



+SAÚDE!

SUPLEMENTO DO PLANO DE SAÚDE DA ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS MINEIROS

PLANTÃO TELEFÔNICO
 (31) 3079-3478
 FINAIS DE SEMANA E FERIADOS
 (31) 9 9977-2860

Notícias da Amagis pelo
 Whatsapp ou Telegram
 (31) 99881-4367

Conselho renova programa de Check-up até 2020

Iniciativa tem reconhecimento da Magistratura

Em decisão unânime, o Conselho Gestor de Saúde deliberou, em 9 de julho, pela prorrogação do Check-up da Amagis Saúde até setembro de 2020. Com a medida, o programa criado em 2017, e que conta com a aprovação e reconhecimento da Magistratura mineira, segue para o seu terceiro ano de vigência.

Ao defender a prorrogação do programa, o presidente da Amagis, desembargador Alberto Diniz, levou em consideração o retorno positivo dado pelos associados em relação ao Check-up. "O Programa Check-Up foi criado na gestão do desembargador Maurício Soares e é uma iniciativa à qual demos continuidade em nossa gestão por se tratar de uma iniciativa de sucesso, que vem recebendo, cada vez mais, adesão dos usuários do plano", afirmou.

Exemplo desse retorno positivo dos magistrados sobre o check-up fica claro na avaliação da juíza Joyce Souza de Paula, da 1ª Vara Cível da Comarca de Ubá, para quem o check-up é uma oportunidade de os usuários do plano colocarem em dia seus exames médi-

TIAGO PARRELA



Reunião do Conselho Gestor de Saúde na sede da Amagis

cos, com a vantagem de poder realizar tudo na mesma data e em um só local, como na clínica Check-up Center.

De acordo com o juiz Pedro Parcekian, da 2ª Vara Cível da Comarca de São João del-Rei, o programa é essencial aos magistrados, que têm uma rotina estressante e é preciso cuidar da saúde. Para ele, que também realizou os procedimentos na clínica Check-up Center, a bateria de exames preventivos pode evitar sur-

presas com alguma complicação de saúde que poderia ser evitada.

Para o desembargador aposentado Jarbas de Carvalho Ladeira Filho, que realiza o check-up da Amagis Saúde anualmente, a renovação do programa é muito positiva. O magistrado, que também realizou os exames na Check-up Center, destacou que a clínica oferece exames praticamente em todas as especialidades. ●

AMAGIS SAÚDE: ATENDIMENTO PESSOAL E HUMANIZADO

Rosângela Corrêa – Atua como assessora da Vice-Presidência de Saúde da Amagis e da Coordenação da Amagis Saúde. Tem, entre outras, a incumbência de manter o cadastro dos associados atualizados, esclarecer dúvidas sobre uso das carteiras de identificação da Amagis Saúde e da Unimed, providenciar a segunda via das carteirinhas e auxiliar o setor de cadastro nas questões referentes aos convênios com a Cabesp e a Caberj. É responsável pela expedição da segunda via do Demonstrativo Anual para Declaração de Imposto de Renda dos associados e da segunda via do Demonstrativo Mensal de Despesas Médicas do Amagis Saúde. Dá suporte às reuniões do Conselho Gestor de Saúde, às pensionistas e na realização do Integramagis.

IZABELA MACHADO



Rosângela Corrêa

Associação amplia atendimento odontológico aos magistrados

Medida visa aumentar o atendimento de crianças acima de 5 anos

Em função da alta procura do serviço odontológico oferecido aos associados e seus beneficiários, a Amagis ampliou o atendimento realizado na sede da Associação de três para cinco dias, com a contratação da cirurgiã dentista Karla Margareth Perez de Carvalho.

Um dos objetivos fixados pela diretoria da Amagis com a contratação de mais um profissional é aumentar o número de crianças atendidas no serviço odontológico da Associação. O tratamento oferecido aos magistrados e seus beneficiários é o preventivo. "É muito gratificante trabalhar em uma Associação que oferece a seus filiados um tratamento de primeira linha", comentou a dentista.

Karla de Carvalho atende às segundas-feiras, pela manhã, e às quintas-feiras no período da tarde. Nas terças, quartas e sextas, o tratamento continua sendo feito pelo cirurgião dentista Jasilio Vilela Bastos, também em turnos alternados.

