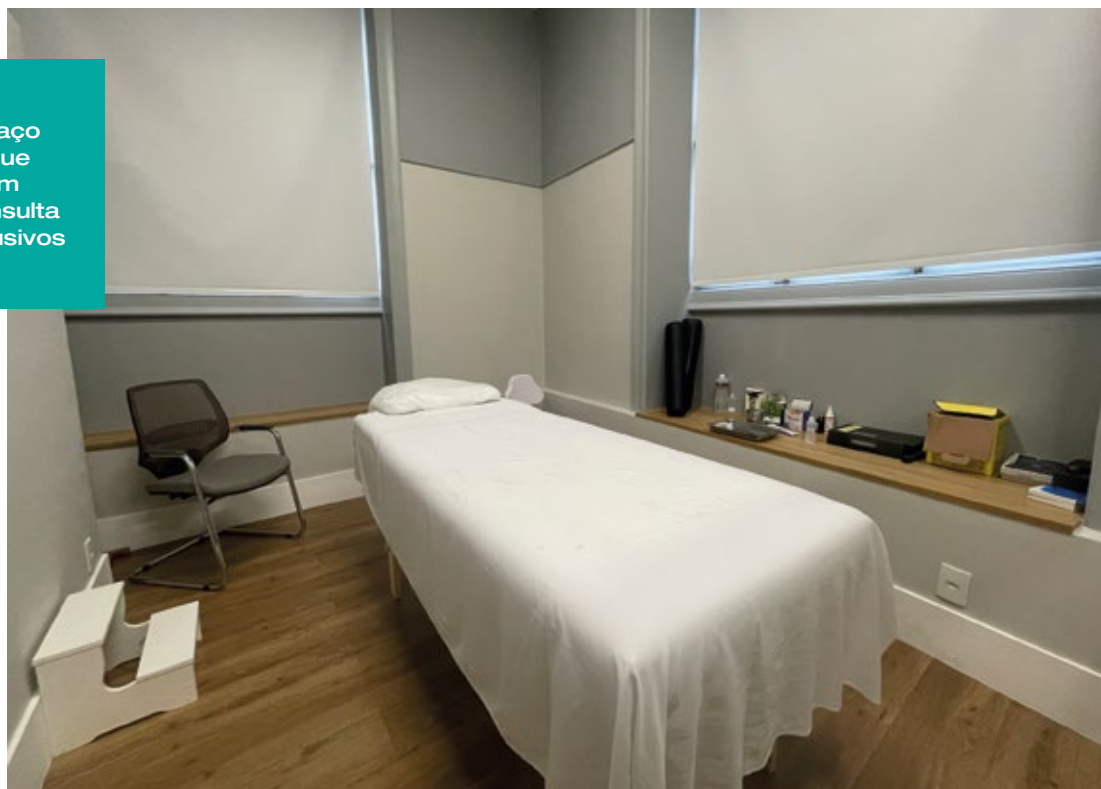
mente, orientar tratamentos, personalizar programas de exercícios e acompanhar de forma objetiva a evolução da saúde ao longo dos anos”, explicou o cardiologista do Programa Cardiovascular do CDT da Mútua (leia artigo na página 16).

Mais consultórios

Por outro lado, a obra ampliou a capacidade de atendimento em clíni-

ca médica, que ganhou dois novos consultórios. Os novos espaços se somam aos seis consultórios que já existiam: três para atendimentos clínicos, um de oftalmologia, um de ginecologia e outro de otorrinolaringologia. Também já estavam em funcionamento a sala de ultrassonografia, a de fisioterapia, com quatro boxes; o espaço para reabilitação cardíaca e muscular; e a sala de coleta de exames laboratoriais.

A revitalização contemplou o espaço para acupuntura que passa a contar com uma sala para consulta e dois boxes exclusivos para as terapias



Um dos destaques da ampliação está no consultório dedicado à ergoespirometria, também conhecida como teste cardiopulmonar de exercício (TCPE). Como explica o cardiologista Breno Giestal, seu grande diferencial está em fornecer informações detalhadas e objetivas que possibilitam diagnósticos mais precisos, uma avaliação cardiopulmonar e metabólica abrangente e uma abordagem verdadeiramente individualizada



Resultados apresentados na assembleia geral superaram expectativas

Associados aprovam prestação de contas realizada no auditório da Mútua

“A Mútua vem obtendo resultados cada vez melhores ao longo dos últimos anos. Essa performance tem superado as expectativas e gerado reflexos bastante positivos na qualidade de vida dos associados”. A avaliação é do presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro, Ricardo Couto de Castro, que participou da assembleia geral ordinária da Mútua dos Magistrados, realizada na manhã do dia 23 de março, no auditório da instituição, onde ocorreu a apreciação do relatório financeiro, balanço e parecer do Conselho Deliberativo e Fiscal de 2025.

