

‘Amor à Vida’ amplia atuação

Programa da Amagis Saúde levará
ações preventivas aos magistrados

GEÓRGIA BAÇVAROFF



Projeto
oferece
fisioterapia
aos
associados

No próximo dia 11 de agosto, o programa ‘Amor à Vida’ completará cinco anos de criação. Para marcar a data, a diretoria da Amagis decidiu ampliar as atividades do projeto e passará a realizar atividades educativas e de prevenção nos locais de trabalho dos magistrados.

A proposta tem ainda o objetivo de fazer com que mais associados e seus familiares se beneficiem com os serviços oferecidos pelo programa. O ‘Amor à Vida’ conta com uma equipe interdisciplinar, formada por um cardiologista, endocrinologista, geriatra, dentista, nutricionista e fisioterapeuta, que atendem na sede da Amagis. As atividades de fisioterapia são realizadas no Parque Esportivo da Associação.

Essa nova fase do programa foi planejada levando

em consideração que uma parte significativa dos magistrados tem um estilo de vida de muito trabalho, pouco tempo para as atividades físicas e o lazer com a família. A partir das ações que serão desenvolvidas pretende-se alertar os associados sobre o risco do estresse e sedentarismo, que podem causar “doenças silenciosas” como síndrome metabólica, hipertensão arterial e diabetes.

Medidas simples como a prática regular de atividades físicas, alimentação saudável, cuidado com a saúde bucal e visitas regulares aos médicos podem, por exemplo, reduzir os riscos de uma doença cardiovascular. É nesse sentido que o ‘Amor à Vida’ busca estimular hábitos saudáveis e oferece o atendimento médico interdisciplinar na sede da Amagis. ■



Agende uma
consulta,
ligue para: (31)
3079-3472.

DICAS

Procedimentos médicos precisam de autorização prévia

❖ Quais procedimentos médicos precisam de autorização prévia?

Internações hospitalares e domiciliares, procedimentos cirúrgicos (inclusive os ambulatoriais), assistência domiciliar, tratamentos seriados, remoções, órteses e próteses cirúrgicas, terapias ambulatoriais, exames de diagnóstico com valor superior a R\$250,00, que não possuam Diretrizes de Utilização.

❖ Como proceder nos casos de urgência e emergência?

Comprovada urgência ou emergência médica, o associado poderá ser atendido sem a guia de autorização de internação. A situação deverá ser regularizada pelo prestador de serviço junto à Amagis, no prazo de dois dias úteis, mediante apresentação do laudo médico, quando serão avaliadas as circunstâncias da internação.

❖ O que é preciso para solicitar a autorização?

Pedido médico, datado, assinado e carimbado pelo médico solicitante, contendo a descrição do procedimento que será realizado.

❖ O que é necessário para a autorização da internação hospitalar?

É necessário encaminhar, ao setor de autorização do plano, o laudo médico, atestando a necessidade do tratamento ou da realização do procedimento, contendo o diagnóstico ou hipótese diagnóstica, tipo de tratamento proposto, OPME (Órteses, Próteses e Materiais Especiais) necessários e, se for o caso, o período estimado de internação.

❖ O pedido médico tem validade?

A validade do pedido médico é de 90 dias corridos.

❖ Qual a validade da autorização?

Trinta dias corridos.

Insônia afeta a saúde

Distúrbio do sono aumenta o risco de doenças, como infarto e diabetes

Cansaço, mau humor e pouca disposição para o trabalho ou estudo durante o dia. Essas podem ser algumas das consequências imediatas de uma noite mal dormida. Entretanto, quando a falta de sono torna-se frequente, pode ser caracterizado como insônia e aumentar o risco de doenças como infarto, derrame e diabetes.

A neurologista Renata Lysia Soares Lima Farneze, credenciada ao Amagis Saúde, advertiu que a insônia é um fator de risco para diversas doenças, porque o tem a finalidade de estabelecer o equilíbrio geral do organismo. Atualmente, estima-se que um em cada cinco adultos sofre com o distúrbio, sem que tenha conhecimento claro do problema.

Dificuldade para 'pegar no sono', acordar várias vezes durante a noite ou sentir que o sono não foi reparador são alguns dos sinto-

FERNANDO GARCIA



Uso de
tabletes e
smartphones
afeta o sono

mas que podem ajudar a diagnosticar a insônia. Entretanto, nem todos precisam de oito horas de sono para recompor suas energias.

De acordo com a especialista, as pessoas podem ter necessidades individuais de sono que, inclusive, podem variar de acordo com a faixa etária de cada indivíduo. Enquanto recém-nascidos podem dormir até

vinte horas por dia, os idosos, em geral, precisam de menos do que oito horas de sono.

Ao contrário do que se pensa, dormir poucas horas seguidas é melhor do que ter o sono dividido em intervalos durante toda a noite. "O sono muito interrompido não promove sono reparador, pois o paciente não consegue completar as fases de sono necessárias para uma boa saúde. Durante o sono, passamos por fases distintas (sono não-REM e sono REM), que se alternam a cada 90 minutos, aproximadamente", esclareceu Renata.

Como as pessoas apresentam necessidades individuais, não há uma regra para uma boa noite de sono. Em casos nos quais os sintomas da insônia são frequentes, o ideal é procurar um especialista. Consulte a rede credenciada da Amagis Saúde. Veja ao lado alguns cuidados para uma boa noite de sono. ■

Cuidados para um bom sono

❶ **Pequenos cochilos, principalmente após o almoço, podem ser benéficos para algumas pessoas, especialmente para os idosos. Não é aconselhado, entretanto, "trocar o dia pela noite".**

❷ **Comer demais antes de dormir afeta o sono, pois o organismo, inclusive o sistema mais digestivo, funciona mais lentamente durante o sono. Entretanto, dormir com fome também não é indicado.**

❸ **A prática de atividades físicas é fundamental para uma boa saúde e para uma boa noite de sono. Porém, para algumas pessoas, a atividade física noturna prejudica o adormecer. Para essas, o ideal é se exercitar durante o dia e fazer atividades relaxantes à noite.**

❹ **A ingestão de bebida alcoólica perto da hora de dormir pode levar a uma piora significativa do sono. Particularmente, para**

pessoas que tenham problemas de saúde como apneia obstrutiva do sono.

❺ **Não há como compensar horas perdidas de sono. O ideal é tentar dormir o mesmo número de horas de sono todos os dias. Em pessoas que sofrem de algumas doenças crônicas, como enxaqueca, as grandes variações de horas de sono podem levar a um aumento na frequência das crises.**