PLANO +SAÚDE! NOTA 10

ABRIL / 2018

NÚMERO 182

Rua Albita, 194 / Cruzeiro
Belo Horizonte / MG
CEP 30.310-160

AMAGIS Saúde

SUPLEMENTO DO PLANO DE SAÚDE DA ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS MINEIROS

Plano segue como referência nacional

Presidente da Amatra visitou a Associação para conhecer o plano

Com a excelência em autogestão reconhecida dez vezes consecutivas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), a Amagis Saúde segue como referência no setor para a Magistratura de todo o País.

Foi justamente para colher informações sobre o plano de saúde que o presidente da Associação dos Magistrados da Justiça do Trabalho da 3ª Região (Amatra), juiz Flânio Antônio Campos Vieira, visitou a Amagis no dia 14 de março, quando foi recebido pelo presidente da Associação, desembargador Maurício Soares, e a vice-presidente de Saúde, juíza Luzia Peixôto.

Durante o encontro, Maurício Soares e Luzia Peixôto falaram ao presidente da Amatra sobre as duas modalidades de planos oferecidas aos associados da Amagis (Estadual e Grupo de Estados), iniciativas no campo da medicina preventiva, como os programas Check-up e Amor à Vida, e discutiram ainda aspectos administrativos da autogestão em saúde.

Para a juíza Luzia Peixôto, a visita do presidente da Amatra é uma forma de reconhecimento ao trabalho realizado pela diretoria da Associação, ao longo dos anos, na Amagis Saúde. "A visita do presidente da Amatra, representante da Magistratura trabalhista, é mais um reconhecimento de nosso trabalho e muito nos engrandece", afirmou.

O presidente da Amatra agradeceu a acolhida da Associação e avaliou como positiva a visita à Amagis Saúde. "É um sistema muito grandioso e exitoso. Eu saio daqui esperançoso de que teremos condições de implantar um plano de autogestão na nossa Associação", afirmou Campos Vieira.

Essa não é a primeira vez que a diretoria da Associação recebe um dirigente interessado em conhecer o trabalho desenvolvido na Amagis Saúde. Em maio do ano passado, O juiz Leandro Galluzi dos Santos, assessor da Corregedoria do Tribunal de Justiça São Paulo, esteve em Belo Horizonte para conhecer o plano de saúde da Magistratura mineira, em busca de uma referência para o Tribunal Paulista.■

GEORGIA BAÇVAROFF

Luzia Peixôto, Maurício Soares, Flânio Antônio e Marina Shizuko

ANS Nº 41669-0

Oficina une pais e filhos contra obesidade infantil

Iniciativa da Amagis Saúde visa estimular hábitos saudáveis nas crianças

IZABELA MACHADO

Maurício Soares, Luzia Peixôto e Marina Shizuko na abertura da palestra

Em um clima de descontração, pais e filhos participaram, no dia 15 de março, da primeira oficina de culinária Super Chef Kids promovida pela Amagis Saúde com o objetivo de incentivar a alimentação saudável nas crianças e ao combate à obesidade infantil.

Com uma dinâmica que mesclou informação com diversão, as crianças prepararam um lanche na cozinha da Amagis para seus pais, e os adultos participaram de uma palestra com a nutricionista do programa Amor à Vida, Silvana Lopes, e com a pediatra e médica auditora da Amagis Saúde, Stephania Socio, na qual foram dadas informações sobre a obesidade infantil dadas orientações sobre alimentação saudável.

Na abertura da palestra, o presidente da Amagis, desembargador Maurício Soares, falou sobre a preocupação da diretoria da Associação de, com o apoio da equipe da Amagis Saúde, desenvolver iniciativas que visam a prevenção da saúde, como os programas Integramagis, Amor à Vida e Check-up, e que, agora, voltam seu olhar para as crianças, procurando assim beneficiar toda a família da Magistratura mineira.

A vice-presidente de Saúde da Amagis, juíza Luzia Peixôto, reforçou a necessidade de o plano também estar atento aos cuidados com as crianças, uma vez que hábitos saudáveis são mais fáceis de serem desenvolvidos, desde que estimulados a partir da infância. Luzia Peixôto disse ainda que a Amagis Saúde estuda a realização de novas oficinas, para garantir a participação de mais associados.