Para agendar consultas, o associado deve ligar para o

TIAGO PARRELA



Karla Margareth Perez de Carvalho

telefone (31) 3079-3472. Não são feitas marcações por e-mail. No dia do atendimento, o paciente deverá apresentar sua carteira de identidade. O serviço é gratuito para magistrados filiados à Amagis. ●

Amagis Saúde participa de fórum de dirigentes da Unidas no DF

Encontro discutiu os desafios dos planos de autogestão

A Amagis Saúde participou, nos dias 25 e 26 de junho, em Brasília, do 1º Fórum de Dirigentes da União Nacional das Instituições de Auto-gestão em Saúde (Unidas), do qual participaram representantes de planos de saúde que debateram o atual cenário da saúde no Brasil.

Durante o encontro foram abor-

dados temas como a sustentabilidade dos planos de autogestão em saúde e as regras estabelecidas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar [ANS]. Por não terem fins lucrativos essas planos não repassam os custos adicionais das regras da ANS aos seus usuários, e assim acabam sendo onerados com o alto nú-

mero de determinações da agência.

Foram discutidas ainda questões como os desafios do médico-gestor, inovação e transformação digital, e o cumprimento das normas legais e regulamentares. A Amagis Saúde foi representada pela coordenadora do plano, Marina Shizuko, que também é diretora Técnica da Unidas Nacional. ●



PRESIDENTE
Desembargador Alberto Diniz Junior

SUPLEMENTO DO PLANO DE SAÚDE DA ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS MINEIROS AMAGIS

DIRETORIA DA AMAGIS SAÚDE:
Vice-presidente de Saúde
Juíza Rosimere das Graças do Couto
Diretor de Saúde
Desembargador Edison Feital Leite
Diretora Financeira
Juíza Flávia Birchal

Conselho Gestor:
Segunda Instância
Geraldo Domingos Coelho
Marco Aurélio Ferenzini

Suplentes
Valéria da Silva Rodrigues Queiroz
Edison Feital Leite
Juízes da Capital
Flávia Birchal de Moura
Kenea Marcia Damato de Moura Gomes
Suplentes
Clayton Rosa de Resende
Guilherme Azeredo Passos
Juízes do Interior
Dalton Soares Negrão
Fábio Torres de Sousa

Suplentes
Marcos Alberto Ferreira
Marcelo Carlos Cândido
Aposentados
Ana Maria de Oliveira Froes
José Maria dos Reis
Suplentes
José Nicolau Masseli
Paulo Mendes Álvares
Ouvidora da Amagis Saúde
Juíza Kenea Márcia Damato de Moura Gomes

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

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

Sono ruim faz mal à saúde

É possível dormir bem adotando medidas simples

Imunidade baixa, falta de concentração, perda de memória, descontrole emocional e o aumento do risco de acidentes. Esses são alguns dos problemas que podem ser causados pela privação do sono, conforme observa o psiquiatra Dirceu de Campos Valladares Neto, membro da Academia Americana de Medicina do Sono e da Sociedade Europeia de Pesquisadores do Sono, credenciado à Amagis Saúde.

De acordo como o especialista, dormir bem é importante porque o sono pode afetar o lóbulo frontal. Essa parte do cérebro humano é responsável pela distinção de objetos, fala e linguagem, personalidade, habilidades motoras, atenção e reação a sentimentos. Portanto, a privação do sono pode prejudicar essas funções.

Dirceu Valladares disse que uma boa noite de sono pode variar entre seis a nove horas, observadas as características de cada indivíduo. No entanto, o psiquiatra chama atenção para o fato de que dormir demais, ter um sono acima da média do que é recomendado para cada pessoa, pode ser um indicativo de que algum problema possa estar ocorrendo. "Dormir bem é ter aquele sono que nos deixa muito bem durante

ARQUIVO PESSOAL



Dirceu de Campos Valladares Neto

o dia todo. Acordamos bem, com energia, passamos o dia todo com energia, sem sono após o almoço, mesmo nos finais de semana", afirmou.

O psiquiatra desmistifica a ideia de compensação do sono, quando, por exemplo, a pessoa dorme pouco durante a semana e acredita que vai equilibrar as horas não dormidas nos sábados e domingos. "Você gasta quatro ou cinco dias para começar a recu-

perar as horas de sono perdidas, então isso não faz sentido", comentou.