A vice-presidente da Mútua, desembargadora Mônica Feldman de Mattos, presidiu a reunião, que teve a participação de 67 associados que aprovaram a prestação de contas. Ela representou a presidente da instituição, Denise Nicoll Simões, que, impossibilitada de comparecer, atribuiu o bom desempenho aos avanços obtidos a partir do trabalho realizado em gestões anteriores, à continui-



A vice-presidente da Mútua, desembargadora Mônica Feldman de Mattos, que presidiu a reunião, ladeada pela diretora médica da instituição, Tânia Kadima, e pela juíza Paula Feteira Soares, da diretoria

dade da estratégia adotada e ao comprometimento da equipe da instituição.

“Além de impulsionar o crescimento da Mútua, assumi a presidência com o intuito de consolidar transformações promovidas com êxi-

to pelo desembargador Ricardo Couto de Castro quando esteve à frente da instituição”, destacou Denise Nicoll Simões, acrescentando que os bons números obtidos também são consequência do engajamento de profissionais que trabalham com garra, determinação e espírito batalhador. “Obrigada por superarem obstáculos e desafios técnicos com tanto empenho e paixão”, agradeceu a presidente da instituição.

Principais realizações

Na abertura da assembleia geral, a desembargadora Mônica Feldman de Mattos fez um breve resumo de algumas das principais realizações da Mútua no ano de 2025. Entre elas estão os novos contratos que viabilizaram atendimento em hospitais de excelência localizados em São Paulo. Mônica Feldman explicou que agora associados podem ser atendidos no Albert Einstein, InCor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Universidade



A reunião teve a participação de 67 associados, que aprovaram a prestação de contas



de São Paulo) e Hospital das Clínicas, em situações emergenciais ou em casos específicos de alta complexidade mediante autorização prévia da Mútua.

A vice-presidente também discorreu sobre investimentos na área da Tecnologia da Informação (TI), que incluem o lançamento da nova versão do aplicativo da Mútua e a solicitação de reembolso pelo aplicativo *mobile* e pelo site da instituição, entre outros avanços em TI. No momento, apenas o reembolso de consulta pode ser solicitado pelo aplicativo.

Foram mencionados ainda o lançamento do Código de Ética e Conduta e a participação da alta administração em eventos relevantes da área de saúde: 29º Congresso da Associação Brasileira de Planos de Saúde (Abramge) e o Rio Health Forum.

Resultados de 2025

A prestação de contas foi apresentada pela diretora médica da Mútua, Tânia Kadima, que, inicialmente, analisou números da receita, do resultado operacional e das reservas financeiras, entre outros dados. "Eu asseguro a vocês que nenhuma operadora de saúde do Brasil tem os resultados que a Mútua tem", afirmou a diretora, apontando os programas preventivos mantidos pela instituição como alguns dos principais fatores para o bom desempenho.

Dados sobre a internação de associados, por exemplo, evidenciam a eficiência do *check-up* e de outros programas de saúde oferecidos pela Mútua. Os resultados alcançados pelos programas da Mútua mostram uma evolução bastante significativa, tendo registrado 10.324 atendimentos em 2025, o melhor desempenho desde a criação do programa em 2008, com 1.407 atendimentos. Em 2024, foram 7.350.

Tânia Kadima enfatizou a importância do programa de vacinação que aplicou em 2025 o total de 1.686 doses e evitou um número considerável de internações.



A desembargadora Mônica Feldman de Mattos e a juíza Paula Feteira Soares durante a apresentação

O Programa Mútua em Casa

O Programa Visita Domiciliar, informalmente conhecido como Mútua em Casa, também é considerado um grande aliado pra evitar internações. Em 2025, o programa levou mais saúde à porta de 81 associados idosos. Em 2024, foram 40.

O Mútua em Casa conta com uma equipe multidisciplinar – médico, nutricionista e assistente social, todos especializados em geriatria e gerontologia – realiza atendi-

mentos domiciliares para os associados a partir 78 anos, levando a prevenção, orientações e informações que contribuem para a redução de riscos.

Capacitação

A Mútua continua mantendo a capacitação de seus colaboradores como forma de atualização e melhoria do atendimento. Em 2026, além dos congressos médicos, alguns colaboradores estão cursando especialização em gestão de saúde e pós-graduação em estilo de vida e *coaching* de saúde.

