

## MIGRAÇÃO

# Amagis abre mudança de plano sem carência

Do dia 1º de março até 30 de junho de 2015, os usuários do Amagis Saúde poderão migrar para o Amagis Saúde Grupo de Estados sem ter que cumprir a carência. A medida atende a uma resolução da ANS sobre portabilidade de planos.

O plano Amagis Saúde Grupo de Estados foi aprovado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), no dia 10 de abril de 2014, sob o número de registro 471.054/14-1, uma demonstração de reconhecimento nacional da gestão do Amagis Saúde pela ANS.

A criação da nova modalidade foi definida em Assembleia Geral Extraordinária realizada, no dia 14 de fevereiro, com a participação de magistrados de todo o Estado, representando mais uma vitória da classe.

Ela oferece atendimento em Minas Gerais, São Paulo e

Arquivo Amagis



**Criação do plano foi definida em Assembleia**

Rio de Janeiro, sem a "diferença de tabela" que era aplicada no modelo de cobertura anterior, quando usuário utilizava a rede credenciada dos outros estados. As regras de coparticipação permanecem inalteradas.

Caso o titular opte pela mudança de plano, a migração

será feita para toda a família. O plano Amagis Saúde, que oferece atendimento eletivo, de urgência e emergência em Minas Gerais permanecerá inalterado. As regras da Unimed também não sofrem mudanças.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (31)3079-3482. ●

## REDE CREDENCIADA DO AMAGIS SAÚDE

O Amagis Saúde conta com uma gama de médicos e clínicas especializadas em toda Minas Gerais. A lista completa, dividida por município e especialidade, está disponível do site da amagis. Confira abaixo algumas opções da rede credenciada no interior do estado.

### ARAXÁ

**Iso Olhos Araxá**  
Avenida Imbiara, 228,  
Centro  
Fone: (34) 3662-6464  
Fax: (34) 3661-1061

Fone: (34) 3821-1040,  
(34) 9667-1313

### Laboratorio Carlos Chagas

Rua Capitão José Porfírio, 251, Centro  
Fone: (34) 3661-2899

**Laboratório Genesis**  
Rua Doutor Marcolino,  
307, Centro  
Fone: (34) 3823-2224  
Fax: (34) 3823-2224

**Laboratório Oswaldo Cruz**  
Travessa dos Queiroz,  
5, Centro  
Fone: (34) 3821-0875  
Fax: (34) 3821-0875

### BARBACENA

**Cebams - Hospital Ibiapaba**  
Avenida Doutor Jaime do Rego Macedo, 97,  
Centro  
Fone: (32) 3339-3500,  
(32) 3339-3599  
Fax: (32) 3339-3507

**MONTES CLAROS**  
**Cardioclínica**  
Avenida Coronel Prates,  
348, Sala 810, Centro  
Fone: (38) 3222-4030  
Fax: (38) 3222-4030

**Centro Diagnóstico**  
Rua Belizario Pena,  
149, Centro  
Fone: (32) 3333-1148,  
(32) 3331-7920  
Fax: (32) 3333-1148

**Ceu Moc - Ultra-Som**  
Rua Doutor Santos,  
223, Conj 301, Centro  
Fone: (38) 3222-2916  
Fax: (38) 3222-2916

**Centro Integrado de Saúde**  
Avenida Bias Fortes,  
142, Centro  
Fone: (32) 3333-3512  
Fax: (32) 3333-3512

**Clínica Gastrus**  
Rua Engenheiro João Antônio Pimenta, 155,  
Centro  
Fone: (38) 3221-3840,  
(38) 3221-4244  
Fax: (38) 3221-3840

**PATOS DE MINAS**  
**L & L Servicos Medicos**  
Avenida Brasil, 510,  
Centro

**Clínica Home Med**  
Rua Doutor Mário Veloso, 346,  
Jardim São Luiz  
Fone: (38) 3221-7062

## COMUNICADO AMAGIS SAÚDE - IRPF

O Demonstrativo Anual de Despesas Médicas – Referente ao ano de 2014 está disponível para o associado do Plano de Saúde da Amagis no site da Associação. Os usuários do Plano poderão entrar no site (Site da Amagis – Amagis Saúde – Área do Beneficiário) e imprimir seu demonstrativo para a declaração do Imposto de Renda Pessoa Física 2014.

