

FÉRIAS

Parque Esportivo é opção saudável para o verão

Distante do litoral, os mineiros buscam os clubes, cachoeiras, parques e praças para tentar amenizar o calor do verão, que, segundo o Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos, deve ter uma temperatura média em torno dos 30°C neste ano.

Além das colônias de férias, que abrangem diferentes regiões de Minas Gerais, a Amagis oferece aos seus associados o Parque Esportivo como uma opção de descanso e lazer saudável para os magistrados e familiares, no coração de Belo Horizonte.

Com estrutura completa, o espaço dispõe de piscina adulta e infantil, playground, salão de jogos, academia de ginástica, duas quadras poliesportivas para a prática de basquete, peteca, vôlei e tênis, vestiário, sauna de terças às sextas-feiras a partir das 18h, e nos sábados, domingos e feriados, de 10h às 16h30.

O Parque Esportivo conta ainda com um restaurante para aqueles que pretendem passar o dia. Dentro do parque, o Centro de Apoio ao Magistrado em Trânsito (Camt), com 16 suítes

equipadas com TV, frigobar e internet, para atender aos magistrados do interior em sua passagem por Belo Horizonte.

HIDROGINÁSTICA

Fora toda a estrutura oferecida ao associado, a Amagis promove no parque esportivo, às terças e quintas-feiras, de 8h às 11h, aulas de hidroginástica e atividades físicas orientadas pelo fisioterapeuta Roberto Barata, integrante da equipe do programa Amor à Vida.

O projeto reúne profissionais de diversas áreas da saúde, com o objetivo de promover práticas saudáveis e melhorar a qualidade de vida dos usuários do Amagis Saúde. Os interessados em participar das aulas de hidroginástica e das atividades físicas, ou agendar uma consulta com os médicos do "Amor à Vida", podem ligar para os números (31) 3079-3472 ou (31) 3079-3421.

O Parque Esportivo da Amagis fica na Rua Albita, 160, bairro Cruzeiro (Zona Sul de Belo Horizonte), e funciona de terça a sexta-feira, das 8h às 22h; e sábados, domingos e feriados, das 8h às 18h.

Bruno Gontijo



Magistrados e familiares se refrescam no Parque Esportivo

Georgia Basvaroff



Atividades físicas são uma opção saudável para os associados



TRANSPORTE AEROMÉDICO

Depois de realizados os atendimentos classificados como urgência e emergência, o transporte aeromédico é ga-

rantido aos associados do Amagis Saúde dentro da área geográfica de abrangência do plano.

CARNAVAL

Saúde na folia é tão importante como alegria

Carnaval é o período de três dias precedentes à quarta-feira de cinzas, dedicado aos festejos e folias populares. A palavra vem do latim *carnis levale*, que significa adeus à carne. É que, a partir do *carnis levale*, se fazia um grande período de abstinência e jejum, até o domingo de Páscoa.

Mas nem só de folia se faz o Carnaval. Comemorado geralmente entre os meses de fevereiro e março, as festas acontecem em todo país e, quase sempre, sob altas temperaturas. O tempo é quente e o gasto de energia para quem vai pular Carnaval pode comprometer a saúde.

Para que o folião aproveite a festa com mais tranquilidade é necessário ficar atento a algumas dicas. O clínico geral Rogério Marques Caldeira, que atende na Amagis, destaca a importância da necessidade de uma hidratação correta, com água, água de coco, sucos naturais e isotônicos, para manter os sais minerais antes, durante e depois da festa. Além disso, os sucos de frutas são uma ótima opção, pois além de hidratar, fornecem um açúcar natural (frutose) que repõe a energia gasta e impede a hipoglicemia.

A alimentação também é importante e não pode ser esquecida. É fundamental fazer uma alimentação leve e balanceada e que o intervalo entre as refeições seja de, no máximo, quatro horas. Massas

Adriano Boaventura



Ensaaios de blocos em Belo Horizonte atraíram centenas de foliões

magras, frutas e verduras são boas opções, acompanhadas sempre de muito líquido. Antes de sair para a festa, o médico recomenda fazer um lanche reforçado com alimentos ricos em carboidratos para ter bastante energia, e evitando alimentos ricos em gorduras para não ter uma digestão mais lenta e sem a sensação de empachamento.

É bom ressaltar ainda que a bebida alcoólica, para aqueles que gostam, deve ser ingerida com moderação, já que são diuréticas e, por isso, podem provocar desidratação. O médico recomenda intercalar a bebida alcoólica com a ingestão de água, evitando os efeitos negativos, e até a ressaca. Comer alguma coisa como frutas e barras de cereais, fáceis de levar, também é importante, pois mantém a glicose estável no sangue e evita que você passe mal.

O clínico alerta para o uso de medicamentos

para ressaca, como o ácido acetilsalicílico, pois pode provocar gastrite, principalmente quando o estômago já está comprometido. Além disso, o índice de acidentes por causa da embriaguez no volante geralmente aumenta durante o Carnaval. Portanto, se for beber, não dirija.

Outra dica fundamental é o uso do protetor solar, que deve ser utilizado durante todo o dia, inclusive à noite. Segundo Marques é importante repetir a aplicação nas partes expostas ao sol, entre elas orelhas e lábios, a cada três horas, no máximo. O uso de chapéus, bonés, camisetas e protetores solares são uma recomendação da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

O médico alerta também para as frequentes lesões musculares nesse período, quando o corpo é muito exigido, sem um preparo físico prévio, podendo acarretar sé-

rias consequências. É comum, nessa época do ano, o registro crescente de torções e fraturas de tornozelo, lesões no joelho e dores musculares. Para evitar, é importante preparar seu corpo para a folia, como uma programação de exercícios aeróbicos, bem como musculação e alongamento. Opte pelos sapatos confortáveis, de preferência tênis com amortecimento.

Outra recomendação é estar com as vacinas em dia nessa época, devido ao grande número de turistas que lotam o país. Usar a camisinha também é essencial, prevenindo a infecção pelo HIV, vírus das hepatites B e C, além de outras doenças sexualmente transmissíveis. Estudo internacional realizado em 2010 mostrou que quase metade dos jovens praticam relações sexuais sem utilizar métodos contraceptivos, incluindo o preservativo.

Suplemento do Plano de Saúde da Associação dos Magistrados Mineiros AMAGIS

Rua Albina, 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 da 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