Enquanto os pais acompanhavam as palestras, as crianças, de avental e sob orientação profissional, botaram a mão na massa e, no preparo de sanduíches, aprenderam combinações de alimentos saborosos e saudáveis. "O que eu mais gostei de fazer foi amassar a carne", comentou Thiago Costa Teixeira, 10 anos, filho do desembargador Evandro Lopes da Costa Teixeira, ao dizer também sobre a importância de uma alimentação equilibrada e de se experimentar coisas novas.

O desembargador Evandro Lopes da Costa Teixeira disse que o filho aprendeu muito e que, com certeza, irá levar os ensinamentos da oficina para o seu dia a dia. "Foi um evento fantástico e que faz com que, não só as crianças, mas também os pais passem a refletir mais sobre aquilo que comem. Esta foi uma tarde de muita alegria proporcionada pela Associação. Saio daqui hoje muito satisfeito com o que vi, ouvi e comi", afirmou.

Ao final da oficina, meninos e meninas compartilharam com seus pais o lanche por eles produzido *(veja ao lado as receitas feitas pelas crianças)*. Os associados interessados em participar das próximas edições da atividade devem entrar em contato com a equipe de Promoção da Saúde pelo telefone (31) 3079-3499, ramal 3407.■

OPINIÃO DAS CRIANÇAS

FOTOS: GEORGIA BAÇVAROFF

"Eu gostei de mexer na carne e fazer o molho do hambúrguer. Aprendi que hambúrguer também pode ser saudável e que uma boa alimentação diminui o colesterol e faz a gente ficar forte" - **Annabelly Gomes** Paula de Melo, 10

"O que eu mais gostei de fazer foi mexer na carne e montar a salada no espetinho. Hoje, eu comi pimentão pela primeira vez e também gostei. Eu gosto de cozinhar" - **Bruna Almeida Bandeira, 9 anos**

"Gostei de fazer o molho do hambúrguer porque achei muito interessante saber o que tem no molho. Eu vi que dá para fazer um hambúrguer muito mais saudável do que o que a gente compra" - **Isabela Corgosinho Taborda, 10**

"O que eu mais gostei de fazer foi amassar a carne. Aprendi hoje que é importante manter uma alimentação equilibrada e que temos que experimentar coisas novas" - **Thiago Costa Teixeira, 10 anos**

RECEITAS DIVERTIDAS PARA AS CRIANÇAS

MINI HAMBÚRGUER CASEIRO

- **Rendimento:** 12 unidades
- **Tempo de Preparo:** 45 minutos
- **Ingredientes:**
  - 500g de carne moída (miolo de acém moído 2 vezes)
  - 2 colheres de sopa de farinha de aveia.
  - 1 dente de alho amassado
  - 1 cebola ralada
  - 2 ovos
  - 1 colher de chá de sal; pimenta do reino a gosto
  - 2 colheres de sopa de salsinha picada
  - 1 cenoura ralada
  - 12 minipães para hambúrguer (prefira o pão com farinha integral)
  - alface
  - azeite
  - tomate fatiado
  - ketchup caseiro
- **Modo de Preparo**
  - **1º passo:** Misture a carne com a aveia, ovo, cebola e temperos. Ajuste o sal. Forre a assadeira com papel manteiga. Molde bolinhas de carne e distribua na assadeira e achate-as. Leve à geladeira por 30 minutos. Lave bem as mãos após manusear a carne.
  - **2º passo**: Pincele uma frigideira antiaderente com azeite e coloque no fogo médio. Vire o bife após 5 minutos. Espete um garfo na carne. Se o caldo sair transparente, está pronto.
  - **3º passo:** Recheie o pão com 1 bife de hambúrguer, 1 fatia de tomate, 1 folha de alface e 1 colher de chá de ketchup caseiro. Utilize palitos para prender os sanduíches.

SUCO DE CENOURA COM LIMÃO

- **Rendimento:** 1 litro
- **Tempo de preparo:** 15 minutos
- **Ingredientes:**
  - 3 cenouras médias descascadas
  - 3 limões médios
  - 1 litro de água gelada
  - 3 colheres de sopa de açúcar cristal
- **Modo de preparo**

Higienizar as cenouras e os limões e levar ao liquidificador. Bater até triturar bem e coar em uma peneira grossa. Servir imediatamente após o preparo.