Os números atualizados dos programas de prevenção da Mútua podem ser conferidos nas próximas páginas

Estratégia da Mútua alcança números positivos em 2026

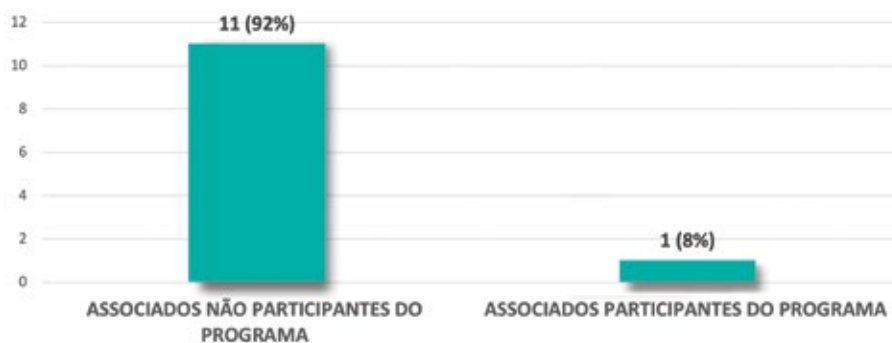
Dados obtidos entre janeiro e maio evidenciam a eficácia dos programas de prevenção

Números obtidos pela Mútua, de janeiro a maio de 2026, mostram que a estratégia adotada pela instituição está no caminho certo, alcançando resultados cada vez mais positivos. Se os dados de 2025 já superaram as expectativas, os de 2026, que serão atualizados em dezembro, prometem confirmar essa tendência de evolução na promoção da qualidade de vida dos participantes dos programas de prevenção.

Resultados sobre a internação de associados, por exemplo, evidenciam a eficiência do *Check-up* e de outros programas de saúde oferecidos. Das 522 internações hospitalares realizadas por beneficiários da Mútua, entre janeiro e maio de 2026, apenas 141 foram referentes a associados que fizeram o *check-up* da instituição. O número representa 27% do total de internações, já que 381 das pessoas internadas (73%) não haviam participado do programa.

Aprovado pela ANS, o *Check-up* é um programa de saúde integral da Mútua dos Magistrados que proporciona mais qualidade de vida

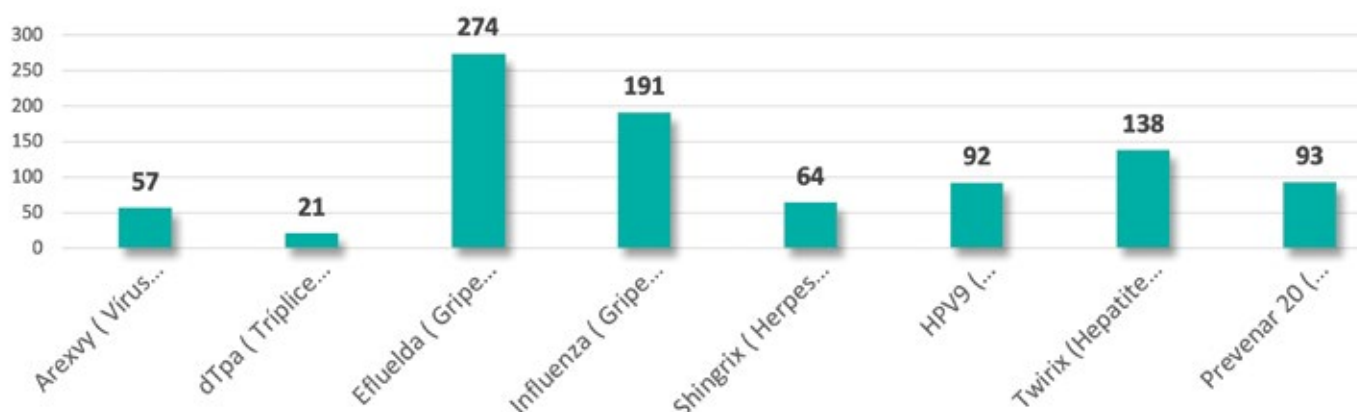
Programa Doenças Cardiovasculares x Internações 2026 (janeiro a maio)



Internações x Programa Check-up 2026 (janeiro a maio)



Vacinas administradas em 2026 (janeiro a maio) – 930 doses



e bem-estar aos associados. Em apenas uma manhã, o beneficiário é examinado por médico clínico e realiza exames de sangue, urina e fezes, além de ultrassonografia e teste ergométrico. Todos esses exames são realizados nos Centros de Diagnóstico e Tratamento localizados no Centro, na Barra e em Niterói. Os exames oftalmológicos e audiometrias são realizados apenas no CDT do Centro.

O retorno do paciente ocorre uma semana depois, para as orientações cabíveis ou encaminhamento a especialistas ou outros profissionais de saúde, conforme as necessidades detectadas. Dependendo dos resultados, o associado poderá ser aconselhado a participar do programa SPA oferecido pela Mútua. Baseado nos conceitos de Medicina de Estilo de Vida e Medicina Comportamental, o SPA Ritualli oferece uma experiência revigorante que previne doenças e transforma pessoas. Para participar do Programa SPA, o associado da Mútua deve realizar um *check-up* em um dos CDTs da instituição.

