

Plano incentiva combate ao câncer de mama

Amagis isentará, neste mês, coparticipação para mamografias

Para incentivar a realização de exames de mamografia, a Amagis Saúde irá isentar a taxa de coparticipação de 25% das magistradas e beneficiárias do plano que realizarem o procedimento neste mês. A iniciativa é uma ação ligada à campanha Outubro Rosa, criada para conscientizar a população dos riscos do câncer de mama.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), o câncer de mama é o de maior incidência entre mulheres no mundo, tem apresentado uma curva ascendente nas estimativas sobre a doença e é a primeira causa de morte por câncer na população feminina. Levantamento do Instituto aponta que, neste ano, devem ser registrados 66.280 casos novos da doença no Brasil.

A prevenção é importante, pois o diagnóstico precoce é considerado a forma mais eficaz de combater o

ANDREW LOZOVYI/DEPOSITPHOTOS



Realização do exame faz parte da campanha Outubro Rosa de prevenção ao câncer de mama

câncer de mama. Apesar de o autoexame ser o método mais simples e difundido para identificar as alterações na mama, mastologistas alertam que ele não pode substituir a consulta médica e o exame de mamografia, que é reconhecidamente a forma mais eficaz de diagnosticar a doença.

Os sinais mais comuns do câncer de mama são nódulos no seio, um caroço fixo, endurecido, geralmente indolor, alterações e saída espontânea de líquidos dos mamilos. Hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividades físicas, alimentação saudável, peso adequado e evitar o consu-

mo de bebidas alcoólicas ajudam a prevenir a doença.

A taxa de coparticipação, da qual as usuárias da Amagis Saúde estão isentas neste mês para o exame de mamografia, é o valor pago pelo associado em alguns procedimentos ambulatoriais, diagnósticos, clínicos ou terapêuticos. ●

SAÚDE!

“Avalio o plano como excelente, porque todas as vezes que precisei dele fui bem atendido. A rede de cobertura é bastante ampla e os médicos que atendem pelo plano são amplamente qualificados. Sempre que precisei de um procedimento ou exame, nunca tive qualquer tipo de contratempo quanto à liberação do pedido.”

Juiz Paulo Cezar Mourão Almeida



ARQUIVO PESSOAL

Infecções nas amígdalas exigem cuidados e atenção

Amigdalites podem estar relacionadas ao estado imunológico

Por serem uma barreira do corpo, como esclareceu o médico otorrinolaringologista Carmindo Silva Neto, credenciado à Amagis Saúde nas Comarcas de Carangola e Manhumirim, as amígdalas reforçam a imunidade. Portanto, uma amigdalite pode comprometer a saúde do paciente.

De acordo com o médico, as amigdalites podem ocorrer em qualquer faixa etária e podem estar relacionadas ao estado imunológico dos pacientes. No entanto, conforme disse o especialista, quando recorrentes, as infecções de garganta podem atrasar o desenvolvimento intelectual da criança, prejudicar a audição, interferir no padrão respiratório, na alimentação e causar

doenças como febre reumática ou glomerunefrite, entre outras.

Segundo o médico, as cirurgias de amígdalas são estritamente necessárias quando ocorre hipertrofia das amígdalas com obstrução da via respiratória ou da via digestiva, crises infecciosas muito intensas ou repetidas e tumores. Já nos casos de adenoamigdalites de repetição, abscesso periamigdaliano, suspeita de adenoamigdalites, como foco de infecção a distância e, mais raramente, nas sinusites ou otites de repetição e otite média secretora, a indicação cirúrgica é relativa. O médico também esclareceu que, no caso de retirada das amígdalas, outros órgãos podem suprir a função de defesa imunológica. ●



O médico Carmindo Silva Neto

DICAS AMAGIS SAÚDE

Atualização cadastral

De acordo com exigência da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), o cadastro dos usuários dos planos de saúde e seus dependentes deve estar sempre atualizado. Além de evitar que penalidades possam ser aplicadas ao plano, ao atualizar seus dados, os associados da Amagis Saúde terão sua correspondência sempre regularizada, recebendo documentos como a carteira do plano e informações sobre eventos realizados pela Associação.

Por que atualizar?

Para receber documentos, comunicações, demonstrativos, carteiras de identificação, convites para eventos e correspondências como a carta com informações sobre o check-up no mês do aniversário.

Quais dados precisam ser atualizados?

Endereço, telefones e e-mail. Dados pessoais dos associados titulares e dependentes como CPF e o nome dos

pais também precisam estar corretos e completos.

Como atualizar?

