



+ SAÚDE

SUPLEMENTO DO PLANO DE SAÚDE DA ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS MINEIROS



Amagis amplia convênios com clínicas de vacinação

Diretoria atua para ampliar ações de prevenção à saúde

A fim de ampliar a oferta de vacinas com descontos aos seus associados, a Amagis está dando continuidade às parcerias com clínicas de vacinação de toda a Minas Gerais. Com a medida, a Diretoria da Associação busca ampliar as ações preventivas desenvolvidas em benefício dos magistrados e seus familiares.

A primeira clínica a ser conveniada foi a Imunomédica, em Juiz de Fora [Zona da Mata]. Em seguida, a Associação celebrou parceria com a Clínica Imunizar, em Manhuaçu, no Leste do Estado. Os associados interessados em se vacinar contra a gripe influenza, pagarão o valor promocional de R\$ 110,00 na Imunizar. A vacina oferecida é a tetravalente.

De acordo com o convênio, a Imunizar também disponibiliza diferentes vacinas para crianças, adolescentes, adultos e idosos com o desconto de 12%. Saiba mais no site imunizar.com.br.

A Amagis também está credenciando clínicas de vacinação em Belo Horizonte e Região Metropolitana. Entre esses novos credenciados, estão a Clínica Imunológica [BH e Contagem], que oferece 15% de desconto em várias vacinas, conforme a tabela da empresa. A vacina contra gripe influenza tem um custo de R\$ 90,00.

Na Clínica Vaccine, em Belo Horizonte, a dose da vacina contra gripe influenza tem o valor de R\$ 75,00 nos pagamentos à vista, em dinheiro ou no

CHICO BEZERRA/PREFEITURA MUNICIPAL DO JABOATÃO DOS GUARARAPES



Laboratórios oferecem vacinas para crianças

cartão de débito. No cartão de crédito, é possível parcelar, caso o associado adquira outras vacinas.

A Vaccine oferece 13% de desconto para outras vacinas disponíveis na clínica. Em todos os parceiros, os benefícios oferecidos aos magistrados têm validade enquanto durarem os estoques de vacinas. ●

ESCANEE O QR CODE ABAIXO E VEJA OS CONVÊNIOS



DICAS AMAGIS SAÚDE

Desmarcação de Consulta no Programa Amor à Vida

Qual o prazo para a desmarcação de uma consulta?

O ideal é que as consultas sejam canceladas com o máximo de antecedência possível ou, no mínimo, com um dia antes do horário marcado. Caso o motivo do cancelamento ocorra de última hora, é importante avisar assim mesmo.

Por que é importante desmarcar uma consulta?

Com o horário disponível, outro associado que precise consultar o médico pode ser atendido sem ter que esperar muitos dias para isso. E, caso o horário não seja preenchido, o paciente seguinte ao horário desmarcado poderá ser atendido mais cedo.

As marcações e desmarcações podem ser feitas pelo whatsapp da Amagis Saúde?

Sim. O serviço de marcação de consultas pelo WhatsApp, [31] 99772-3177, só é válido para o agendamento de consultas com os cirurgiões dentistas e o médico clínico, que atendem no ambulatório na sede da Amagis e para os médicos da equipe do Amor à Vida.

Atenção:

A Amagis Saúde não faz agendamento de consultas com os médicos e prestadores de serviços da sua rede credenciada. ●

Live aborda cuidados com a saúde mental na pandemia

Psiquiatra do Amor à Vida falou sobre a prevenção no dia a dia

Com o intuito de orientar seus associados sobre os cuidados com a saúde mental na pandemia, a Amagis e Amagis Saúde realizaram, no dia 18 de maio, a live “A pandemia e seus impactos na vida pessoal e profissional: o que podemos fazer para minimizá-los”. A palestra virtual foi do psiquiatra Octávio Saliba, que atende pelo programa Amor à Vida.

