

AMAGIS SAÚDE

Conselho Gestor inicia planejamento de nova gestão

Adriano Boaventura



Diretoria traçou metas para os próximos anos

O Conselho Gestor de Saúde da Amagis realizou, no dia 17 de janeiro, a primeira

reunião de trabalho no exercício da nova gestão. Na ocasião, os juízes Edison Feital Leite e

Cláudio Manuel Barreto de Figueiredo foram reconduzidos, respectivamente, aos cargos

de diretor de Saúde e diretor Financeiro. A juíza Maria Luiza Santana Assunção assumirá a ouvidoria do plano, criada pelos presidentes Herbert Carneiro e Maurício Soares.

Segundo o presidente da Amagis, Herbert Carneiro, a presença integral dos conselheiros na reunião expressa muito bem o compromisso de cada um de seus membros com os valores maiores do Amagis Saúde: transparência e seriedade na condução do plano. “É com esse compromisso que assumimos e começamos nossa caminhada, conscientes da grave

responsabilidade de administrar o plano de saúde da Amagis”, afirmou.

Para o novo vice-presidente de Saúde da Amagis, juiz Maurício Torres Soares, a boa representatividade de conselheiros na reunião demonstra a força da Associação e reafirma o empenho dos membros do Conselho Gestor em resolver todas as questões de interesse dos associados. Soares destacou ainda que um dos objetivos da atual gestão é dar continuidade às ações que garantem a excelência do Amagis Saúde, buscando ampliar os benefícios aos usuários do plano. ●



DENGUE
É FÁCIL COMBATER,
SÓ NÃO PODE
ESQUECER

**DENGUE
PODE MATAR**

**Elimine os focos
do mosquito
da dengue.**

DEBUS SAÚDE
136
www.saude.gov.br

SUS + Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM FOME

PÃO DE CADA DIA

Escolha do tipo de pão influencia na alimentação

Paula Matias

Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Panificação e Confeitaria (Abip), os brasileiros consomem uma média 33kg de pão anualmente, dos quais mais da metade é apenas de pão francês. Com a diversificação da oferta, o consumo de outros tipos de pães tem aumentado.

Com o aumento da variedade de tipos de pães disponíveis no mercado, é importante o consumidor ficar atento ao que cada um pode agregar à alimentação. A nutricionista Silvana Lopes, que atua no Programa Amor à Vida, da Amagis, orienta que o mais recomendado para consumo diário é o pão integral, devido à maior presença de fibras em sua composição. As fibras são essenciais para uma alimentação balanceada por possuírem um índice glicêmico maior, fazendo com que o açúcar seja liberado aos poucos no sangue.

O consumo do pão francês, preferido pelos brasileiros, deve acon-

Shutterstock



tecer de forma moderada devido à alta concentração de sódio. Silvana conta que muitas pessoas têm o costume de retirar o miolo do pão durante as refeições acreditando que, dessa forma, o nível calórico do alimento diminui, porém, tal ação não possui nenhuma eficácia, e a qualidade do pão é prejudicada pelo fato do miolo conter mais fibras.

Muitas vezes confundido com o pão integral, o pão preto apresenta uma coloração mais escura, decorrente do tipo de açúcar que é utilizado em sua produção. Segundo Silvana Lopes, esse é um dos pães mais calóricos.

Apesar de alguns tipos de pães serem mais recomendados que outros, o acompanhamento do pão é que definirá os benefícios

à saúde. É necessário bom senso e equilíbrio na combinação dos alimentos para que mesmo o pão integral não perca seus efeitos benéficos se acompanhado de produtos que são calóricos e gordurosos.

ACOMPANHAMENTOS

A nutricionista Silvana Lopes dá dicas de alimentos que podem acompanhar o pão para que as refeições sejam cada vez mais equilibradas. O pão francês, por exemplo, pode ser consumido junto com verduras e proteínas, para que ele ofereça os benefícios extras, que normalmente não proporcionaria.

O queijo, muitas vezes companheiro do pão nas refeições, também tem um peso significativo para a qualidade da alimentação. Se o que se procura na dieta é menos gordu-

ra, o mais indicado é o queijo minas frescal, porém, quando a intenção é maior ingestão de proteína, o mais recomendado é o parmesão, seguido do muçarela. Para enriquecer a dieta com cálcio, o provolone é o que possui maior a concentração desse elemento.