FOTOS: GEORGIA BAÇVAROFF

Atividade foi coordenada pela nutricionista Silvana Lopes

Crianças prepararam as receitas

Meninos também entraram na brincadeira

O lanche foi servido aos pais

Amagis Saúde promoverá vacinação

AGÊNCIA EBC

Vacinação será feita na Amagis

Iniciativa irá beneficiar centenas de associados

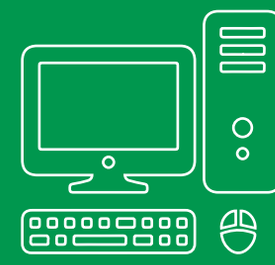
Com a chegada do outono, quando as temperaturas começam a cair facilitando a circulação de vírus, a Amagis Saúde irá promover, em breve, a campanha de vacinação contra a gripe. Com a iniciativa, a Associação pretende imunizar os usuários do plano contra o vírus da gripe influenza.

Segundo informações da Secretaria de Estado da Saúde de Minas Gerais, a vacinação pode reduzir 50% das doenças relacionadas à influenza. O vírus é transmitido por meio de secreções das vias respiratórias e pelo contato das mãos com superfícies contaminadas.

Os principais sintomas da gripe influenza são calafrios, mal-estar, mialgia, dor de garganta, artralgia, prostação, rinorreia e tosse seca. As pessoas contaminadas podem sofrer ainda com diarreia, vômito, fadiga, rouquidão e hiperemia conjuntival.

Além da vacina, a adoção de hábitos simples como beber bastante água, lavar bem as mãos, evitar locais com muitas pessoas e pouca circulação de ar e evitar compartilhar objetos de uso pessoal, também ajudam a prevenir contra a gripe. No dia da vacinação, será necessária a apresentação da carteira da Amagis Saúde. Mais informações no site amagis.saude.com.br.■

DEMONSTRATIVO DE DESPESAS – IRPF 2018



PARA OBTER O DOCUMENTO, SIGA OS PASSOS ABAIXO:

1- **Acesse a "Área do Beneficiário" em www.amagissaude.com.br;**

2- **Escolha o Tipo de Acesso (no caso, 'Beneficiário'), digite usuário e senha e clique em 'Entrar';**

3- **Clique no link "Relatórios", depois em "Extrato de IRPF Anual" e em "Gerar";**

4- **Pronto, agora é só salvar o documento no seu computador.**

Solicitação de 2ª Via: A segunda via pode ser solicitada pelos telefones (31) 3079-3499 ramal 3421, (31) 3079-3478, (31) 3079-3479, (31) 3079-3480 ou (31) 3079-3481.

Importante: A segunda via do demonstrativo só será disponibilizada para o associado titular ou com sua autorização expressa.

Ajuda: Os associados que não tiverem o nome do usuário e a senha podem solicitá-los pelo e-mail: tisaude@amagis.com.br ou pelo telefone (31) 3079-3497.

+SAÚDE!

SUPLEMENTO DO PLANO DE SAÚDE DA ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS MINEIROS AMAGIS

PRESIDENTE
Maurício Torres Soares

DIRETORIA DO AMAGIS SAÚDE:
Vice-presidente de Saúde
Luzia Divina de Paula Peixôto
Diretor de Saúde
Edison Feital Leite
Diretor Financeiro
Kenea Márcia
Damato de Moura Gomes
Conselho Gestor:
TJMG
Alexandre Quintino Santiago
Renato Luís Dresch

Suplentes
Estevão Lucchesi de Carvalho
Edison Feital Leite
Juízes da Capital
Carlos Salvador Carvalho de Mesquita
Marli Maria Braga Andrade
Suplentes
João Luiz Nascimento de Oliveira
Kenea Márcia Damato de Moura Gomes
Juízes do Interior
Dalton Soares Negrão
Juarez Morais de Azevedo

Suplentes
Mateus Bicalho de Melo Chavinho
Marcelo Carlos Cândido
Aposentados
Francisco Kupidlowski
Alberto Aluizio Pacheco de Andrade
Suplentes
José Nicolau Masselli
Paulo Mendes Álvares
Ouvidora do Amagis Saúde
Maria Luiza Santana Assunção

Rua Albita, 194 • Cruzeiro - Belo Horizonte • MG - Telefax: (31) 3079-3499
e-mail: imprensa@amagis.com.br - www.amagis.com.br

Coordenador de Comunicação:
Bruno Gontijo • Mtb - MG: 11008
Jornalistas:
Georgia Baçvaroff - Mtb - MG: 08441
Fernanda Marques • Mtb - MG: 12188
Tiago Parrela • Mtb - MG: 14634
Izabela Machado • Mtb - MG: 11210
Projeto Gráfico: Agência Graffo
Diagramação:
Fosfato Comunicação Digital
Pré-impressão/Impressão:
Gráfica e Editora Del Rey