## NUTRIÇÃO E SAÚDE

# Alimentação saudável dá boa qualidade de vida

O sonho de muita gente é alcançar maior qualidade de vida e, para isso, comer bem e de forma saudável é fundamental. De acordo com a nutricionista Silvana Lopes, do 'Amor à Vida' (programa do Amagis Saúde), a base para uma boa alimentação é a regularidade. "É muito importante ter uma sequência, horários regulares para se alimentar e evitar pular refeições", afirmou.

No dia a dia, as pessoas nem sempre se preocupam com a alimentação e acabam abusando de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio, açúcar, o que pode desencadear uma série de doenças. Para chamar a atenção para a importância de uma boa alimentação, é comemorado no dia 31 de março o Dia da Saúde e da Nutrição.

Silvana Lopes orientou que deve-se fazer de 5 a 6 refeições por dia, sendo três delas mais completas, ou seja, que contenham vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gordura de boa qualidade. "Gordura de boa qualidade é aquela de origem vegetal, que está presente, por exemplo, na gordura do azeite, do abacate, da castanha, nos cereais. A linhaça é uma excelente fonte de gordura de boa qualidade", ensinou a nutricionista. Já a gordura de origem animal deve ser evitada, ou seja, prefira carnes magras às gordurosas. Prefira leites e derivados desnatados. No intervalo entre as refeições, é importante fazer um lanche mais leve, um iogurte, uma fruta.

Shutterstock



## A regularidade é a base para uma boa alimentação

E nunca é tarde para começar. "Qualquer pessoa por mudar a forma de sua alimentação. É necessário que ela queira e esteja disposta a cuidar da saúde, prevenir doenças e agravos quando a doença já está instalada" advertiu a nutricionista.

"Na alimentação não existe vilão nem mocinho. As restrições alimentares devem ser feitas em função da ne-

cessidade de cada pessoa", afirmou Silvana Lopes. O açúcar, por exemplo, deve ser consumido de forma moderada. No entanto, algumas pessoas precisam ter uma ingestão bem restrita. "Hoje, o que se percebe é o consumo excessivo do açúcar, e isso é prejudicial. Todo comportamento que é repetitivo e exagerado pode impactar muito negativamente na saúde",

alertou. De acordo com ela, é muito importante ter o acompanhando do nutricionista para se orientar.

Além da boa alimentação, outra peça fundamental para maior qualidade de vida é a água. "O adulto deve ingerir, no mínimo, dois litros de água por dia. Dependendo da temperatura e do clima, esse consumo deve ser ainda maior", reforçou a especialista. ●

## DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ✓ *Faça de 5 a 6 refeições por dia, sendo três delas mais completas.*
- ✓ *No intervalo entre as refeições, faça lanches leves, como iogurtes e frutas.*
- ✓ *Não pule as refeições*
- ✓ *Reduza o consumo de alimentos gordurosos - Evite ingerir gordura de origem animal / Prefira carnes magras, leites e derivados desnatados.*
- ✓ *Dê preferência aos alimentos que contenham vitaminas, mineiras, proteínas, carboidratos e gordura de boa qualidade – presente do azeite, abacate, castanha, cereais, linhaça, etc,*
- ✓ *Dê preferência aos alimentos cozidos ou assados*
- ✓ *Modere o consumo de alimentos ricos em açúcar, como doces, bolos e biscoitos. Dê preferência aos cereais integrais.*
- ✓ *Coma devagar, aprecie o sabor de sua refeição*
- ✓ *Beba água – No mínimo 2 litros de água devem ser ingeridos por dia, o que equivale de 6 a 8 copos.*
- ✓ *Procure um nutricionista.*



**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 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

**Tiragem:** 2.300 exemplares