



+SAÚDE!

SUPLEMENTO DO PLANO DE SAÚDE DA ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS MINEIROS



Autoexame de mama previne com eficácia

Juíza Mônica Vieira identificou nódulo ao se examinar

Em meados de março, a juíza Mônica Silveira Vieira, da 4ª Vara Cível da Comarca de Contagem (Grande BH), foi surpreendida com um nódulo na mama, enquanto fazia o autoexame durante o banho. Feita a biópsia, o câncer de mama foi confirmado.

Para a magistrada, o hábito de fazer o autoexame regularmente foi fundamental para o tumor ser diagnosticado e o tratamento começar na fase inicial da doença. Mônica Vieira havia feito os exames clínicos (mammografia e ultrassom) poucos meses antes e os resultados haviam sido negativos.

“Se não tivesse essa rotina de autoexame, não conhecesse meu corpo, minha mama, talvez eu não estivesse aqui para contar essa experiência para vocês”, disse a magistrada. “Parece que é um drama, mas não é drama. É a realidade dos

tumores de mama”, completou a juíza ao comentar que o tumor encontrado era extremamente agressivo.

Mônica Vieira alertou que apenas os exames clínicos anuais não são suficientes para a prevenção, pois, de acordo com ela, a forma como a mulher apalpa os seios possibilita a ela perceber as mudanças da mama. “Se você conhece seu tecido mamário tem muita chance de perceber uma alteração. Foi o que me aconteceu. De um dia para o outro percebi uma mudança muito relevante”, comentou.

Desde que iniciou o tratamento, a juíza, que se recupera bem, foi submetida a 16 sessões de quimioterapia, uma cirurgia para a retirada de tecido residual e tomou medicação antes de iniciar a radioterapia para diminuir o risco de reincidência. Seguindo a magistrada, a fé em Deus, as orações de pessoas

REPRODUÇÃO



Mônica Vieira alerta para a importância da prevenção

queridas e um bom plano de saúde foram fundamentais para ela enfrentar as dificuldades do tratamento.

“Um plano de saúde pequeno, de autogestão, individualizado, humanizado, que nos dá uma assistência adequada às nossas necessidades. Você conversa com pessoas que sabem com quem está falando, que co-

nhecem a sua história, te dá a mão e seguem junto como você no tratamento”, disse a juíza Mônica Vieira sobre a Amagis Saúde.

Como faz a cada ano, a Amagis Saúde participa da Campanha Outubro Rosa e isenta a taxa de coparticipação, de 25%, das beneficiárias do plano que realizarem a mamografia neste mês. ●

Amagis Saúde dá dicas sobre o autoexame de mama

Mastologista da rede Mater Dei dá orientações sobre a prática

Neste Outubro Rosa, o jornal DECISÃO preparou um coluna especial das Dicas da Saúde com orientações sobre o autoexame preventivo do câncer de mama. Nossa equipe contou com a orientação da médica mastologista Anna Dias Salvador, da Rede Mater Dei de Saúde.

A partir de quando o autoexame da mama deve ser realizado?

A partir dos 18 anos ou depois da primeira menstruação, quando a mulher começa a conhecer melhor o seu corpo.

Em qual período ele deve ser feito?

O ideal é que o autoexame seja feito entre o 7º e o 10º dia do ciclo menstrual. Nesse período a mama está menos edemaciada, tem menos influência dos hormônios sexuais femininos e possibilita uma melhor identificação de possíveis lesões relacionadas ao câncer de mama.

E mulheres que não se menstruam?

Devem escolher um período do mês para fazer o autoexame e realizá-lo mensalmente, na mesma data.

Como deve ser feito o autoexame?

A mulher deve estar despida [com as mamas expostas] e o braço levantado. Ela vai dedilhá-la de maneira circular ou em todos os quadrantes da mama. O importante é que ela abranja toda a mama e a região anterior do tórax.

O que deve ser observado?

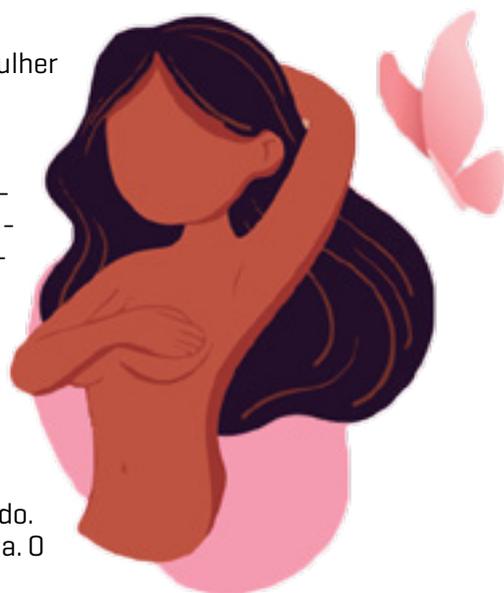
Durante o autoexame a mulher deve observar se há alguma massa, nódulos, modularidade e parte endurecida. Na região do mamilo é preciso identificar se há alguma secreção. Não é recomendado que se faça pressão no mamilo.

