



MOVIMENTE-SE

Programa Amor à Vida amplia atendimento com fisioterapia

A saúde é direito de todos e dever do Estado, previsto no artigo 196 da Constituição Federal. “Aqui, vamos tratar do nosso direito, mas também como nossa obrigação”. A afirmação é do fisioterapeuta Roberto Andrade Barata, que atende no programa ‘Amor à Vida’, do Amagis Saúde. De acordo com ele, devemos fazer a nossa parte, cuidar do corpo e proporcionar aquilo que pudermos para mantê-lo em perfeito funcionamento, tanto no aspecto físico, quanto no emocional. E, para o profissional, “a melhor forma de cuidar do corpo é mantê-lo em movimento”.

Para tanto, Roberto Barata atende aos associados no Centro de Atividades Físicas do Parque Esportivo da Amagis, em Belo Horizonte, todas as terças e quintas-feiras, de 8h às 11h. Além de orientar os associados durante as atividades na Academia do Parque, o fisioterapeuta ministra aulas de hidroginástica. E os benefícios já são sentidos pelos alunos.

Para Nício Joviano dos Santos, juiz aposentado, que participa do treino na Academia e faz as aulas de hidroginástica, as atividades ajudam muito na disposição física e emocional durante o dia. “O exercício físico é muito bom tanto para

o corpo quanto para a mente”, disse.

A pensionista Marly Barbosa Gontijo participa das aulas. “O exercício físico traz muitos benefícios e, além disso, o professor fica atento a tudo, observa inclusive a nossa respiração”, comenta.

Maria Imaculada Martins Carvalho Carvalhaes, esposa do juiz aposentado Antônio Celso Carvalhaes, parabenizou a direção do Parque Esportivo pela reativação das atividades. “Estou sentindo muita alegria e quero agradecer ao professor que tem nos surpreendido. As atividades desenvolvidas aqui nos animam e nos fazem sentir muito bem”, destacou.

A opinião é a mesma de Maria Stela Ribeiro Gomes, esposa do juiz aposentado José Francisco Gomes, que começou as aulas em setembro. “Estou muito satisfeita e achei sensacional a reativação das atividades no Parque Esportivo. O professor é exigente, e isso é muito bom para nós alunos”, afirmou.

As atividades físicas são importantes também para os juízes da ativa, como reconheceu a vice-presidente Administrativa da Amagis, juíza Luzia Peixoto. “Nós ficamos muito tempo sentados, dentro do gabinete e, na maioria das vezes, não adotamos a postura ade-

Fotos: Georgia Baçvaroff



Centro de Atividades Físicas do Parque Esportivo



Hidroginástica é opção para os dias de calor

quada, até pela correria do dia a dia. Nesse ponto, o trabalho que tenho desenvolvido aqui, com o fisioterapeuta Roberto, tem me ajudado bastante”, afirmou a magistrada, destacando como pontos positivos, além do fortalecimento muscular, a orientação recebida pelo fisioterapeuta.

PREVENÇÃO

O ‘Amor à Vida’, criado há dois anos pelo Amagis Saúde, é um programa voltado para a promoção da saúde preventiva e da qualidade de vida dedicado aos usuários do Amagis Saúde. 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 agenda uma consulta pelo telefone (31) 3079-3472. ●

DICAS DO SAÚDE

Conheça alguns mitos e verdades sobre a pneumologia

Helena Rachel Weinreich*

Vacina antigripal pode provocar a gripe.

MITO – A vacina contém vírus morto e não tem efeito imediato. Quando uma pessoa é vacinada e gripa é porque ela já estava com o vírus incubado. Por causa disso, infelizmente, muitos pacientes alegam ter gripado mesmo tendo se vacinado e acabam se recusando a tomar a vacina. Portanto, é importante não deixar se vacinar.

A tosse é sintoma banal.

MITO – Existem aproximadamente 40 causas de tosse, que podem ser, entre outros, sintoma de asma, sinusite, refluxo

gastroesofágico, e doenças mais graves como a tuberculose. Por considerar um sintoma banal, a maioria das pessoas se automedica.

Asma pode surgir em qualquer idade.

VERDADE – A maioria das pessoas pensa que a asma só ocorre no início da infância e acaba se recusando em acreditar que tem a doença, quando ela aparece em outra fase da vida. É importante evitar o contato com poeira, pêlos de animais, cheiros fortes, fumaça, ar condicionado e mofo. O diagnóstico da doença e sua gravidade são feitos pelo exame de espirometria.