Entre os hábitos nocivos ao sono, Dirceu Valladares destacou que, hoje, um dos mais comuns é o uso do celular na hora de dormir. Para ele, o uso dos smartphones, com o excesso de informação, causa um encantamento, um estado de mesmerização nas pessoas. A luminosidade dos aparelhos de celular, e de uma forma geral, é outro fator prejudicial ao sono. Segundo o psiquiatra, para se ter uma boa noite de sono, primeiro é necessário definir o tempo de dormir, como, por exemplo, oito horas de sono. É preciso que a pessoa vá para a cama com o objetivo de dormir, pois tudo o que ela faz na cama gera hábitos, como assistir televisão e o uso de celulares, que podem prejudicar o sono. Outro ponto observado por ele é a importância de não levar problemas para a cama, "tornar aquele lugar [quarto de dormir] sagrado", comentou.

Dirceu Valladares disse que é possível ter uma boa noite de sono com o quarto numa temperatura de 18º graus centígrados, usar cortinas blecaute e capas antiácara nas camas, tomar banho antes de ir deitar, calçar meias para esquentar os pés e pensar em coisas boas na hora de ir dormir. ●

DICAS AMAGIS SAÚDE

Quais os tipos de procedimentos são feitos com autorização prévia?

Internações hospitalares, procedimentos cirúrgicos (inclusive os ambulatoriais), assistência domiciliar, sessões de nutrição, fisioterapia, fonoaudiologia, psicoterapia, terapia ocupacional, ludoterapia, entre outros. Remoção inter-hospitalar, órteses e próteses cirúrgicas, terapias ambulatoriais (hemodiálise, quimioterapia, radioterapia, litotripsia, hemodinâmica, diálise peritoneal) e exames de diagnóstico com valor superior a R\$270,00.

É preciso autorização prévia em casos de urgência ou emergência médica?

Nos casos de comprovada urgência ou emergência médica, o usuário do plano poderá ser atendido sem a guia de autorização de internação e a situação será regularizada pelo prestador de serviço junto à Amagis Saúde, no prazo de dois dias úteis, mediante apresentação do laudo médico.

Como faço para solicitar a autorização prévia?

Para solicitar autorização prévia, é necessário o pedido médico, datado, assinado e carimbado pelo médico solicitante,

contendo a descrição do procedimento que será realizado. Nos casos de internações hospitalares, clínicas ou cirúrgicas, o associado deverá encaminhar ao Setor de Autorização do plano o laudo médico, atestando a necessidade do tratamento ou da realização do procedimento médico. O laudo deverá conter os motivos da internação, com diagnóstico ou hipótese diagnóstica, tipo de tratamento proposto e período estimado de internação, e, quando houver a necessidade de prorrogação do prazo de internação, deverá ser apresentado novo laudo e obtida nova autorização.

Qual o período de validade da autorização prévia?

O pedido médico para a realização dos serviços de saúde tem validade de 90 dias corridos. A autorização para realização de exames, procedimentos médicos e/ou internação tem validade de 30 dias corridos. Após o vencimento, as autorizações deverão ser revalidadas junto ao Amagis Saúde.

➔ Solicite autorização prévia na Amagis Saúde. Rua Albita, nº 194, 6º andar, Bairro Cruzeiro - Belo Horizonte, ou pelos autorizacao@amagis.com.br ou pedido@amagis.com.br, ou ainda, por meio do fax [31] 3223-3683 ou 3079-3484. ●

BENEFICIÁRIOS AMAGIS SAÚDE TÊM DESCONTO

NAS REDES



DROGASIL

A Amagis Saúde firmou convênio com a rede de drogarias Raia Drogasil. A partir de agora, os usuários do plano de saúde têm descontos especiais. Basta apresentar a carteira da Amagis Saúde no ato da compra.

A PARTIR DE

25%

DE DESCONTO

em medicamentos
genéricos tarjados

A PARTIR DE

15%

DE DESCONTO

em medicamentos
de marca tarjados

Descontos especiais nos itens de higiene pessoal, perfumaria e beleza por meio de ofertas mensais e diárias



Convênio válido para as 1.845 lojas das redes Droga Raia e Drogasil em todo o País.
125 delas são em Minas Gerais



AMAGIS
ASSOCIAÇÃO
DOS MAGISTRADOS
MINEIROS



AMAGIS
Saúde