

PARTICIPAÇÃO

Assembleia da Amagis Saúde visa mudanças no plano

O presidente da Amagis, desembargador Herbert Carneiro, acompanhado do vice-presidente de Saúde da Associação, Maurício Soares, e membros da diretoria, esteve nas Comarcas de Poços de Caldas, no Sul de Minas, dia 24 de janeiro, e Juiz de Fora, na Zona da Mata, dia 30 do mesmo mês, quando levou para discussão a pauta da Assembleia Geral Extraordinária da Amagis Saúde, que acontecerá no dia 14 de fevereiro, às 13h, no auditório da sede da Associação. Outros encontros estão previstos, neste mês, no Norte (Montes Claros), Leste (Governador Valadares) e Triângulo (Uberlândia).

Entre os principais pontos que serão tratados na assembleia está o eventual aumento na área geográfica de abrangência que atualmente delimita a amplitude da oferta dos benefícios assistenciais eletivos e de urgência e emergência pelo Amagis Saúde. Também está na pauta a adequação da oferta dos benefícios atualmente garantidos por força dos convênios firmados entre a Amagis Saúde e a Caberj e a Cabesp à regulamentação e normatização imposta

Georgia Baçvaroff



Diretoria da Amagis com juizes do Sul de Minas, em Poços de Caldas

Tiago Parrela



Magistrados da Zona da Mata, em Juiz de Fora, com diretores da Amagis

pela Agência Nacional de Saúde Suplementar. O edital de convocação da assembleia foi publicado no Diário Oficial de Minas, nos dias 15 e 30 de janeiro.

Com a realização da assembleia, a diretoria da Amagis demonstra mais uma vez seu compromisso permanente de qualificar, a cada dia, o

atendimento oferecido aos usuários do Amagis Saúde, bem como, com a transparência e o diálogo. Conforme determina o artigo 30 do estatuto do Ama-

gis Saúde, somente poderão participar da Assembleia Geral Extraordinária os associados que estiverem em dia com suas obrigações. ●

FÉRIAS

Cuidados com o corpo e a saúde garantem boa viagem

No Brasil e ao redor do mundo, o que não faltam são destinos turísticos. O nosso país, por exemplo, é dono de um território com mais de 8 milhões de quilômetros quadrados, onde podem ser encontradas praias, ilhas, cachoeiras, montanhas, cidades históricas, dentre outros. E com uma área desse tamanho, o deslocamento até os locais de lazer assumem proporções continentais, o que pode tornar as viagens muito desgastantes.

Por isso, antes de pegar a estrada ou embarcar em um avião, é preciso tomar alguns cuidados básicos. Já pensou se no meio do caminho você começa a sentir enjoo, dor de cabeça, câibras ou uma crise de hipertensão? Para evitar que inconvenientes como esses possam estragar o passeio, conversamos com o médico do Amagis Saúde, Paulo da Cruz de Almeida, que passou dicas para que você aproveite a viagem ao máximo.

De acordo com o médico, uma das preocupações de todo viajante deve ser com a alimentação. Ele recomenda que os alimentos gordurosos, muito comuns em restaurantes e lanchonetes de beira de estrada, não devem fazer parte do cardápio. Ainda conforme o especialista, os alimentos com maior risco de contaminação, como maionese, patês, embutidos, farofas, etc. também precisam ser evitados.



Segundo o médico, as frutas podem ser consumidas sem restrições, pois são de fácil digestão. E orienta: o viajante pode completar as refeições com biscoitos leves, pão integral com geleias, balas e outros. “Nesta época do ano, as temperaturas estão muito altas e, mesmo com ar condicionado, pode ocorrer ressecamento das mucosas nasal e labial”, alerta o médico, para quem a hidratação do organismo é outro ponto muito importante. “Durante as viagens, você deve dar preferência à água. Mas, é preciso ressaltar que chás, café, suco e leite estão liberados, e esses devem ser consumidos em menor quantidade pelo risco de distúrbios gastrointestinais”, adverte.

MOVIMENTE-SE

Paulo Almeida diz que, quanto maior o tempo de viagem, maior é a chance das pessoas ficarem horas e horas

sentadas em uma mesma posição. “Em viagens por estradas, deve-se tentar fazer uma escala de paradas de, no máximo, duas horas e, mesmo dentro do carro, exercitar os pés, o calcanhar e as pernas quando puder”, orienta.

Ele recomenda também que, nas viagens aéreas, de longa duração, a caminhada dentro do avião deve ser feita em intervalos de uma hora. E o passageiro deve evitar ainda as bebidas alcoólicas antes e durante o voo e lembrar-se de exercitar as articulações, calcanhar, sola dos pés e os joelhos.

Em grandes deslocamentos, existe o temor de ocorrência da trombose, doença caracterizada pela formação de coágulos que podem obstruir parcialmente o fluxo das veias e que pode levar o indivíduo a um quadro de embolia pulmonar. No entanto, o médico informa que, de maneira geral, não há grandes riscos para pessoas que pretendem fazer viagens de curto trajeto, abaixo de 4 horas. Caso o deslocamento seja superior a esse período de tempo, é importante usar roupas confortáveis, além de procurar,

antes, um especialista sobre a necessidade de medicamentos e uso de meias elásticas de compressão.

GESTANTES, CRIANÇAS E IDOSOS

De acordo com Paulo Almeida, as gestantes devem ter suas orientações repassadas pelo médico do pré-natal. Isso porque em cada época da gestação existem orientações específicas. Em alguns casos, as grávidas são impedidas de utilizar transporte aéreo. As crianças, desde que saudáveis, não têm restrição. Já os idosos, sempre devem ter orientação médica e viajar sempre hidratados, de acordo com o médico.

Caso você faça uso de remédio controlado, lembre-se que a medicação deve ser mantida conforme o uso, horário e legislação vigente no local da viagem. Leve o medicamento em quantidade suficiente para ser utilizado e não se esqueça da receita prescrita pelo médico. Nos casos em que o deslocamento implica mudança de fuso horário, o médico observa que deve ser respeitado o tempo de intervalo entre um comprimido e outro. ●

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