Na abertura da transmissão, Saliba fez um breve histórico do surgimento do Sars-CoV-2, nome científico do vírus causador da Covid-19, e chamou a atenção para o fato de que muitas dúvidas sobre a doença persistem, ao mesmo tempo em que novas questões são levantadas, como, por exemplo, a respeito do surgimento de novas variantes do vírus.

Diante desse quadro, o especialista observou que, geralmente, as pessoas não lidam bem com a ambiguidade e a incerteza. De acordo com ele, o medo e a falta de controle da autonomia pelos indivíduos podem funcionar como um mecanismo de sobrevivência, na medida em que envolva processos biológicos de preparação para respostas e ameaças no ambiente.

Por outro lado, Saliba alertou que, quando uma situação como essa se prolonga, como no contexto da pandemia do coronavírus, o medo pode se tornar desproporcional e crônico, tendo o potencial de causar distúrbios emocionais capazes de causar o adoecimento físico e mental das pessoas.

Para evitar todo esse estresse e impedir o adoecimento, o psiquiatra



Psiquiatra Octávio Saliba e o jornalista e mediador Orion Teixeira

deu algumas orientações para o dia a dia, seja no convívio familiar, no trabalho remoto e atividades físicas.

Com relação ao convívio familiar, Saliba disse que é importante estabelecer limites precisos dentro de casa, definindo áreas de uso individual, como o local de trabalho, e espaços de uso coletivo, como sala de estar e de televisão. “Isso pode reduzir os atritos que acontecem quando ficamos confinados por longo tempo no mesmo local”, comentou.

O profissional também recomendou que a rotina (estudos, trabalho, lazer e atividades físicas) seja planejada de acordo com a nova realidade. Saliba disse ainda que, mesmo por ligação telefônica ou pela internet, o contato com familiares e amigos deve ser feito regularmente, pois ajuda a diminuir o sentimento de solidão causado pelo isolamento físico.

Com relação ao trabalho, o espe-

cialista recomendou que as pessoas desenvolvam suas tarefas em um espaço adequado, observando se o local é silencioso, claro e ventilado, além do cuidado com a ergonomia, que pode, por exemplo, evitar dores musculares.

“Crie uma rotina. Ela é essencial para sermos produtivos. Na pandemia, tentar continuar com uma rotina regular traz um senso de normalidade no dia a dia e ajuda a não precisar trabalhar em horas impróprias”, afirmou o médico. *Veja nas páginas 20 e 21 as principais orientações dadas pelo psiquiatra na live.* ●

ESCANEE O QR CODE AO LADO VEJA O VÍDEO DA LIVE



Organize sua rotina na pandemia e tenha qualidade de vida

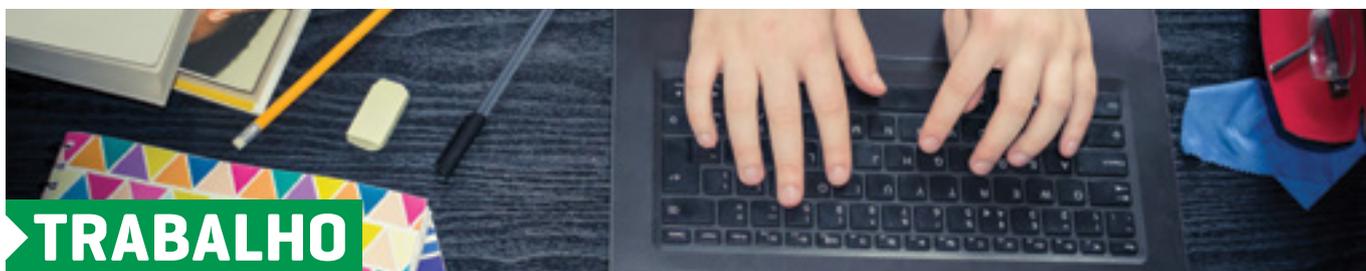
Orientações do psiquiatra viraram cartilha feita pela Amagis

Durante a live “A pandemia e seus impactos na vida pessoal e profissional: o que podemos fazer para minimizá-los” promovida pela Amagis e Amagis Saúde, no dia 18 de maio, o psiquiatra Octávio Saliba, que atende pelo programa Amor à Vida, do plano de saúde da Magistratura mineira, deu várias orientações de bons hábitos que ajudam a manter a qualidade de vida nesse período de isolamento social, restrições e cuidados. Saiba mais a seguir.



