

EVITE LESÕES

Ortopedista dá orientações sobre a prática correta da corrida

No dia 27 de agosto, a Associação e a Amagis Saúde promoverão, na Avenida Bandeirantes, na região Sul de Belo Horizonte, a primeira corrida de rua da Amagis. Um dos esportes mais populares entre magistrados e magistradas, a prática da modalidade exige cuidados capazes de evitar lesões e proporcionar melhor rendimento ao atleta.

De acordo com o ortopedista e traumatologista Cimar de Macedo e Marques, do Centro Médico Hospitalar (credenciado à Amagis Saúde), os interessados em começar a praticar corrida devem fazer uma avaliação médica. Ele recomendou que sejam feitos o exame clínico, cardiológico e a avaliação ortopédica a fim de evitar lesões e outras intercorrências durante o exercício, entre elas uma arritmia cardíaca.

Segundo o especialista, a corrida possui, como características biomecânicas, o impacto repetitivo e a carga axial (atua ao longo do eixo central do corpo). “Esses movimentos, quando praticados de forma incorreta, como postura inadequada, tempo de duração extremo ou trajetos muito irregulares, podem predispor a lesões musculares, ósseas e desgaste das articulações”, esclareceu Cimar Marques.

O médico observou que alguns sinais como dor, vermelhidão, aumento da tempera-

tura local, inchaço e limitação de movimentos são indicativos de que uma lesão ortopédica pode ocorrer. Do ponto de vista clínico, ele citou a fadiga, falta de ar, perda parcial ou total da consciência e alteração do ritmo cardíaco, como outros alertas do corpo. “Caso algum dos sintomas citados se manifeste, procurar auxílio médico é de máxima importância”, recomendou o médico.

Começar a correr de forma gradual, respeitando a evolução de cada pessoa, é uma das maneiras de evitar lesões. Na avaliação de Cimar Marques, atividades complementares, como a musculação, podem contribuir para impedir eventuais traumas.

A escolha do tênis mais adequado para a corrida também ajuda a prevenir lesões. Entretanto, conforme o médico, ela deve ser precedida por um exame físico ortopédico cuidadoso e criterioso. “Após um correto diagnóstico, deve-se orientar se a ‘correção da pisada’ pode ser realizada por um calçado (tênis) específico ou se será necessário outro tipo de abordagem ortopédica”, comentou.

De acordo com o ortopedista, os cuidados, no entanto, devem observar as diferenças anatômicas entre homens e mulheres, como, por exemplo, a da pelve (bacia) e frequentemente o alinhamento dos membros inferiores, que, nas mulheres,



Cimar Marques, ortopedista e traumatologista

predomina o valgismo (jelhos voltados para dentro).

“Compreendidas as diferenças, principalmente as anatômicas e hormonais, entre homens e mulheres pode-se, mediante orientação de uma equipe multidisciplinar

de saúde, esclarecer o tipo de corrida, duração e cadência mais adequado a cada sexo, com o objetivo de encontrar um ponto de equilíbrio entre a prática saudável do exercício físico e a prevenção de lesões”, afirmou o especialista.



Diretoria discute ações de incentivo à prática esportiva

BRUNO GONTIJO



Rosimere do Couto, Luiz Carlos, Thiago Gandra e Jair Francisco

A Diretoria da Amagis reuniu-se, no dia 14 de junho, para discutir ações de incentivo à prática esportiva por magistrados e magistradas mineiras, como meio de promover o bem-estar e a saúde dos associados e seus familiares.

Durante a reunião, os diretores debateram a possibilidade de incentivar a

participação dos associados nos Jogos Nacionais da Magistratura, promovido pela AMB e a Associação dos Magistrados de Sergipe (Amase), entre os dias 11 e 14 de agosto, na capital Aracaju.

Na ocasião, também foi discutida a realização da primeira corrida de rua da Amagis, organizada pela Associação e Amagis Saúde,

que será realizada no dia 27 de agosto.

Participaram da reunião, o presidente da Amagis, juiz Luiz Carlos Rezende e Santos, a vice-presidente Administrativa, juíza Rosimere das Graças do Couto, o vice-presidente de Saúde, juiz Jair Francisco dos Santos, e o diretor de Esportes, juiz Thiago Gandra.

SUPLEMENTO DO PLANO DE SAÚDE DA ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS MINEIROS AMAGIS

PRESIDENTE
LUIZ CARLOS REZENDE E SANTOS

VICE-PRESIDENTE DE SAÚDE
Jair Francisco dos Santos

DIRETOR DE SAÚDE
Edison Feital Leite

DIRETORA FINANCEIRA
Flávia Birchal de Moura

CONSELHO GESTOR:
SEGUNDA INSTÂNCIA
Edison Feital Leite
Marco Aurélio Ferenzini
Suplentes
Valéria Rodrigues Queiroz
Guilherme Azeredo Passos

JUÍZES DA CAPITAL
Flávia Birchal de Moura
Renato Luiz Faraco
Suplentes
Clayton Rosa de Resende
Cláudia Aparecida Coimbra Alves

JUÍZES DO INTERIOR
Elexander Camargos Diniz
Josselma Lopes da Silva Lages
Suplentes
Fabiano Garcia Veronez
Marcelo Carlos Cândido

APOSENTADOS
Ana Maria de Oliveira Froes
José Nicolau Masselli

SUPLENTES
Maura Angélica Ferreira
José Maria dos Reis

OUVIDOR DA AMAGIS SAÚDE
Auro Aparecido Maia de Andrade

GERENTE DE COMUNICAÇÃO
Bruno Gontijo
Mtb - MG: 11008

JORNALISTAS
Georgia Baçvaroff • Mtb - MG: 08441
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

Rua Albita, 194 • Cruzeiro
Belo Horizonte • MG
Telefax: (31) 3079-3499
e-mail: imprensa@amagis.com.br
www.amagis.com.br

EXAME DE CINTILOGRAFIA

O que é o exame de cintilografia?

É um método de diagnóstico por imagem da medicina nuclear, que consiste na análise detalhada de tecidos e órgãos do corpo humano. Esse exame é de extrema eficiência e aplicado em várias áreas médicas.

Quais os documentos necessários?

Solicitação médica com justificativa e o laudo de outros exames prévios como teste ergométrico, ressonância magnética e tomografia computadorizada, entre outros.

Precisa de autorização prévia?

Alguns tipos de cintilografia dependem de autorização prévia da Amagis Saúde, pois possuem Diretrizes de Utilização (DUT) definidas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar, por meio das quais são estabelecidos critérios baseados em evidências científicas, para que a cobertura seja assegurada.

Para onde o pedido deve ser enviado?

A solicitação de autorização prévia pode ser feita pelos e-mails autorizacao@amagis.com.br ou pedido@amagis.com.br.