

PREVENÇÃO

Amagis adere à campanha do Outubro Rosa contra o câncer

Com o objetivo de estimular a prevenção ao câncer de mama e conscientizar as mulheres para a importância da mamografia e do acompanhamento médico, a Amagis aderiu à campanha Outubro Rosa, com um encontro com as juízas de Belo Horizonte, no dia 2 de outubro, no Fórum Lafayette, na sala da Amagis.

Várias empresas e setores do governo aderiram à campanha com diversas manifestações. O Outubro Rosa teve início em 1997, nos Estados Unidos e, desde então, é comemorado em todo o mundo. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza a luta contra o câncer de mama, segundo tipo mais frequente da doença no mundo.

DIAGNÓSTICO

Quando diagnosticado precocemente, as chances de cura são elevadas. Por isso, é tão importante o conhecimento, o autoexame e o exame médico. De acordo com informações do Instituto Nacional de Câncer (Inca), evitar a obesidade e praticar regularmente exercícios físicos são recomendações básicas, uma vez que o excesso de peso aumenta o risco de desenvolver a doença. A ingestão de álcool e a exposição a radiações em idade inferior aos 35 anos são contraindicados.

Ainda não há certeza da associação do uso de pílulas anticoncepcionais com o aumento do risco para o câncer de mama. Podem estar

Georgia Baçvaroff



As magistradas Célia Ribeiro e Roberta Chaves na campanha

mais predispostas a ter a doença mulheres que usaram contraceptivos orais com dosagens elevadas de estrogênio, que fizeram uso da medicação por longo período e as que usaram anticoncepcional em

idade precoce, antes da primeira gravidez.

Para auxiliar no conhecimento do próprio corpo e também contribuir para uma detecção precoce da doença, o autoexame é extremamente importante. No entanto,

ele não substitui a mamografia e a consulta médica. A recomendação é que o exame das mamas pela própria mulher faça parte das ações de educação para a saúde que sejam praticadas no dia a dia. ●

BAZAR NUTRIS DE NATAL 2013

19, 20 e 21 de Novembro, de 12h às 20h

No Salão de festas da Amagis

Ao comprar no Bazar do Nutris, você colabora para a construção de uma vida mais digna para crianças e adolescentes carentes do Bairro Mariano de Abreu.

Bolsas
Roupas
Semijoias
Bijuterias finas

Perfumes e maquiagens
Artigos infanto-juvenis
Pijamas e camisolas
Objetos de arte e
decoração

Cama, mesa e banho
Salgados e doces
Artesanato

CUIDADOS

Mudança de hábito ajuda a manter a saúde da coluna

Daniela Fagundes

Dores nas costas, no pescoço e na coluna atingem quase 85% da população brasileira e são um dos maiores responsáveis por afastamento do trabalho. Segundo dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), os problemas relacionados à coluna ocupam o terceiro lugar no número de queixas recebidas pelo instituto. Mais do que uma questão laboral, as doenças de coluna representam sofrimento e afetam a qualidade de vida de muitos brasileiros.

Mas o que a maioria não sabe é que muitos des-

ses problemas podem ser amenizados graças à adoção de uma boa postura no dia a dia, como afirma o médico fisiatra Armando Pereira Carneiro. “Hoje, quase todo mundo se queixa de dores nas costas. Grande parte dos problemas aparece em decorrência de fatores genéticos, traumas e tensões, causas que nem sempre estão ao alcance do paciente. Mas a má postura, que pode ser facilmente corrigida e depende exclusivamente da pessoa, influencia tanto quanto esses fatores e pode ser uma aliada no combate às dores”.

Além de prevenir disfunções na coluna e

amenizar dores nas costas e no pescoço, manter o corpo alinhado durante as atividades diárias traz benefícios para as articulações e minimiza sobrecargas desnecessárias ao corpo. Atividades corriqueiras, como falar ao telefone, calçar sapatos e levantar-se da cama exigem cuidado com a postura. “Devemos prestar atenção em como postamos nosso corpo em todos os momentos do nosso dia. Para isso, é preciso ter foco, adaptar o corpo e rever movimentos habituais que nem sempre são corretos”, orientou o médico.

Outros cuidados também são importantes

para prevenir dores e complicações articulares. Evitar ficar na mesma posição por muito tempo, fazer alongamentos regularmente e escolher colchões um pouco mais firmes são alguns hábitos que ajudam a manter a saúde da coluna. Exercícios físicos também são aliados quando se trata de dores e problemas vertebrais. “Exercícios posturais, que fortalecem os glúteos, os músculos abdominais e para vertebrais são muito importantes para a manutenção de uma boa postura e para amenizar os desgastes à coluna”, explica o médico. ●

VEJA COMO MANTER A POSTURA CORRETA DURANTE AS ATIVIDADES DIÁRIAS.

PARA SE LEVANTAR DA CAMA

Vire-se de lado e apoie o braço que está por baixo no colchão, enquanto coloca as pernas para fora da cama e vá subindo o tronco até ficar sentado. Nunca levante de maneira brusca.

AO DORMIR

A posição ideal para dormir é de barriga para cima, com travesseiros embaixo dos joelhos. Caso esta posição seja desconfortável, prefira dormir de lado, com um travesseiro fino entre

as pernas, que devem permanecer dobradas, e os braços cruzados sobre o peito. Evite colchões muito macios ou duros demais. O travesseiro ideal é aquele que mantém a curva cervical normal.

AO DIRIGIR

Regule o banco de maneira que a sua coluna fique na posição mais próxima da vertical. A distância entre o seu corpo e o volante não deve ultrapassar o comprimento do seu braço até o pulso. Utilize sempre os espelhos retrovisores para não torcer o pescoço.

AO FALAR AO TELEFONE

Segure o telefone com uma das mãos. Não apoie o telefone nos ombros para evitar a torção do tronco.

AO USAR O COMPUTADOR

O encosto da cadeira deve apoiar a região média da coluna de modo a mantê-la reta. As coxas devem ficar apoiadas em todo o assento com os joelhos formando um ângulo de 90º e os pés totalmente apoiados no chão. O descanso de braço da cadeira deve manter os cotovelos

alinhados em 90º, na altura da mesa. A tela deve ficar na altura dos olhos, o teclado exatamente à sua frente, próximo ao mouse. O punho deve se manter em uma posição neutra, sem dobrar.

AO CARREGAR SACOLAS

Divida o peso em dois volumes para equilibrar o esforço. Carregue as malas ou sacolas junto ao corpo. Bolsas devem ser trocadas de lado constantemente e mochilas carregadas nas costas, utilizando as duas alças.



Dicas do Saúde

Plantão do Amagis Saúde

Fins de semana e feriados de 8h às 18h

Cellular de Plantão do Amagis Saúde: (31) 9977-2860

Central de Atendimento do Amagis Saúde:

(31) 3079-3478 e 3079-3479

Importante: Devido às limitações de recursos disponibilizados no plantão telefônico, criado para atender à urgência, é importante não deixar de obter a autorização de procedimentos programados para a última hora.

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
Noel Adelino Machado
Mauro Soares de Freitas

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

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

Jornalistas:
Georgia Baçvaroff - Mtb - MG: 08441
Adriano Boaventura • 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