Pelos telefones [31] 3079-3482, com Eliete Guimarães, ou [31] 3079-3499, ramal 3421, com Rosângela Corrêa. A atualização dos dados cadastrais também pode ser feita no site amagissaude.com.br. O usuário deverá clicar na opção Fale Conosco, no menu principal, selecionar o setor Cadastro de Associados, preencher o formulário e depois clicar em enviar. ●



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:

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:

Publicare Design

Pré-impressão/Impressão:

Gráfica e Editora Del Rey

CASOS DE BRUXISMO AUMENTAM NA PANDEMIA

Apertar e ranger os dentes é uma reação do nosso corpo ao excesso de tensões

KARLA MARGARETH PEREZ DE CARVALHO*

Estamos vivendo a Pandemia de Covid-19, doença causada pelo vírus Sars-coV- 2 e, até então, a melhor forma de contribuir para diminuir sua disseminação é fazendo o isolamento social. Seres sociáveis que somos, o confinamento gera-nos estresse, tensão e ansiedade. Como consequência, consciente ou inconscientemente, podemos apertar e/ou ranger os dentes, é o que chamamos de bruxismo.

Esse tipo de parafunção pode acometer crianças e adultos, e pode ser do sono ou de vigília (quando acordado). Dores de cabeça e no pescoço, zumbido, dor ou sensação de ouvido tampado, desgastes e fraturas dentárias, retração

tos involuntários à noite, incluindo aí o bruxismo. O ideal é que, quando estivermos sentados, os nossos ombros, quadris e orelhas fiquem o mais alinhados possível e, para isso, por exemplo, as telas dos computadores devem ficar no nível dos olhos e a mesa de estudo deve ser compatível com a altura da criança. Criar um espaço adequado para o trabalho e para os estudos pode diminuir as tensões e consequentemente as respostas negativas do nosso corpo.

Outro fator a ser levado em consideração é que, com a pandemia, a maioria de nós não está tendo o sono restaurador de que precisa. Inquietação e insônia são motivadores de um permanente estado de excitação do nosso corpo, e toda essa tensão irá

tegem os dentes, mas não a curam.

Outra alternativa é a aplicação do botox, que, em casos específicos de bruxismo, é utilizado com fins terapêuticos, promovendo relaxamento muscular e automaticamente a diminuição de dores, trazendo uma sensação de alívio ao paciente.

Ao longo do dia, procure aliviar parte da tensão fazendo movimentos de descompressão e alongamento da coluna, intercalados às várias horas de trabalho. Além disso, coisas simples como reservar alguns minutos, logo antes de dormir, para aquietar a mente, respirar calmamente e, com isso, promover a desaceleração da frequência cardíaca e a baixa da pressão arterial, podem fazer diferença na qualidade do sono, tornando-o restaurador. Quanto mais relaxado e descansado estiver seu corpo, maior será a chance de você acordar com menor tensão na mandíbula e menos fadiga dos músculos da face. Isso significa redução na moagem à noite, ou seja, menos bruxismo.

Os dentes são naturalmente que-

“É FUNDAMENTAL TER CONSCIÊNCIA DO PRÓPRIO CORPO E PRESTAR ATENÇÃO AOS SEUS SINAIS. NOSSOS DENTES NÃO DEVEM SE TOCAR AO LONGO DO DIA”

“AO LONGO DO DIA, PROCURE ALIVIAR PARTE DA TENSÃO FAZENDO MOVIMENTOS DE DESCOMPRESSÃO E ALONGAMENTO DA COLUNA, INTERCALADOS ÀS VÁRIAS HORAS DE TRABALHO”

gingival, lesões de língua e mucosa oral, mobilidade dentária, limitação da abertura da boca, desordens nas articulações temporomandibulares [ATM] e dor nos músculos da face são alguns dos efeitos desse contato não funcional dos dentes.

Pode parecer estranho relacionar ergonomia com bruxismo, porém, ambientes de trabalho e estudo, improvisados em casa, levam a posições corporais incorretas, tal como curvar os ombros para a frente promovendo uma curvatura em “C” na coluna. Essa postura inadequada durante o dia, associada à ansiedade e ao estresse podem se traduzir em movimen-

refletir diretamente nos dentes.

É fundamental ter consciência do próprio corpo e prestar atenção aos seus sinais. Nossos dentes não devem se tocar ao longo do dia, a menos que estejamos comendo e mastigando ativamente. Em vez disso, nossa mandíbula deve estar relaxada, com um pouco de espaço entre os dentes quando os lábios estão fechados. Esteja atento e tente parar de apertar os dentes quando você se surpreender fazendo isso, inclusive agora!

Placas miorelaxantes em acrílico e personalizadas são indicadas para a maioria dos casos. O seu uso diminui os sintomas dessa parafunção e pro-

bradiços e todo mundo tem pequenas fissuras causadas pela mastigação, trituração e uso diário. Queremos evitar que qualquer estresse adicional possa fazer com que essas rachaduras microscópicas se propaguem em rachaduras maiores levando à necessidade de tratamentos odontológicos mais complexos.

Mais fácil falar do que fazer, eu sei, ainda mais no momento em que estamos, mas o segredo é minimizar o estresse e a ansiedade, a fim de poupar nosso corpo de maiores desgastes.●

[*] Cirurgiã dentista. Atende os associados na sede da Amagis