

PROVAS DE 3, 5 E 10 KM

Regularidade pode garantir triunfo na 1ª Corrida da Amagis

FREEPIK.COM



Tempo será medido em chip na numeração

atletas inscritos que completarem o percurso escolhido vão receber uma medalha ao final do trajeto. Inscreva-se pelo site resultadofinal.com/corridaamagis ou escaneando o QR Code ao lado.

INSCREVA-SE



No dia 28 de agosto, magistrados e magistradas de todo o Estado irão pôr em prática os treinos do dia a dia na 1ª Corrida da Amagis. A regularidade pode garantir o pódio para os competidores nos percursos de cinco e dez quilômetros. A caminhada, feita em três quilômetros, terá caráter participativo.

Com largada simultânea, as provas estão previstas para iniciar às 8h, e serão disputadas na Avenida Bandeirantes, no bairro Sion, em Belo Horizonte. Os resultados serão anunciados após a equipe de cronometragem apurar o tempo final de cada atleta. A aferição será feita a partir do chip instalado no número impresso do corredor, entregue aos competidores dias antes da prova junto com o kit que inclui a camisa do evento e meia de cano baixo. O chip é descartável.

O uso desse recurso faz com que a 1ª Corrida da Amagis seja uma prova de regularidade, e o pace – ritmo médio em que se percorre um quilômetro em minutos – pode fazer toda diferença, pois, quanto mais baixo o ritmo, o pace me-

lhora o rendimento do atleta e menor será o seu tempo ao final da prova.

Conhecer o seu ritmo durante a corrida é importante para que o atleta possa definir qual a distância da prova que pretende disputar. Aplicativos de celular e dispositivos, como relógios e pulseira inteligentes, são capazes de calcular o pace de cada pessoa.

INSCREVA-SE

As inscrições terão o valor de R\$ 50,00 no primeiro lote, cujo público são magistrados e magistradas, seus dependentes e agregados na Associação. No segundo lote, a taxa será de R\$ 60,00 e a participação será aberta para servidores do judiciário, defensores públicos, promotores do estado e do município de Belo Horizonte, e colaboradores da Amagis e da Amagis Saúde.

Parte dos valores arrecadados será revertida para o Núcleo de Trabalho de Integração Social (Nutris). Haverá premiação especial para os três primeiros colocados geral nas provas de cinco e dez quilômetros. Todos os



Geriatría visa ao envelhecimento saudável

Comumente, a geriatria é vista como especialidade médica voltada exclusivamente para idosos. No entanto, como esclareceu a geriatra Marcelle Maksud, integrante da equipe do programa Amor à Vida, da Amagis Saúde, é importante que as pessoas procurem o geriatra cada vez mais cedo.

De acordo com a médica, o processo de envelhecimento dos indivíduos começa efetivamente a partir dos 30 anos e, apesar de formalmente a pessoa ser considerada idosa aos 60, a consulta ao geriatra dever ser feita já aos 50 anos. “É quando conseguimos prevenir as complicações que, porventura, o paciente tenha, doenças familiares e prepará-lo para o envelhecimento familiar”, ponderou Marcelle Maksud.

Segundo a geriatra, é comum que, nas consultas, os pacientes apresentem uma extensa lista de medicamentos, entre os quais estão os próprios remédios indicados para combater o efeito colateral causado por outro fármaco. “Nesses casos, a função do geriatra é orientar o paciente e orquestrar essa medicação”, alertou.

Outra reflexão proposta por Marcelle Maksud está relacionada com o fato de, geralmente, as pessoas associarem a geriatria à questão física, deixando de lado os aspectos psicológicos. “Muitos pacientes aproximam-se da aposentadoria sem uma perspectiva do que irão fazer após pararem de trabalhar. Essa mudança coloca uma série de questões para as pessoas, e o geriatra pode cumprir um papel

REPRODUÇÃO



Geriatra Marcelle Maksud

importante nesse momento”, disse.

Por essa interdisciplinaridade, conforme observou Marcelle Maksud, a geriatria é uma ciência que não abrange apenas a parte clínica, pois há uma multidisciplinaridade entre áreas afins, como a fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia e nutrição. “A geriatria tem uma importância cada vez maior na vida das pessoas, pois a tendência da expectativa de vida é sempre aumentar”, afirmou a especialista.

Agende sua consulta com os profissionais do ‘Amor à Vida’ pelo telefone (31) 3079-3472 ou envie uma mensagem de WhatsApp para (31) 99778-3177.

ATENDIMENTO AO ASSOCIADO

Quando devo procurar o setor de atendimento da Amagis Saúde?

Antes de agendar com o prestador de serviço, é importante entrar em contato com o setor de atendimento para solicitar autorização de exames, procedimentos e demais serviços de saúde. O associado também pode ser esclarecido sobre a cobertura do seu plano.

Quais os canais de atendimento?

O atendimento é feito pelos telefones (31) 3079-3478, (31) 3079-3479, (31) 3079-3480 e (31) 3079-3481, de segunda a sexta-feira, das 7h às 18h. Caso prefira, o associado pode obter as informações na sede da Amagis.

O que pode ocorrer caso não busque as informações previamente?

O atendimento no prestador de serviço pode ser mais demorado pela falta de autorização prévia, quando necessário, ou de exames complementares para a realização de um procedimento médico. Há também a possibilidade de o serviço não ter cobertura do plano.

E o plantão telefônico?

É exclusivo para atendimentos de urgência e emergência. De segunda a sexta-feira, o plantão funciona das 18h às 7h. Nos sábados, domingos e feriados por 24 horas. Os números para contato são (31) 99977-2860 ou (31) 3079-3454.

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

Suplentes
Marco Aurélio Ferenzini
Valéria Rodrigues Queiroz
Guilherme Azeredo Passos

JUIZES DA CAPITAL

Flávia Birchal de Moura

Renato Luiz Faraco

Suplentes

Clayton Rosa de Resende

Cláudia Aparecida Coimbra Alves

JUIZES 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

OUIDOR DA AMAGIS SAÚDE

Auro Aparecido Maia de Andrade

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