Asma tem cura.

MITO – A asma é uma doença crônica, semelhante à hipertensão arterial e à diabetes, que mata seis brasileiros por dia. O tratamento deve ser contínuo e não somente nas crises. Ao contrário do que se pensa, natação não cura asma.

“Bombinha” vicia, engorda, faz mal para o coração.

MITO – Os dispositivos inalatórios são seguros e muito pouco absorvidos pelo organismo. Quem faz o tratamento regular, bem orientado, tem vida completamente normal. Atualmente, o Governo Federal disponibiliza esses medicamentos gratuitamente.

Roncar não é normal.

VERDADE – O ronco é o ruído da vibração do ar tentando vencer uma obstrução das vias aéreas. E pode ser um sintoma de uma doença grave chamada apneia obstrutiva do sono, que pode levar a quadros de infarto do miocárdio, AVC, arritmias, sonolência diurna (com risco de acidentes), depressão etc.

O tabagismo é uma doença.

VERDADE – O cigarro é uma dependência química e é necessário tratamento médico. ●

*A pneumologista

Helena Rachel Weinreich

é credenciada ao

Amagis Saúde

NOVOS CREDENCIADOS

Cidade	Especialidade	Credenciado	Endereço	Telefone
Alfenas	Clínica Médica e Polissonografia	Clínica Remsono	Rua João Paulino Damasceno, 1217 – Centro	(35) 3291-6581
Araxá	Fonoaudiologia	Ana Paula Silva	Avenida Prefeito Aracely de Paula, 955 – Fertiza	(34) 8815-6441 (34) 9218-3900
Belo Horizonte	Cardiologia	Izabela Leal Marcelino	Rua Juiz de Fora, 1268, Sala 904 – Santo Agostinho	(31) 3318-0023
	Geriatria e Gerontologia	Simone de Paula Pessoa Lima	Rua Piauí, 69, Sala 1108 Santa Efigênia	(31) 3241-5380
	Psicologia	Rodrigo Sousa Rocha Brant	Rua Rodrigues Caldas, 670, Sala 1201 – Santo Agostinho	(31) 9328-3934
	Angiologia, Cirurgia Vascular, Cirurgia Plástica	Clinica Múltipla	Avenida do Contorno, 4747 Sala 408 – Funcionários	(31) 3032-8862
	Dermatologia	Coelho e Ribeiro Dermatologia	Rua Padre Marinho, 49 Sala 801 – Santa Efigênia	(31) 3055-3564
Janaúba	Fonoaudiologia	Silvania Gomes Nogueira Maeno	Rua Alvaro da Silva Lopes, 214 – São Gonçalo	(38) 3821-1584
Juiz de Fora	Oncologia e Quimioterapia	Sólus - Núcleo Avançado de Tratamento Oncológico	Rua São Sebastião, 867 – Centro	(32) 3216-3643
Lagoa Santa	Otorrinolaringologia e Fonoaudiologia	Othorinus Centro Especializado em Otorrinolaringologia	Rua Maria Junqueira, 245 Salas 308 e 310 – Lundceia	(31) 3681-1509
Montes Claros	Oftalmologia	Instituto de Olhos Heitor Vilas Boas	Rua Dona Eva, 39 – Centro	(38) 3215-3721
	Psicologia	Maria Zelia Ferreira	Rua São Francisco, 400 Sala 106 – Centro	(38) 9862-7465
Nova Lima	Dermatologia	Manuela Linhares Ghader Corgosinho	Rua Ministro Orozimbo Nonato, 102, Sala 2101 Torre A – Vila da Serra	(31) 3542-0793
Poços de Caldas	Oncologia e Quimioterapia	Oncogen Centro de Oncologia e Genética Molecular	Rua Paraíba, 435 – Centro	(35) 3722-0500

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

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

Jornalistas:
Georgia Bacvaroff • Mtb - MG: 08441
Adriano Boaventura • Mtb - MG: 9181
Fernanda Marques • Mtb - MG: 12188
Tiago Parrela • Mtb - MG: 14634

Projeto Gráfico:
Agência Graffo

Diagramação:
Fosfato Editoração

Pré-impressão/Impressão:
Gráfica e Editora Del Rey