Programa Doenças Cardiovasculares

Outro dado que chama a atenção na análise dos dados é o comparativo entre o número de internações e o Programa Doenças Cardiovasculares: das 12 internações cardiológicas, apenas uma é de paciente participante do programa. As outras 11 internações foram de associados que não participam do programa.

O Programa Doenças Cardiovasculares oferece acompanhamento aos associados oriundos do *check-up*, portadores de doença cardiovascular já estabelecida, ou com fatores de risco para seu desenvolvimento. O objetivo é controlar a doença e melhorar a qualidade de vida do paciente. O acompanhamento dos cardiologistas é realizado a partir de consultas e exames cardiológicos específicos, como Holter, MAPA, ecocardiograma, cateterismo e outros. Tudo depende das necessidades detectadas.

Teleatendimentos nos Programas 2026 (janeiro a maio)

Nutrição	37
Cardiovascular	24
Endocrinologia	22
Ortopedia	8
Hepatologia	0
Psicologia	624
TOTAL GERAL	715

Atendimentos Presenciais nos Programas 2026 (janeiro a maio)

<i>Check-up</i>	446
Retornos do <i>check-up</i>	380
<i>Follow up check-up</i>	85
SPA	79
Clínica Médica	191
Nutrição	873
Saúde do Homem	77
Saúde da Mulher	126
Cardiovascular	294
Reabilitação Cardíaca	15
Saúde do Adolescente	8
Câncer de Pele	233
Afecções da Coluna	152
Endocrinologia	355
Ortopedia	209
Prevenção da Aterosclerose	58
Hepatologia	63
Cirurgia Geral	45
Geriatria	59
Psicologia (presencial)	47
Psiquiatria	104
Proctologia	18
Fonoaudiologia	332
Oftalmologia	412
Otorrinolaringologia	138
Reumatologia	30
Pneumologia	28
Acupuntura	241
TOTAL GERAL	5.098

Além dos programas de *Check-up* e de Doenças Cardiovasculares, os associados participaram, entre janeiro e maio de 2026, de diversos serviços de prevenção oferecidos pela Mútua em outras áreas, totalizando 5.813 atendimentos. Desse total, 5.098 foram realiza-

dos de forma presencial e 715 na modalidade de teleatendimento. O programa de vacinação também alcançou resultados positivos, com 930 doses administradas no período. Entre janeiro e maio, foram 3.042 os atendimentos em fisioterapia e 1.978 sessões de pilates.

Atendimentos em Fisioterapia e Pilates 2026 (janeiro a maio)	
Terapias sequenciais	Sessões
Número de sessões de Fisioterapia	3.042
Número de sessões de Pilates	1.978

Serviços oferecidos nos Centros de Diagnose da Mútua dos Magistrados

Especialidades Médicas	CDTs
Acupuntura	Barra – Centro – Niterói
Cardiologia	Barra – Centro – Niterói
Cirurgia Geral	Barra – Centro – Niterói
Cirurgia Plástica Reparadora	Centro
Cirurgia Vascular	Barra – Centro – Niterói
Clínica Médica	Barra – Centro – Niterói
Dermatologia	Barra – Centro – Niterói
Endocrinologia	Barra – Centro – Niterói
Geriatria	Barra – Centro
Ginecologia	Barra – Centro – Niterói
Hepatologia	Barra – Centro – Niterói
Mastologia	Centro
Neurocirurgia	Barra – Centro – Niterói
Oftalmologia	Centro
Ortopedia	Barra – Centro – Niterói
Otorrinolaringologia	Centro
Pediatria	Barra – Centro
Pneumologia	Centro
Proctologia	Barra – Centro
Psiquiatria	Barra – Centro – Niterói
Reumatologia	Centro – Niterói
Urologia	Barra – Centro – Niterói
Reabilitação Cardíaca	Centro
Reabilitação Muscular	Centro
Imunização	Barra – Centro – Niterói
Mútua em Casa (<i>Check-up</i> domiciliar)	
Especialidades Não Médicas	CDTs
Fisioterapia e Pilates	Barra – Centro – Niterói
Nutrição	Barra – Centro – Niterói
Psicologia	Barra – Centro – Teleatendimento
Exames	CDTs
Audiometria e Impedanciometria	Centro
Ecocardiograma sem esforço	Barra – Centro
Ergoespirometria	Centro
Laboratoriais	Centro
Teste Ergométrico (esteira e bicicleta)	Centro
Ultrassonografias	Barra – Centro – Niterói