DIA A DIA

- Na pandemia, a nossa rotina foi quebrada e é importante um planejamento para todas as atividades: para o estudo, trabalho, lazer, atividade física e para o engajamento em contatos sociais.
- É importante manter o contato com os amigos, familiares, conhecidos, por telefone ou pela internet. Isso irá melhorar o sentimento de isolamento e solidão causado pela pandemia.
- Estabeleça limites precisos em casa, com áreas para o uso individual (local de trabalho) e o uso coletivo (áreas comuns). Isso pode reduzir os atritos que acontecem quando ficamos confinados por longo tempo no mesmo local.
- Evite exposição excessiva aos noticiários relativos à pandemia (número de mortos, contaminados). Procure fontes confiáveis de informação. Se informe apenas uma vez ao dia, sempre focando nas informações que podem lhe ser úteis. Exemplo: data e local de vacinação etc.
- Regule seu tempo de exposição às telas do computador, da TV, dos videogames e smartphones.
- Cuidado com as compras on-line. Isso pode causar dificuldades financeiras.



TRABALHO

- Tenha um local adequado de trabalho, o mais parecido com aquele que você estava acostumado anteriormente. O local de trabalho deve ser ergonômico, silencioso, claro e ventilado. Uma cadeira confortável irá evitar dores musculares. É essencial uma boa conexão de internet.
- Evite trabalhar no quarto. Estudos mostraram que trabalhar no quarto predispõe ao risco de insônia.
- As crianças devem ser orientadas que existe um local demarcado para o trabalho, que precisa ser respeitado.
- É preciso que uma outra pessoa cuide das crianças enquanto você trabalha. É difícil reduzir as distrações com elas por perto, gerando atritos.
- Evite as interrupções, somente se for essencial.
- Quando a mãe trabalha, deve ser discutido com outros membros da família uma divisão de tarefas para evitar a sobrecarga, pois ela terá que trabalhar, cuidar da casa e dos filhos.
- Crie uma rotina. Ela é essencial para sermos produtivos. Na pandemia, tentar continuar com uma rotina regular traz um senso de normalidade no dia e ajuda a não precisar trabalhar em horas impróprias.
- Seja organizado em seu trabalho. Estabeleça metas claras daquilo que tem que ser feito no dia e faça uma outra lista para o que necessita ser feito durante a semana.
- Não pare de trabalhar enquanto você não terminar a tarefa que está fazendo. Faça primeiro as atividades que são obrigatórias e que têm prazo definido, depois faça as outras de seu interesse.
- Faça o essencial. Não marque muitos encontros com colegas, lives e reuniões.
- Evite as multitarefas. Isso lhe predispõe a cometer erros.

- Tente reduzir as distrações, evite os telefonemas, barulho da televisão e música alta.
- Com relação à internet, uma conexão que não funciona bem vai atrapalhar o seu desempenho, vai aumentar o tempo gasto para realizar o trabalho e lhe causar ansiedade e irritabilidade. Portanto, é essencial ter uma boa conexão de internet para o trabalho remoto.
- Quando estiver trabalhando, coloque o celular no silencioso. Não fique a todo momento checando mensagens recebidas por e-mail, WhatsApp e noticiários de TV. Isso tem um impacto negativo no seu bem-estar.
- No tempo livre, feche o computador e saia do seu local de trabalho.