A utilização da manteiga depende de cada pessoa. Para aquelas que sofrem de hipertensão e precisam consumir uma quantidade menor de sal, a margarina é a mais indicada para acompanhar o pão.

AMOR À VIDA

Os magistrados que se interessarem em montar uma dieta e seguir uma alimentação equilibrada, além de ser avaliado por todos os médicos do programa, podem entrar em contato com a equipe do Amor à Vida. ●

ENTENDA MAIS

- Pão integral: Entre seus elementos está a vitamina E, que funciona como antioxidante. As fibras liberam aos poucos o açúcar no sangue. Consumido com equilíbrio, promove benefícios à saúde.
- Pão de sal: Alimento com alto teor de sódio. Sozinho, não oferece benefícios extras.
- Acompanhamento pão de sal: Verduras e proteína para ajudar a quebrar o índice glicêmico. Exemplo: alface, tomate e rúcula. Exemplo de proteína: presunto, queijo branco (parmesão é o mais rico em proteína), margarina com sal (baixo teor de sódio), requeijão (fonte de proteína, mas alto índice de sódio)



Programa **AMOR** à **VIDA**



Bem-estar e qualidade de
vida para você, usuário do
AMAGIS SAÚDE

SAÚDE DOS OLHOS

Saiba como evitar o olho seco e seus efeitos

Shutterstock



Sais minerais, proteínas, gorduras e água. São esses os componentes da lágrima, membro importante para a proteção do globo ocular. A diminuição na produção da lágrima, ou a ausência de algum elemento em sua composição, pode causar uma doença crônica conhecida como olho seco.

Segundo a oftalmologista Eliane

Lamounier, vários fatores estão relacionados ao surgimento desse problema, como alterações hormonais, que acontecem em sua maioria com as mulheres, exposição ao ar-condicionado e à tela do computador, poluição e doenças autoimunes, como lúpus, artrite reumatóide etc. Mudanças nas condições climáticas também favorecem

o desenvolvimento do olho seco, assim como remédios que atuam no sistema central e antidepressivos.

É preciso estar atento aos sintomas que podem se confundir muitas vezes com a conjuntivite. A oftalmologista explica que é possível notar a doença pelo ardor e vermelhidão do globo ocular, sensação de areia nos olhos, visão embaçada, coceira e secreção no canto dos olhos. É importante procurar um especialista assim que os sintomas forem identificados.

Um fato curioso é que as mulheres estão mais propensas ao surgimento dessa doença devido à menopausa, período em

que o corpo passa a sofrer muitas alterações hormonais. Entre o perfil de pessoas que estão mais aptas a desenvolver o olho seco também estão aquelas que trabalham em escritórios, devido à exposição constante à tela do computador e ao ar-condicionado, além pacientes que já fizeram cirurgia para correção de grau.

A oftalmologista Eliane Lamounier explica que o tratamento depende da intensidade e da causa da doença, mas muitas vezes é feito por meio de colírios, medicação oral, chegando até ao transplante de glândulas. A falta de tratamento do olho seco pode causar lesões da superfície ocular, principalmente da córnea, que acarretam aumento do risco de infecções e até mesmo de perfuração do globo ocular com perda da visão.

Algumas medidas podem ser tomadas para evitar o surgimento da doença, como a ingestão de uma boa quantidade de líquido, alimentação balanceada, diminuição do tempo de permanência à frente do computador, além de evitar fatores que podem causar alergia, como a fumaça do cigarro. ●

**A oftalmologista Eliane Lamounier é credenciada ao Amagis Saúde*

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 de 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

Juizes da Capital

Maria Luiza Santana Assunção
Edison Feital Leite

Suplentes

Marco Aurélio Ferenzini
Marli Maria Braga Andrade

Juizes 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

Diretores de comunicação:

Juizas Rosimere das Graças do
Couto e Aldina de Carvalho Soares

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

Estagiária:

Paula Matias

Projeto Gráfico:

Agência Graffo

Diagramação:

Fosfato Editoração

Pré-impressão/Impressão:

Gráfica e Editora Del Rey

FATORES QUE CAUSAM O OLHO SECO:

- Ar-condicionado
- Uso intenso de computador
- Mudança hormonal
- Redução da Produção de lágrima
- Poluição
- Doenças autoimunes
- Remédios que atuam no sistema central e antidepressivos