Mútua em Casa evita internações

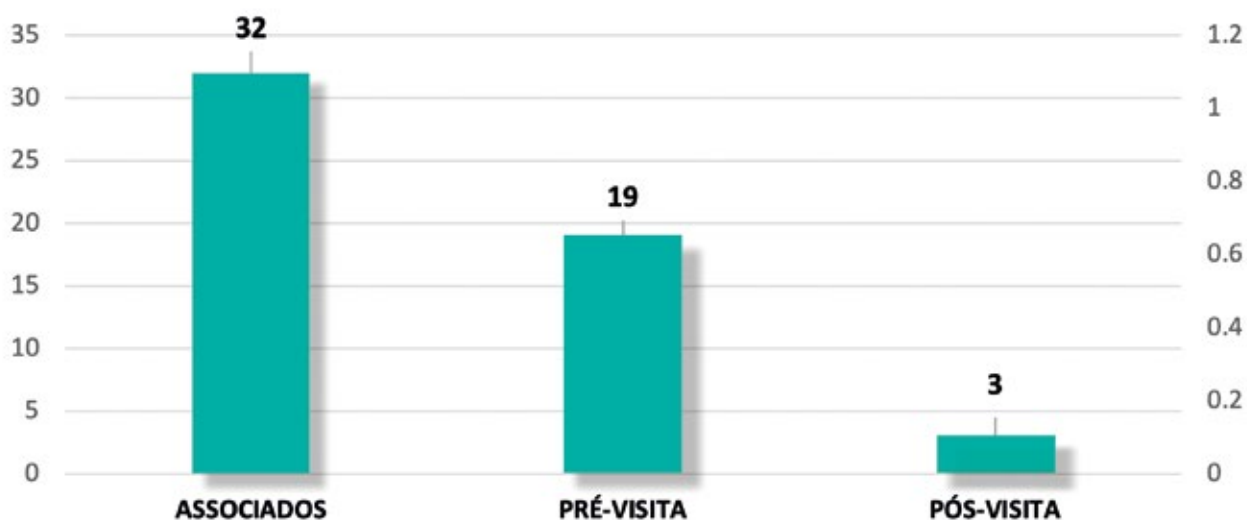
Iniciado em março de 2024, o Programa Mútua em Casa foi desenvolvido com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos e está vinculado ao Programa de *Check-up*. Com atuação de uma equipe multidisciplinar, o programa de tratamento preventivo tem a participação de profissionais com especialidade em geriatria, que fazem atendimentos em domicílio levando prevenção, orientações e informações que reduzem riscos.

Entre janeiro e maio de 2026, médicos, nutricionistas, assistentes sociais e outros profissionais levaram, por meio do programa, prevenção e mais saúde a 32 associados idosos, dos quais apenas três precisaram de internações hospitalares. Antes das visitas da equipe multidisciplinar da Mútua, 19 desses associados já haviam sido internados. São selecionados para participar do programa, associados em idade avançada que estejam com dificuldades de locomoção e que não consigam comparecer à Mútua para realizar *check-ups*.

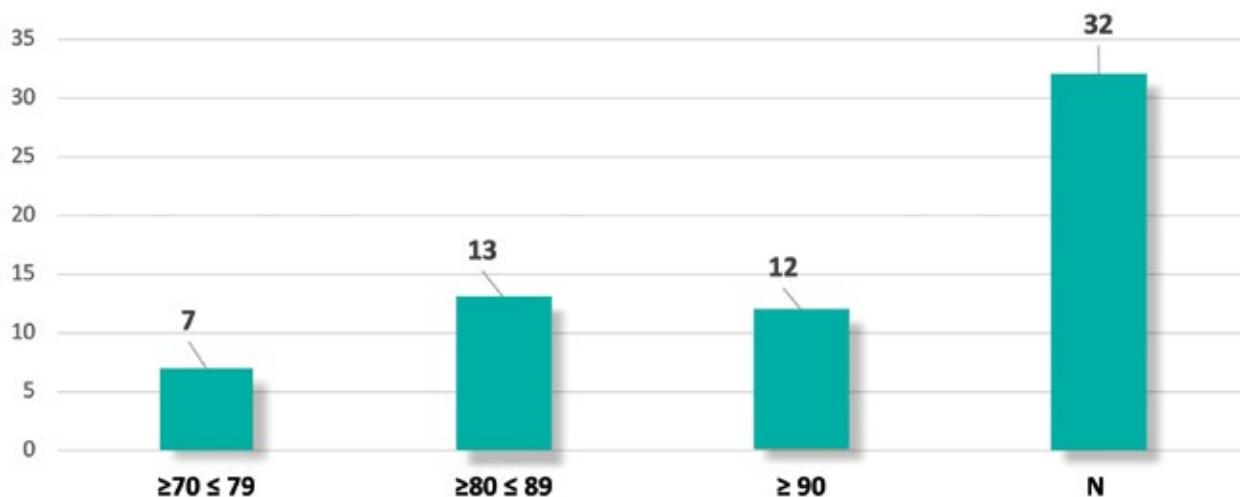
Entre outros procedimentos, a equipe fornece informações sobre a importância de atualização vacinal; de utilização dos medicamentos de forma correta; de nutrição equilibrada; de segurança no ambiente domiciliar, de forma a evitar quedas e fraturas; de prevenção de lesões por pressão em associados acamados; e, ainda, a oferta de cardápios personalizados. Esses foram alguns dos fatores responsáveis pelos bons resultados obtidos pelo programa.