- Na pandemia, houve uma redução intensa das atividades físicas, pela quebra da rotina e por ter que ficar em casa. Procure manter uma atividade física regular. Quanto mais as pessoas se telecomunicam, menos elas se exercitam fisicamente.
- A atividade física regular lhe trará uma sensação de bem-estar com a liberação de endorfina, e irá melhorar o seu sono, sua imunidade, seu humor e diminuir a ansiedade.
- Tenha cuidado com a sua alimentação. Procure se alimentar nas horas certas, com uma alimentação saudável e balanceada.
- Com o nível de frustração muito elevado na pandemia, é frequente a busca por gratificação emocional através do consumo de alimentos calóricos, doces, chocolates. Isso tem levado a um ganho de peso generalizado.
- Evite o uso de álcool e estimulantes. Os psicofármacos devem ser usados sob orientação médica.



- Procure dormir e acordar na mesma hora e com a quantidade necessária de horas. Durma no horário adequado para o bom funcionamento do cérebro e do corpo. Evite dormir tarde e acordar tarde ou trocar o dia pela noite. Isso desregula o seu relógio biológico e irá lhe prejudicar.
- As pessoas cujos horários de sono contrariam a natureza têm problemas constantes, mesmo que durmam muito durante o dia. A falta do sono prejudica nosso controle emocional e atrapalha nosso pensamento executivo, que é nossa capacidade de planejar, decidir e escolher.
- Às 21 horas, nosso relógio biológico manda uma mensagem para a glândula pineal iniciar a secreção de um hormônio chamado melatonina, que vai causar sonolência e facilitar o sono. Às 7h da manhã, o processo é invertido e a secreção de melatonina é interrompida para podermos acordar.
- Todo o nosso ciclo fisiológico diário obedece ao nosso relógio biológico. Ele está localizado nas profundezas do cérebro e em várias células do corpo e acompanha o movimento de rotação da terra com duração de 24 horas. Ele regula o nosso ciclo sono-vigília, nosso metabolismo, os níveis hormonais, nossa temperatura corporal e nossa pressão arterial etc.
- Às 2h da manhã, temos o nível máximo de secreção do hormônio de crescimento. Às 4h da manhã, nossa temperatura corporal e respiração estão no nível mínimo.
- Quando clareia o dia, a luz matinal estimula a nossa retina, que envia uma mensagem para uma parte do nosso relógio biológico, próximo aos nervos ópticos, para interromper a secreção de melatonina, para acordarmos. Em seguida, uma dose maciça de cortisol é secretada para nos preparar para o dia.
- O sono também é um importante regulador do nosso peso corporal. O sono insuficiente desregula os níveis dos hormônios reguladores do apetite e pode provocar o excessivo ganho de peso e dificultar a sua perda.
- O estresse desregula esse relógio biológico.
- Uma pesquisa mostrou que as pessoas que dormem menos de cinco horas por noite têm diferenças significativas dos hormônios do apetite, comparadas àquelas que dormem mais de oito horas.
- Dormir pouco estimula a produção de grelina e esse hormônio estimula o apetite. Pouco sono também diminui a produção de leptina e informa ao cérebro que ele está com carência nutricional e que necessita estimular o apetite. Isso pode provocar ganho de peso.
- Dormir sete horas por noite está associado a menor risco de mortalidade. Pessoas que dormem muito pouco, quatro horas por exemplo, têm maior risco de morte prematura.

Amagis se reúne com nova diretoria do Lifecenter

Hospital foi comprado pelo Grupo NotreDame Intermédica

As diretorias da Amagis e Amagis Saúde reuniram-se, no dia 26 de maio, com a nova diretoria dos Hospital Lifecenter, em Belo Horizonte, comprado pelo Grupo NotreDame Intermédica (GNDI), operadora de saúde com 50 anos de história e atuação em todo o País, que busca se expandir por Minas Gerais.

O presidente da Associação, desembargador Alberto Diniz, apresentou o plano à nova direção do Lifecenter, hospital credenciado pela Amagis Saúde para atender seus beneficiários. "Em seus 45 anos, a Amagis Saúde sempre manteve um bom relacionamento com seus parceiros, valorizando a qualidade do atendimento oferecido aos magistrados e seus familiares", comentou Alberto Diniz.

