

Plano pode ser alterado sem carência

Mudança sem o período de espera pode ser feita até 30 de junho

A partir deste mês, os associados interessados em migrar do plano Amagis Saúde Estadual para o Grupo de Estados terão até o dia 30 de junho deste ano para fazer a portabilidade sem carência, conforme a Resolução Normativa da Agência Nacional de Saúde 186/2009.

O Grupo de Estados oferece atendimento aos usuários do plano em Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro, por meio do convênio com a Cabesp e a Caberj, sem a cobrança da chamada "diferença de tabela" pela utilização da rede credenciada da operadora paulista e fluminense. Essa isenção não inclui a cobrança das taxas de coparticipação.

A solicitação da portabilidade deve ser feita pelo titular do plano, por meio de requerimento disponível no site amagissaude.com.br, cujo original deverá ser entregue no setor de cadastro da Amagis Saúde. Ao optar pela migração, a mudança será fei-

ta automaticamente para todo o grupo familiar do titular.

Os serviços de atendimento eletivo, de urgência e emergência oferecidos pela Amagis Saúde em toda a Minas Gerais permanecem inalterados, bem como as regras de uso da Unimed.

É importante o usuário observar que, ao realizar exames médicos e laboratoriais pela Unimed, ele paga uma taxa administrativa de 17,7% mais a taxa de coparticipação de 25%, que incide sobre o primeiro valor. Ao utilizar a Amagis Saúde, o associado paga somente a coparticipação, cujos valores são diferenciados (veja nas dicas ao lado).

Os interessados em mudar de outro plano para a Amagis Saúde terão de cumprir o prazo de portabilidade do seu plano de origem. Mais informações sobre a migração do plano Estadual para o Grupo de Estados podem ser obtidas pelo telefone (31) 3079-3482. ■

DICAS

O que é coparticipação?

✦ **Ao realizar alguns procedimentos médicos, os usuários dos planos de saúde pagam uma taxa de coparticipação, que corresponde à parte do valor do serviço de saúde, cobrada juntamente como a contribuição mensal do titular do plano. Saiba quais são os procedimentos mais comuns e seus percentuais de coparticipação:**

⦿ **Exames, consultas, terapias e alguns procedimentos ambulatoriais: 25%**

⦿ **Hospital-dia psiquiátrico: 25%**
Assistência domiciliar: 50% do valor do serviço prestado ao Associado entre o 16º (décimo sexto) dia e o 45º (quadragésimo quinto) dia de atendimento

⦿ **Internações decorrentes de transtornos psiquiátricos: 50% do valor total dos serviços utilizados, quando ultrapassados 30 (trinta) dias de internação, contínuos ou não, por ano, não cumulativos**

✦ **Casos em que não incide a taxa de coparticipação**

⦿ **Procedimentos ambulatoriais de hemodiálise, diálise peritoneal – CAPD, quimioterapia, radioterapia, hemodinâmica, hemoterapia e litotripsia;**

⦿ **Procedimentos cirúrgicos, inclusive os ambulatoriais**

⦿ **Internações**

⦿ **Remoção inter-hospitalar**

⦿ **Órteses e próteses cirúrgicas**

Esclareça suas dúvidas pelos telefones (31) 3079-3478, (31) 3079-3479, (31) 3079-3480 e (31) 3079-3481, de segunda a sexta-feira, de 7h às 19h, e aos sábados, de 8h às 13h15.

Boa nutrição é arma contra doenças

Trabalho do nutricionista vai muito além da perda de peso

Geralmente, a nutrição é associada à perda de peso, mas o trabalho do especialista vai muito além das orientações dadas a quem deseja emagrecer. Para alertar sobre a importância de uma alimentação adequada, no dia 31 de março é celebrado o Dia Nacional da Saúde e Nutrição.

De acordo com Silvana Lopes, nutricionista da equipe do programa Amor à Vida, do Amagis Saúde, a prática da profissão abrange a seleção e escolha dos alimentos e suas implicações na saúde e na doença. A especialista destacou que a alimentação saudável é aquela que atinge todas as necessidades nutricionais do indivíduo, devendo

ser equilibrada em carboidratos, proteínas e gorduras, atingindo as recomendações de minerais e vitaminas, e ser adaptada ao estado nutricional de cada indivíduo.

Segundo Silvana, a nutrição adequada é essencial para a saúde e gerenciamento de doenças. "A alimentação equilibrada é uma forte aliada na prevenção de doenças. O acompanhamento nutricional possibilita que o paciente obtenha conhecimento sobre as recomendações formuladas por órgãos competentes, como por exemplo, a sociedade Brasileira de Cardiologia e Sociedade Brasileira de Diabetes", disse.

Entre os problemas de saúde mais comuns



"Não existe um alimento que por si só seja o mais recomendado. O bom hábito alimentar é um conjunto de escolhas"
Silvana Lopes, nutricionista

IZABELA MACHADO



Silvana Lopes, nutricionista

que podem ser prevenidas com a orientação do nutricionista, estão as doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão e alguns tipos de câncer. Além dos hábitos alimentares, a dieta prescrita a cada paciente leva em consideração a rotina de trabalho, a prática de atividades físicas, histórico familiar e o uso de medicamentos.

Para Silvana Lopes, o atendimento multidisciplinar

do programa Amor à Vida possibilita um diagnóstico nutricional mais seguro. "Os pacientes são encaminhados ao nutricionista após a avaliação médica recente, incluindo a avaliação bioquímica que é extremamente necessária. Quanto mais amplo for o atendimento e mais interação entre as diversas áreas, melhor será o resultado esperado", concluiu. ■

SAIBA COMO EQUILIBRAR SUA DIETA



◉ **Em mais quantidade:** Hortaliças (preferencialmente cruas), frutas, legumes e cereais integrais.

◉ **É preciso limitar:** ingestão de gordura, principalmente as saturadas, que são encontradas em manteiga,

carnes, embutidos, queijo e leite integral.

◉ **Pode-se consumir:** gorduras insaturadas, que são as gorduras encontradas no azeite, abacate e frutas oleaginosas.

◉ **É bom restringir:** ingestão de gordura trans encontradas em alimentos como biscoitos recheados, sorvetes.

◉ **É importante reduzir:** ingestão de sal (Sódio) e açúcar simples (principalmente a sacarose)