Deixe a Mútua cuidar de você!

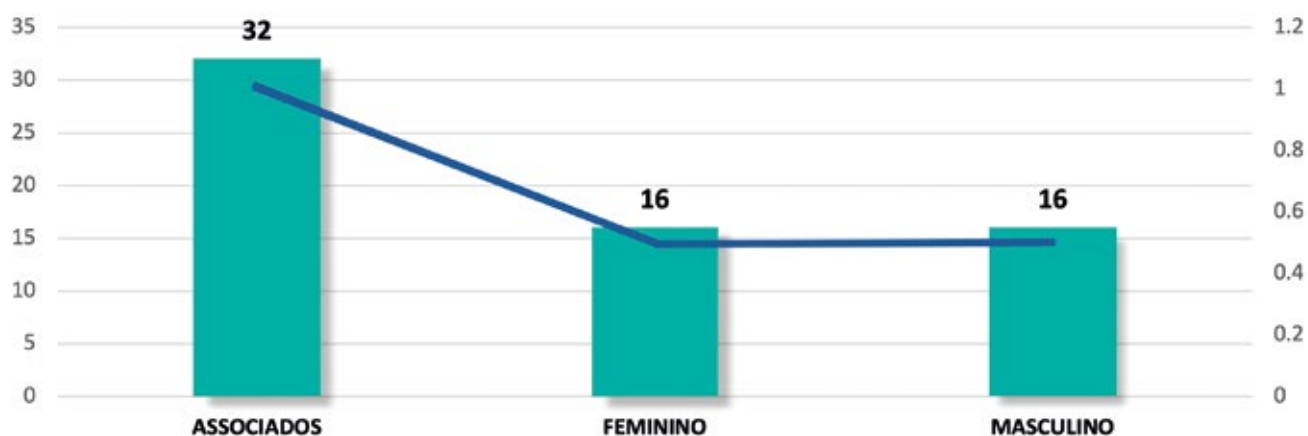
Associados visitados pelo Programa Mútua em Casa - Internações hospitalares: antes e após a visita domiciliar - (em 2026 até maio) - N = 32



Associados Distribuídos por Faixa Etária (janeiro a maio de 2026) - N = 32



Programa Visita Domiciliar - Distribuição por Gênero (janeiro a maio de 2026)





Só para
Lembrar!!

Einstein Hospital Israelita credenciamento exclusivamente para a Unidade Morumbi

Esclarecemos que o convênio firmado entre a Mútua e o Einstein Hospital Israelita prevê atendimento aos associados exclusivamente na Unidade Morumbi, localizada na Avenida Albert Einstein, 627, Morumbi, São Paulo/SP. As demais unidades do referido hospital não

estão credenciadas à Mútua, razão pela qual não será autorizado qualquer tipo de atendimento aos seus associados.

Conforme já exposto no Boletim nº 024, divulgado em 18 de dezembro de 2025, o atendimento no hospital na

Unidade Morumbi somente ocorrerá em situações de emergência ou para a realização de procedimentos eletivos de alta complexidade, hipótese em que deve haver indicação médica para realização do tratamento no local e prévia autorização da Diretoria da Mútua.

Feedback

"Venho agradecer pelo profundo respeito e cuidado com o meu pai, na pessoa da Sra. Katia Heloísa Mendonça Barreto e toda sua efficientíssima equipe, que, com empatia, profissionalismo, cuidado e acolhimento, tendo inclusive realizado reunião de cerca de duas horas com a minha presença e com a empresa prestadora no último dia 5 de fevereiro".

Ana Cristina da Silva Almeida Duarte – filha do desembargador Jair Pontes de Almeida

"Prezados,

Gostaria de registrar meu elogio ao excelente atendimento recebido no CDT da Mútua de Niterói durante o *check-up* realizado hoje.

Destaco, em especial, a Dra. Ana Carina e o Dr. Wagner, pela atenção, cuidado, preocupação e clareza nas explicações durante a realização dos exames, o que transmitiu muita segurança e confiança.

Parabenizo a equipe pelo profissionalismo e pela qualidade do atendimento prestado.

Atenciosamente,"

Thaiana Santos Rego de Andrade – esposa do juiz de Direito Guilherme Rodrigues de Andrade.

Duas décadas de dedicação à Mútua

No dia 14 de julho de 2026, a assistente social Adriane de Oliveira Sales completa 20 anos de dedicação à Mútua. Nesse período, foram muitos os trabalhos realizados que construíram uma trajetória consistente que contribuiu para o aperfeiçoamento da instituição.