O diretor da regional Minas Gerais do GNDI, Luiz Henrique de Souza e Silva, reafirmou a importância da Amagis Saúde para o Lifecenter e destacou a importância do plano para todo o NotreDame Intermédica. Silva afirmou



Representantes do Lifecenter reafirmaram compromisso com a Amagis Saúde

que a nova gestão do hospital vai trabalhar para oferecer um atendimento cada vez mais qualificado para a Magistratura mineira.

Além deles, participaram da reunião, a vice-presidente de Saúde, juíza Rosi-

mere do Couto, o diretor de Saúde, desembargador Edison Feital, a gerente de Saúde da Amagis, Marina Shizuko, a gerente comercial do Lifecenter, Josiane Almeida, e a coordenadora comercial do Hospital Lifecenter, Renata Carrato.●



Uma série completa de exames para os usuários da Amagis Saúde.

Tudo fácil, rápido e gratuito no mês de seu aniversário.

Saiba mais em:
www.amagissaude.com.br





Alberto Diniz, presidente da Amagis



Nos 45 anos da Amagis Saúde, pesquisa de satisfação revelou que quase 100% dos usuários aprovam o plano. De acordo com o presidente da Amagis, desembargador Alberto Diniz, entre os segredos desse sucesso, estão uma gestão profissional e otimizada e a dedicação exclusiva à promoção da saúde dos magistrados mineiros e seus familiares.

Qual o segredo para a Amagis Saúde manter sua alta aprovação nesses 45 anos?

A Amagis Saúde foi criada em 1976, na gestão do desembargador Erotides Diniz, inicialmente como Departamento Médico, Odontológico e Hospitalar, dando o pontapé inicial nessa grande e exitosa história. Ao longo desses 45 anos, muitos dirigentes associativos e magistrados se envolveram nesse projeto. Portanto, o envolvimento da classe é um dos segredos do nosso plano. O sucesso da Amagis Saúde também pode ser atribuído ao fato de que, durante todos esses anos, a Associação trabalha com a atenção voltada exclusivamente para a promoção da saúde dos magistrados da ativa, aposentados, pensionistas e seus familiares.

Qual o desafio para alcançar a excelência do plano?

Uma das formas de atingirmos a excelência em autogestão é termos uma atuação extremamente profissional e otimizada. Esse trabalho nos dá suporte e tranquilidade para que o plano cresça a cada dia, obtendo o reconhecimento da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Essa aprovação dá mais confiança aos nossos associados e parceiros, como redes de hospitais, clínicas e médicos de diversas especialidades que, por ocasião dos 45 anos da Amagis Saúde, saudaram publicamente o trabalho realizado no plano.

A que o senhor atribui os altos índices de aprovação do plano?

Esse retorno positivo é reflexo do trabalho diário desenvolvido no plano. Como diz o ex-presidente da Amagis desembargador Maurício Torres Soares, na Amagis Saúde, nós não relacionamos o usuário do plano a um número, atendemos aos beneficiários pelo nome do magistrado ou do seu dependente. Isso é muito significativo, pois demonstra o carinho que temos como todos que utilizam a Amagis Saúde. Nosso atendimento é muito personalizado e isso faz a diferença.

Como a atenção à saúde contribui para essa avaliação positiva?

A Amagis Saúde, desde sempre, desenvolve projetos de saúde preventiva como o Integramagis e o Amor à Vida. A iniciativa mais recente foi Programa de Check-up, disponibilizado gratuitamente aos usuários do plano acima dos 35 anos. Eles têm a oportunidade de fazer exames completos e, caso algum problema seja identificado, podem realizar o tratamento de maneira precoce e mais eficaz. Procuramos, por meio do plano, oferecer uma efetiva proteção à saúde da Magistratura mineira, dando a nossos associados e associadas o suporte necessário para que tenham tranquilidade na sua vida pessoal e atividade profissional.