Sentir dor durante ao autoexame é sinal de câncer de mama?

Não. A dor não está relacionada ao câncer de mama. Geralmente a dor nas mamas está associado ao período do ciclo menstrual, em função de uma ação hormonal.

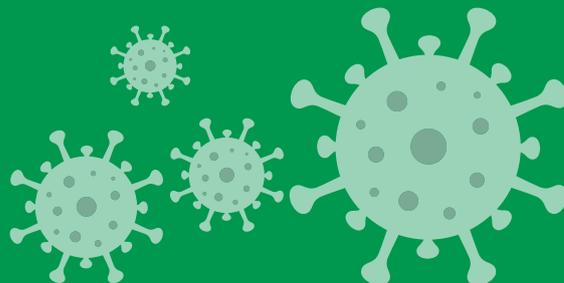
E a mamografia?

A partir dos 40 anos a mulher deve fazer a mamografia anualmente. Também é muito importante manter o exame ginecológico em dia. ●



BOLETIM COVID

Amagis Saúde



Vacinas contra Covid têm eficácia contra variante Delta

Pesquisas de efetividade das vacinas contra a Covid-19 têm demonstrado a importância da imunização para a proteção contra casos graves e hospitalização frente às novas variantes.

Um estudo coordenado pela Universidade de Oxford, no Reino Unido, demonstrou que as vacinas Pfizer e AstraZeneca, produzidas pela Fiocruz no Brasil, garantem proteção contra a infecção pela variante Delta.

Com relação à CoronaVac, produzida no País pelo instituto Butantan em parceria com a chinesa Sinovac, a revista científica internacional Lancet publicou um estudo apontado que o imunizante tem alta eficácia contra a Delta.

O que fazer para evitar desconforto ao usar uma máscara?

O uso da máscara é indispensável na prevenção ao contágio pelo Covid-19. Entretanto, algumas pessoas se sentem desconfortáveis com o uso desse equipamento de proteção.

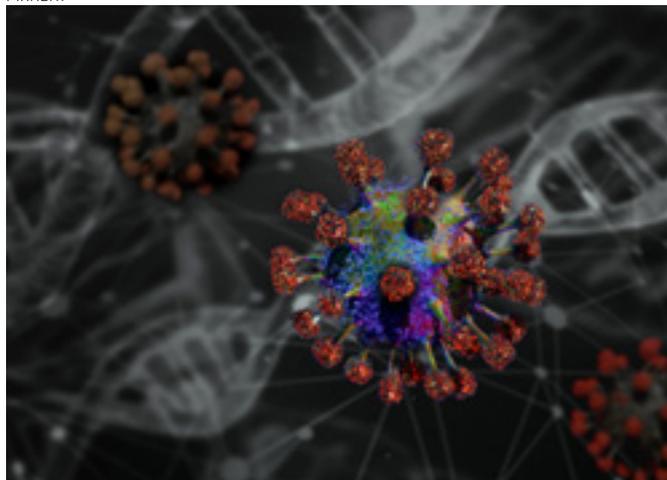
Para evitar desconforto, pode ser útil praticar o uso de máscara em casa por curtos períodos, a fim de se acostumar com a sensação e experimentar os diferentes estilos e tecidos de máscaras.

Use técnicas de relaxamento, como inspirar e expirar profundamente ou ouvir uma música suave enquanto usa uma máscara facial.

Portugal anuncia redução de restrições

No dia 1º deste mês, Portugal suspendeu quase todas as restrições para combater a disseminação da covid-19. O país já vacinou 84% da sua população.

PIXABAY



Como é feito o isolamento domiciliar?

As autoridades sanitárias recomendam que as pessoas fiquem em isolamento domiciliar em casos suspeitos de Covid. O paciente deve ficar em casa, as medidas de higiene e restrição de contato com outras pessoas devem ser reforçadas, ficando preferencialmente em quarto privativo.

Deve-se evitar compartilhamento de objetos pessoais, copos e talheres, e contatos com secreção do paciente. Recomenda-se cuidados como hidratação, boa alimentação e repouso para a pessoa enferma, que só deve sair de casa para atendimento médico, caso necessário.

Fonte: PBH

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



Cartilha alerta sobre a saúde mental

Programa da Amagis Saúde oferece atendimento com psiquiatra

Em ação dedicada ao Setembro Amarelo, mês que alerta sobre a importância dos cuidados com a saúde mental, a Amagis Saúde enviou para os associados cartilha digital sobre o tema. Por ser um tabu, a identificação dos sinais que podem contribuir para prevenção do suicídio ainda é dificultada.