Hoje, ampliando o seu trabalho como assistente social, Adriane é gerente de qualidade. Além de levar bem-estar aos associados em visitas domiciliares, ela presta apoio à Diretoria Executiva, atendendo demandas estratégicas, administrativas e institucionais, contribuindo com informações, relatórios e organização de dados.



Como é o seu trabalho como gerente de qualidade?

São atividades que vão desde colaborar na elaboração de trabalhos científicos até analisar rotinas de trabalho. Procuro identificar etapas que necessitam de ajustes para propor melhorias, maior eficiência, padronização, organização interna e qualidade na prestação dos serviços.

E como promover essa melhoria contínua?

É preciso conhecer bem as atividades desenvolvidas e elaborar fluxos de processos. Produzimos relatórios gerenciais, reunindo dados, informações e análises para subsidiar a Diretoria Executiva nas tomadas de decisão. Também é preciso acompanhar as mudanças nos fluxos dos setores, atualizando documentos, procedimentos e registros sempre que houver alterações nas rotinas de trabalho, garantindo que os processos estejam alinhados à realidade institucional.

Você poderia dar exemplos práticos de como esse trabalho auxilia a administração da Mútua?

Nós elaboramos, por exemplo, relatórios sobre o quantitativo de diárias de internação, com dados segmentados por faixa etária, em conjunto com a área de Tecnologia da Informação. O objetivo é fornecer subsídios para análise da Diretoria Executiva e planejamento de ações e acompanhamento do perfil dos associados. A organização administrativa das campanhas de vacinação é outro exemplo. Nós

apoiamos o planejamento, a comunicação com clínicas e laboratórios, o levantamento de cotações, o acompanhamento dos pedidos de vacinas, o controle das informações e a auditoria das notas fiscais relacionadas às aquisições realizadas.

Você mencionou a colaboração com trabalhos científicos. Como isso se dá?

Com a utilização de dados, indicadores e resultados institucionais da Mútua. Nós apoiamos a produção de estudos e apresentações em congressos, em conjunto com as equipes médica, de enfermagem, nutrição e administrativa.

E no trabalho de campo, como é o seu dia a dia?

Minhas atividades têm como finalidade promover o bem-estar dos associados. Além de todo o trabalho que mencionei como gerente de qualidade, atuo nas visitas domiciliares. Oriento os associados e seus familiares sobre a adequação do ambiente residencial, com foco na redução de riscos e na prevenção de acidentes domésticos, especialmente quedas. Muitas vezes, as famílias acolhem as orientações e realizam as mudanças sugeridas. É gratificante perceber que o associado ou seus familiares já providenciaram as adequações e compreenderam a importância dessas medidas. Também contribuo para a elaboração do relatório do Programa Mútua em Casa, organizando informações, registros das orientações realizadas e dados relevantes. Assim como outros pro-

fissionais da Mútua, faço contatos telefônicos com associados, visando à apresentação, à captação e à adesão ao Programa Mútua em Casa, prestando esclarecimentos e orientações. Por outro lado, faz parte das minhas atribuições solicitar remoções quando necessárias, acompanhando o processo de acionamento do serviço, bem como realizando a auditoria das remoções e das cobranças correspondentes.

Você teria exemplos de casos concretos em que tenha atuado e que tenham trazido a você especial realização profissional?

Ao longo dos anos, vivenciei muitos casos gratificantes na Mútua, que marcaram minha trajetória profissional. Posso citar, por exemplo, o período em que a instituição implantou o curso de informática básica para idosos, no início da popularização da tecnologia. Foi uma experiência muito significativa, pois possibilitou aos associados maior inclusão digital, autonomia e aproximação com novas formas de comunicação. No Programa Mútua em Casa, as orientações fornecidas para promover maior segurança no ambiente residencial são sempre bem recebidas. Cada experiência reforçou o valor do cuidado personalizado, da escuta qualificada, da orientação e da atuação em equipe.

Ergoespirometria, o exame que avalia coração, pulmões, metabolismo e longevidade

Breno Giestal*

Durante décadas, a incorporação do eletrocardiograma e do teste ergométrico às avaliações periódicas de saúde representou um importante avanço na prevenção cardiovascular. Um dos exemplos mais emblemáticos foi o programa de rastreamento cardiovascular implementado na região de Veneto, na Itália, que incluiu a realização de eletrocardiograma em atletas de 12 a 35 anos e foi associado a uma redução da incidência de morte súbita de aproximadamente 4 para 0,43 casos por 100 mil atletas por ano. Atualmente, esse cuidado ganha uma nova perspectiva com a incorporação da ergoespirometria, também conhecida como teste cardiopulmonar de exercício (TCPE).

A ergoespirometria é considerada o exame padrão-ouro para avaliação da capacidade cardiorrespiratória (VO_2), permitindo analisar de forma integrada as respostas cardíacas, pulmonares e metabólicas durante o repouso, o exercício físico e a recuperação. Seu grande diferencial está em fornecer informações detalhadas e objetivas que possibilitam diagnósticos mais precisos, uma avaliação cardiopulmonar e metabólica abrangente e uma abordagem verdadeiramente individualizada.