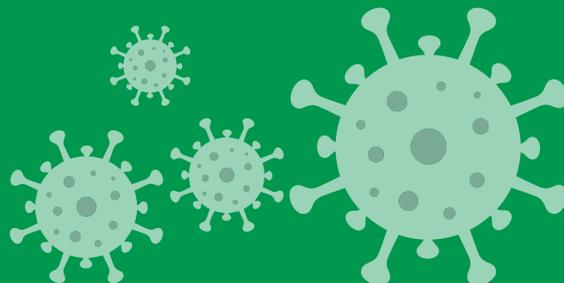
Como a Amagis Saúde se preparou para o enfrentamento da pandemia?

Desde o início da pandemia, decretada em março do ano passado, fizemos um planejamento para que a Amagis Saúde promovesse ações voltadas ao enfrentamento da Covid-19. Desenvolvemos projetos como as teleconsultas, hoje com especialistas em mais de 20 áreas médicas, e procuramos orientar os usuários do plano com relação à prevenção, inclusive a necessidade, quando possível, da não realização de procedimentos médicos eletivos. Pautamos todas nossas ações a partir das orientações da ANS e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), tendo como objetivo o bem-estar dos associados. ●

“O sucesso da Amagis Saúde também pode ser atribuído ao fato de que a Associação trabalha com a atenção voltada exclusivamente para a promoção da saúde da Magistratura mineira”

BOLETIM COVID

Amagis Saúde



Uso de máscaras por crianças exige cuidado

Com o retorno às aulas presenciais, é preciso estar atento aos cuidados com as crianças para evitar o contágio pela Covid-19. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SPB) recomenda que, quando necessário, o uso de máscaras deve ser feito somente por crianças a partir de dois anos.

De acordo com a SPB, crianças menores de dois anos não devem usar máscaras, pois a salivagem intensa, vias áreas de pequeno calibre e imaturidade motora levam ao risco de sufocamento. Nas crianças entre dois e cinco anos, é necessário supervisionar o uso da máscara constantemente.

Nas crianças de seis a dez anos, a SPB recomenda que a supervisão seja feita, mas observa que nessa idade ela já pode auxiliar no uso da máscara. Já com relação a meninos que tenham por volta de 12 anos, a instituição considera que elas têm capacidade de compreender as instruções de manuseio do artefato.

RECOMENDAÇÕES:

- Adquirir máscaras de acordo com o tamanho do rosto da criança ou adolescente e certificar que está confortável;
- Lavar com água e sabão abundantes e/ou deixar de molho em solução de água sanitária [1 colher de sopa para 500ml de água] por 30 minutos;
- Após a secagem, passar ferro quente, de ambos os lados, armazenando em saco plástico limpo;
- As crianças vão aprender mais facilmente com a repetição e com ensinamentos e exemplos fornecidos de forma alegre e natural. Tenha paciência para ensiná-las a usar as máscaras;
- Crianças podem se beneficiar do uso de uma máscara em ambientes em que encontrem outras pessoas a menos de 2 metros de distância;
- Ensinar as crianças a tossir e espirrar em um lenço de papel ou no braço e cotovelo, nunca nas mãos.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

DEPOSITPHOTOS



Quem toma imunossupressores ou tem doenças que baixam imunidade pode tomar vacina?

Sim. Inclusive pessoas que tomam corticoide, antibiótico e fazem quimioterapia. Todas as pessoas com HIV, asma, doença autoimune, doenças pulmonares, cirrose, diabetes, pressão alta, doenças do coração, câncer, transplantados e com epilepsia também podem tomar a vacina.

Importante: na dúvida, converse com seu médico.

Fonte: Hospital Sírio Libanês

ESCANEE O QR CODE AO LADO E ACESSE TODOS OS BOLETINS COVID-19 DA AMAGIS SAÚDE.

