

SAÚDE PREVENTIVA

Parque Esportivo oferece prática de atividades físicas

Georgina Baçvaroff



Centro de Atividades Físicas do Parque Esportivo

Com os dias estressantes e atribulados, características da vida moderna, as pessoas acabam deixando de lado o lazer e a prática de atividades físicas, que são tão importantes para a saúde.

Preocupando-se com o bem-estar e a qualidade de vida de seus associados

e familiares, a Amagis propicia conforto, lazer e profissionais capacitados, além de locais adequados para a prática de atividades físicas.

Ao lado de sua sede, em Belo Horizonte, os associados contam com o Parque Esportivo, no qual estão disponíveis di-

versos espaços, como piscinas aquecidas, saunas, quadras poliesportivas - sendo uma com piso especial para amortecimento do impacto -, salão de jogos, academia com equipamentos novos e modernos, vestiários, restaurante e brinquedos. Tudo à disposição dos magistrados

e seus familiares, que podem usufruir das instalações do Parque Esportivo de terça a sexta-feira, das 8h às 22h; e sábado, domingo e feriado, das 8h às 18h.

Além disso, às terças e quintas-feiras, de 8h às 11h, o fisioterapeuta Roberto Barata, integrante do pro-

grama Amor à Vida, da Amagis Saúde, atende aos associados dando orientações durante as atividades na academia e ministrando aulas de hidroginástica. Os interessados devem comparecer no Parque nos dias das aulas, para avaliação.

AMOR À VIDA

A saúde preventiva é uma bandeira do programa Amor à Vida, criado pela Amagis Saúde para promoção da qualidade de vida.

Além do fisioterapeuta, o programa oferece atendimento individualizado de profissionais nas seguintes áreas: cardiologia, endocrinologia, geriatria, nutrição e odontologia. Os atendimentos são realizados na Amagis, e os associados interessados em participar do programa podem agendar uma consulta pelo telefone (31) 3079-3472. ●

CONHEÇA OS NOVOS HORÁRIOS DO PLANTÃO DA AMAGIS SAÚDE

Plantão presencial na sede da Amagis: sábado das 8h às 13h15

Plantão telefônico pelo número (31) 9977-2820: Fins de Semana e feriados a partir das 19h das sextas-feiras até as 7h das segundas-feiras.

*A escala de plantão nos feriados prolongados será previamente definida e divulgada.

**Nos dias úteis, o atendimento da Amagis Saúde permanece nos mesmos horários, a partir das 7h até as 19h.

ARTIGO

Respirar pelo nariz é essencial

PATRICIA VALENTE*

O corpo humano é uma máquina perfeita, que funciona sem que o indivíduo tome consciência de muitos acontecimentos. A respiração é um deles e deve ser feita sempre pelo nariz para que o ar chegue até o pulmão livre de impurezas, aquecido e umedecido.

A pessoa que respira pela boca pode apresentar vários sintomas, como por exemplo, boca seca, sono durante o dia e falta de concentração, prejudicando as atividades do dia a dia e a qualidade de vida.

Com o intuito de alertar a população quanto a esses malefícios, o Departamento de Motricidade Orofacial da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia

comemorará, no dia 14 de agosto, o Dia de Atenção ao Respirador Oral. Por isso, é importante ficar atento se sua respiração, ou de pessoas conhecidas, ocorre pela boca. Isso pode ser decorrente de uma obstrução nasal, como adenóide grande ou por um hábito.

COMO IDENTIFICAR

Fique atento para alguns sinais: lábios frequentemente abertos (mesmo fora de período gripal), presença de olheiras ou olhar cansado, lábios secos e/ou ressecados, queixa de boca seca durante a noite ou ao acordar e dificuldade para se manter atento ou concentrado (na escola ou no trabalho).

Caso encontre algumas dessas caracterís-

Shutterstock



Respiração pelo nariz livra pulmão de impurezas

ticas, não espere muito tempo para procurar um fonoaudiólogo ou otorrinolaringologista. Esses profissionais irão realizar avaliações e direcionar aos tratamen-

tos que forem necessários. Respirar pelo nariz é essencial! ●

**Patrícia Valente é fonoaudióloga da clínica Fonart, credenciada ao Amagis Saúde*

Tome nota	
	
<p>✓ Para agendar uma consulta com a equipe de saúde do "Amor à Vida", ligue para (31) 3079-3499, ramais 3472 e 3421, de 8h às 17h.</p>	
<p>✓ A primeira consulta será com o médico cardiologista, endocrinologista ou geriatra, que encaminhará o associado para o nutricionista, fisioterapeuta e odontólogo, caso necessário.</p>	
<p>✓ Serão atendidos preferencialmente associados acima de 60 anos e aqueles que tenham doenças cardiovasculares, endócrinas e de alterações metabólicas ou crônico-degenerativas, como Parkinson e Alzheimer.</p>	
<p>✓ Os associados ao Amagis Saúde que utilizarem o "Amor à Vida" não pagarão a taxa de 25% de coparticipação sobre a consulta realizada.</p>	
<p>✓ Envie um e-mail para amoravida@amagis.com.br e esclareça suas dúvidas.</p>	
<p>✓ Temos estacionamento próprio.</p>	
<p>"Amor à vida" – Bem-estar e qualidade de vida para você, usuário do Amagis Saúde</p>	

Suplemento do Plano de Saúde da Associação dos Magistrados Mineiros AMAGIS

Rua Albita, 194 • Cruzeiro
Belo Horizonte • MG
Telefax: (31) 3079-3499
e-mail: imprensa@amagis.com.br
www.amagis.com.br

Presidente da Amagis:
Desembargador Herbert
José Almeida Carneiro

Diretoria do Amagis Saúde:
Vice-presidente de Saúde
Juiz Maurício Torres Soares

Diretor de Saúde
Juiz Edison Feital Leite

Diretor Financeiro
Juiz Cláudio Manuel
Barreto de Figueiredo

Conselho Gestor:
TJMG

Wander Paulo Marotta Moreira
Geraldo Domingos Coelho

Suplentes
José Geraldo Saldanha da Fonseca
Geraldo José Duarte de Paula

Juízes da Capital
Maria Luiza Santana Assunção
Edison Feital Leite

Suplentes
Marco Aurélio Ferenzini
Marli Maria Braga Andrade

Juízes do Interior
Marcelo Carlos Cândido
Dalton Soares Negrão

Suplentes
Paulo Antônio de Carvalho
André Luiz Tonello de Almeida

Aposentados
Cláudio Manuel Barreto Figueiredo
Francisco Albuquerque

Suplentes
Noelmo Adelino Machado
Mauro Soares de Freitas

Diretoras de comunicação:
Juízas Aldina de Carvalho Soares
e Rosimere das Graças do Couto

Coordenador de Comunicação:
Bruno Gontijo • Mtb - MG: 11008

Jornalistas:
Georgina Baçvaroff - Mtb - MG: 08441
Adriano Boventura • Mtb - MG: 9181
Fernanda Marques • Mtb - MG: 12188
Tiago Parrela • Mtb - MG: 14634

Projeto Gráfico:
Agência Graffo

Diagramação:
Fosfato Comunicação Digital

Pré-impressão/Impressão:
Gráfica e Editora Del Rey

Tiragem: 2.300 exemplares