Além de reunir todas as informações fornecidas pelo teste ergométrico convencional, a ergoespirometria amplia significativamente sua capacidade diagnóstica e, principalmente, prognóstica, ou seja, sua capacidade de estimar riscos futuros e auxiliar na tomada de decisões terapêuticas mais precisas. O exame permite identificar se sintomas como fadiga, cansaço excessivo, queda de rendimento físico ou falta de ar decorrem de limitações cardíacas, pulmonares, metabólicas ou simplesmente de descondição físico.

Outro diferencial importante é a identificação dos limiares ventilatórios, o limiar anaeróbio (VT1) e o ponto de compensação respiratória (VT2), fundamentais para determinar as famosas zonas de treinamento e orientar uma prescrição de exercícios mais segura, eficiente e individualizada. Embora inicialmente tenha sido utilizada principalmente em cardiopatas e atletas, a ergoespirometria beneficia uma população muito mais ampla. O exame pode ser indicado para atletas amadores e profissionais, indivíduos que desejam iniciar um programa de exercícios com maior segurança, pessoas com fatores de risco cardiovascular, hipertensão arterial, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares ou pulmonares, além daqueles que participam de programas de reabilitação cardiológica, pulmonar ou oncológica.

Entre as inúmeras informações fornecidas pelo exame, destaca-se a avaliação do VO_2 máximo real, considerado o principal marcador da capacidade cardiorrespiratória. Atualmente, esse parâmetro é reconhecido como um dos mais importantes indicadores de saúde, qualidade de vida e sobrevida, sendo frequentemente chamado de um verdadeiro “sinal vital” da longevidade. A identificação do limiar anaeróbio (VT1) e do ponto de compensação respiratória (VT2) permite ajustar com precisão a intensidade ideal dos exercícios e personalizar programas de

treinamento voltados para melhora do desempenho esportivo, emagrecimento, reabilitação ou promoção da saúde.

A partir dessas informações, é possível compreender de forma objetiva os principais fatores que limitam o desempenho físico, acompanhar a evolução do condicionamento ao longo do tempo e promover uma prática de atividade física mais segura e eficiente. A ergoespirometria é um dos exames mais completos da medicina cardiopulmonar e do exercício. Entre seus principais benefícios, além das informações fornecidas pelo teste ergométrico convencional, estão a avaliação integrada dos sistemas cardiovascular, pulmonar e metabólico, o diagnóstico diferencial das causas de dispneia e fadiga, a determinação individualizada das zonas de treinamento, o acompanhamento da resposta aos programas de exercícios e reabilitação, além de seu importante valor prognóstico em diversas condições clínicas.

Mais do que avaliar desempenho esportivo, a ergoespirometria auxilia na estratificação do risco cardiovascular, no planejamento terapêutico e na orientação para um retorno seguro às atividades físicas após doenças, cirurgias ou períodos prolongados de inatividade.

Quando indicada, os associados da Mútua também podem realizar, em conjunto com a ergoespirometria, a calorimetria indireta em repouso, exame complementar capaz de determinar o gasto energético basal individual. Essa informação permite compreender com maior precisão as necessidades energéticas do organismo, auxiliando estratégias de emagrecimento, ganho de massa muscular, controle metabólico e orientação nutricional personalizada. Trata-se de uma ferramenta importante para programas de emagrecimento, otimização metabólica e promoção da saúde.

Mais do que um exame, a ergoespirometria representa uma das avaliações mais completas e estratégicas da medicina cardiológica e esportiva. Ela permite identificar riscos precocemente, orientar tratamentos, personalizar programas de exercícios e acompanhar de forma objetiva a evolução da saúde ao longo dos anos.

Viver mais é importante, mas viver mais com autonomia, independência funcional, disposição, segurança e qualidade de vida é o verdadeiro objetivo, e conhecer melhor o próprio organismo é o primeiro passo nessa direção.

*** Breno Giestal** é cardiologista do Programa Cardiovascular do Centro de Diagnóstico e Tratamento (CDT) da Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro. Especialista em Cardiologia e em Ergometria pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC/AMB) e especialista em Clínica Médica, é responsável pelo Serviço de Ergoespirometria do Alta Excelência Diagnóstica/DASA e médico do Serviço de Ergometria e Ergoespirometria do Instituto Nacional de Cardiologia. Ex-coordenador e preceptor do Centro de Cardiologia do Exercício do Instituto Estadual de Cardiologia Aloysio de Castro (IECAC) e ex-presidente do Departamento de Ergometria, Reabilitação Cardíaca e Cardiologia Desportiva da SOCERJ (DERCAD-SOCERJ).