

# Check-up tem adesão de 400 magistrados

Associados se beneficiaram do programa da Amagis Saúde

**L**ogo nos primeiros meses de funcionamento, o programa de Check-up da Amagis Saúde beneficiou cerca de 400 usuários do plano de saúde, que realizaram a bateria de exames gratuitamente no mês dos seus aniversários. Para ter direito ao serviço, o usuário do plano deve ter 35 anos ou mais.

Entre os aniversariantes de dezembro que fizeram uso do benefício, estava o desembargador Paulo César Dias para quem todos deveriam realizar o check-up. "É uma iniciativa de grande valia da Amagis Saúde para seus associados", disse.

O 'presente de aniversário' tem atraído os magistrados tanto pela comodidade de poder realizar os procedimentos em um único local, em um só dia, por equipes especializadas, quanto pelo seu caráter preventivo, já que os exames possibilitam o diagnóstico de enfermidades na fase assintomática, quan-

do ainda não há nenhuma queixa clínica ou sintoma da doença, permitindo ações corretivas e melhorias na qualidade de vida.

Na avaliação da desembargadora Heleísa Combat, que também aniversariou em dezembro, o atendimento e o fato de os exames serem realizados no mesmo dia são os diferenciais do programa. "O programa Check-up veio para somar", afirmou.

Para a juíza Roberta Chaves Soares, o programa otimizou bastante o tempo do associado. "Foi a primeira vez que fiz um check-up e realizei todos os exames no mesmo dia. Estou muito satisfeita com a iniciativa da Associação e com a qualidade do serviço prestado", comentou.

A marcação antecipada do check-up pode evitar contratempos, já que em função da grande procura do serviço pelos usuários do plano, as clínicas credenciadas têm preenchidos seus horários de atendimento rapidamente. ■

## DICAS

### Atendimento fora da área de cobertura

Durantes as férias, os usuários da Amagis Saúde que estiverem fora da área de abrangência do plano de saúde dispõem da cobertura médica da Unimed em todo o território nacional nos casos de urgência e emergência.

❖ **Os atendimentos de urgência e emergência fora da área de cobertura do plano necessitam de autorização? Não. Em casos de urgência e emergência, o associado deve procurar o atendimento mais próximo nos serviços credenciados pela rede conveniada com a Unimed.**

❖ **É garantido o atendimento fora da área de abrangência do plano para a urgência ou emergência?**

**Sim. No plano Estadual, a cobertura eletiva (marcação de consultas) é feita apenas na rede credenciada de Minas Gerais. Já no plano Grupos de Estados, as consultas eletivas podem ser agendadas também em São Paulo e no Rio de Janeiro. Em casos de urgência e emergência fora da área de abrangência, para ambos os planos, a cobertura é nacional feita pela rede credenciada da Unimed.**

❖ **O usuário é reembolsado das despesas médicas para atendimentos fora da área de abrangência do plano?**

**Sim. O valor reembolsado será de acordo com as tabelas de preços utilizadas para pagamento aos credenciados da Amagis Saúde. O valor pago pelo usuário do plano não é reembolsado em 100%.**

❖ **A Amagis Saúde oferece atendimento fora do horário comercial?**

**Sim. A Amagis Saúde dispõe de um plantão telefônico, pelo número (31) 99977-2860, que funciona de 19h às 7h, durante a semana. O serviço também está disponível nos finais de semana e feriados. No horário comercial, o usuário do plano deve ligar para (31) 3079-3478, 3079-3479, 3079-3480, 3079-3481, que funcionam de 7h às 19h.**



Saiba  
mais em  
amagissaude.  
com.br

# Natação traz bem-estar e combate o estresse

OMS recomenda a prática de exercício pelo menos três vezes na semana

TIAGO PARRELA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda uma atividade física pelo menos três vezes por semana, com duração mínima de 30 minutos. Entre os benefícios que este cuidado pode trazer, estão a diminuição do risco de doenças do coração, pressão alta, osteoporose, diabetes, obesidade, melhora dos níveis de colesterol sanguíneo, combate à insônia e aumento da resistência muscular.

O bem-estar é outro ganho que se pode ter com as atividades físicas, pois a prática frequente de esportes libera serotonina no corpo, ajudando a regular o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade à dor, movimentos e as funções intelectuais, deixando as pessoas mais bem dispostas para enfrentar os desafios do dia a dia.

Entre os esportes mais comuns praticados pelos brasileiros,



“O esporte me transformou, diminuiu o nível de estresse, aumentou minha capacidade de concentração e me deixou mais tranquila e disciplinada”  
**juíza Cláudia Helena Batista**

ARQUIVO PESSOAL



**Cláudia Helena foi bronze nos jogos da AMB**

estão o futebol e a caminhada. Entretanto, alguns magistrados têm optado pela natação, como a juíza Cláudia Helena Batista, da Comarca de Belo Horizonte, e os juízes Rogério Braga, da Comarca de Contagem, e Marcelo Trigueiro, da Comarca de Betim, que, quando estão na água, deixam de lado toda a pressão trazida com a rotina dos fóruns.

A juíza Cláudia Helena pratica natação regularmente há 10 anos, pelo menos duas vezes na semana, no período da noite. A magistrada optou pela prática esportiva nesse horário, que, segundo ela, melhorou seu sono e a faz acordar mais disposta. “O esporte me transformou, diminuiu o nível de estresse, aumentou minha capacidade de concentração e me deixou mais tranquila e disciplinada”, reconheceu a magistrada.

O juiz Rogério Braga também pratica natação há bastante tempo. Natural do Rio de Janeiro, ele gosta de nadar em mar. Segundo o magistrado, para se nadar em mar aberto é necessário montar um circuito com boias dispostas no mar, acompanhado de um bote com um coordenador.

“A diferença entre nadar em piscina e no mar aberto é a respiração frontal (feita no mar), levantando um pouco a cabeça. A prática no mar deve ser feita, no mínimo, em dupla, devido às correntezas e valas”, orientou. O magistrado ainda afirmou



“Passei a praticar a natação, de forma disciplinada, por haver me inteirado de ser um desporto no qual se verifica um mínimo de impacto ao corpo”  
**juiz Marcelo Trigueiro**

que, na água salgada, a tendência é de o corpo flutuar mais. Por outro lado, o movimento marítimo aumenta a dificuldade do exercício.

O juiz Marcelo Trigueiro pratica natação há 14 anos, pelo menos duas vezes na semana, e influenciou toda a família a aderir ao esporte. O magistrado começou a nadar para recuperar a musculatura, após uma cirurgia em um dos joelhos. A prática contribuiu para a completa recuperação. “Passei a praticar a natação, de forma disciplinada, por haver me inteirado de ser um desporto no qual se verifica um mínimo de impacto ao corpo, em especial às articulações, e por exercitar quase todos os músculos”, disse.

Muitos benefícios foram percebidos pelo magistrado, que, após começar a nadar com frequência, verificou ter deixado de apresentar quaisquer problemas respiratórios e crises alérgicas. ■