O informativo traz informações sobre fatores de risco como abuso sexual na infância, alta recente de internação psiquiátrica, doenças incapacitantes, impulsividade e agressividade, isolamento social, doenças mentais, tentativa prévia e suicídio na família.

A cartilha também orienta sobre fatores capazes de atuar na prevenção ao suicídio como autoestima,

apoio familiar, capacidade de adaptação positiva e resolução dos problemas, estar empregado, realização do pré-natal e ter sentido existencial. Todas essas informações foram apuradas com a Associação Brasileira de Psiquiatria.

AMOR À VIDA

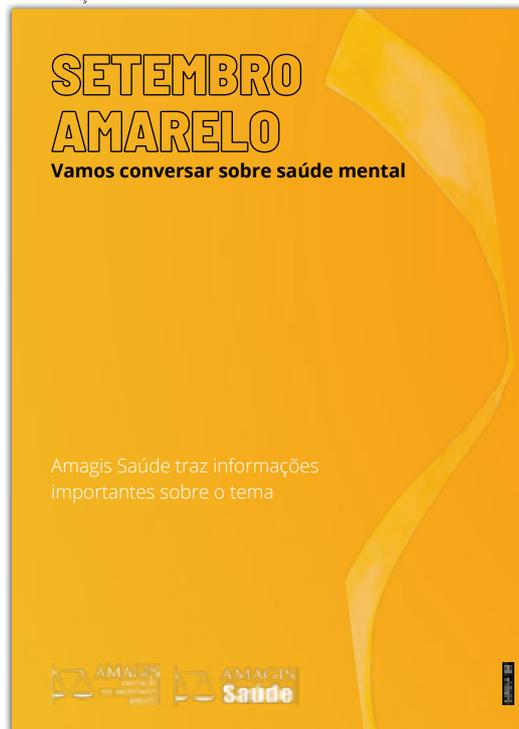
Para dar suporte aos magistrados e seus familiares, o programa Amor à Vida, da Amagis Saúde, conta em sua equipe com o trabalho do médico psiquiatra Octávio Saliba, membro Internacional da Associação Americana de Psiquiatria.

De acordo com o especialista, um dos sintomas de que a saúde mental pode estar sendo afetada é o rebaixamento do humor, compro-

metendo as esferas emocionais, cognitivas e físicas. "Sintomas como perda do interesse ou prazer, sentimento de vazio, falta de esperança, insônia ou sono exagerado, etc, que perduram por mais de duas semanas também podem ser indicativos de depressão", afirmou o Octávio Saliba.

O acompanhamento médico é de fundamental importância para que se tenha o diagnóstico correto. Os interessados em agendar uma consulta com o médico psiquiatra ou os outros especialistas do Amor à Vida [endocrinologista, cardiologista, geriatra, nutricionista e clínico geral] ou marcar tratamento odontológico e aulas de fisioterapia, deve entrar em contato com Margare-

REPRODUÇÃO



rete de Freitas pelo telefone (31) 3079-3472, pelo WhatsApp (31) 99778-3177 ou pelo e-mail margarete@amagis.com.br.●

LEIA A CARTILHA



NOVOS CREDENCIADOS

CIDADE	ESPECIALIDADE	PRESTADOR	ENDEREÇO	TELEFONE
BAMBUÍ	ANÁLISES CLÍNICAS, CITOPATOLOGIA E ANATOMIA PATOLÓGICA	LABORATÓRIO CENTRAL DE ANÁLISES	AV. ARMANDO FRANCO, 203, CENTRO	(37) 3431-2688
CÓRREGO DANTA	ANÁLISES CLÍNICAS, CITOPATOLOGIA E ANATOMIA PATOLÓGICA	LABORATÓRIO CENTRAL DE ANÁLISES	PRAÇA DA MATRIZ, 40, CENTRO	(37) 3424-1493
SETE LAGOAS	ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA	DR. FREDERICO MACHADO DURÃES	RUA TEÓFILO MARQUES, 456, CENTRO	(31) 3178-9888 (31) 99578-9888
TRÊS CORAÇÕES	ANÁLISES CLÍNICAS	PRONTOLAB	RUA MILTON MENDES, 135, CENTRO	(35) 3231-1857
UBERLÂNDIA	DERMATOLOGIA	DUEE PELLE DERMATOLOGIA	RUA SANTA HELENA, 416, TABAJARAS	(34) 3236-3378
	NUTROLOGIA E PSIQUIATRIA	ZANATTA E BECHARA SERVIÇOS MÉDICOS	RUA DOUTOR LACERDA, 578, SALA 04, VIGILATO PEREIRA	(34) 3224-0005