

# Plano recebe prêmio da Unidas por EXCELÊNCIA EM SAÚDE

## ● Dicas da SAÚDE

### Todos os exames laboratoriais necessitam de autorização prévia?

Não. Somente aqueles com valor acima de R\$ 270,00.

### O que fazer quando a autorização prévia é necessária?

O usuário do plano deve enviar para a Amagis Saúde a solicitação médica com a justificativa, que serão avaliadas pela auditoria do plano.

### Por que é importante fazer a solicitação?

No dia da realização do exame, o associado terá um atendimento mais rápido e ágil.

### Como solicitar a autorização para o exame?

O pedido deve ser feito pelos e-mails [autorizacao@amagis.com.br](mailto:autorizacao@amagis.com.br) ou [pedido@amagis.com.br](mailto:pedido@amagis.com.br).

Pela 12ª vez consecutiva, a Amagis Saúde recebeu o prêmio da União Nacional das Instituições em Autogestão em Saúde (UNIDAS), por ter ficado dentro da nota máxima do Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS), da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). A premiação foi entregue no dia 26 de abril, no encerramento do seminário da Unidas, em Brasília.

Na avaliação promovida pela ANS, a Amagis Saúde obteve o índice de 0,8651 na avaliação geral, sendo que a maior pontuação é 1. Um dos fatores que influenciou no bom resultado foi a 'Qualidade em Atenção à Saúde', no qual são avaliadas as ações de promoção, prevenção e assistência à saúde prestadas. A estrutura e a saúde econômico-financeira do plano também foram as-

pectos importantes para a avaliação positiva recebida pela Amagis Saúde.

Outro levantamento realizado, de janeiro a março deste ano, pelo Instituto Ibero-Brasileiro de Relacionamento com o Cliente (IBRC), confirmou o bom desempenho da Amagis Saúde apontado pela ANS. Segundo esse estudo, 97,7% dos beneficiários da Amagis Saúde estão satisfeitos com os serviços prestados pelo plano.

A pesquisa foi auditada pela FJB Gestão Estratégia e Auditoria e encaminhada para Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). O resultado desse estudo é um dos critérios avaliados pela agência no programa de qualificação que avalia o índice de desempenho das operadoras de planos de saúde.



Entrega da premiação no seminário da Unidas, em Brasília

PLANTÃO TELEFÔNICO FINAIS DE SEMANA E FERIADOS (31) 99977-2860 Notícias da Amagis pelo Whatsapp ou Telegram (31) 99881-4367



**PRESIDENTE:** LUIZ CARLOS REZENDE E SANTOS

**VICE-PRESIDENTE DE SAÚDE**

Jair Francisco dos Santos

**DIRETOR DE SAÚDE**

Edison Feital LAeite

**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

**OUIDOR DA AMAGIS SAÚDE**

Auro Aparecido Maia de Andrade

**PROJETO GRÁFICO**

Agência Graffo

**DIAGRAMAÇÃO**

Publicare Design

**PRÉ-IMPRESSÃO/IMPRESSÃO**

Imprimaset

# Educação alimentar previne contra a obesidade infantil

Por Tiago Parrela

Neste mês, são promovidas ações de conscientização contra a obesidade mórbida infantil, doença que, segundo o Ministério da Saúde, afeta 13,2% das crianças de 5 e 9 anos acompanhadas no Sistema Único de Saúde (SUS).

Um dos primeiros passos para evitar o desenvolvimento da doença é a introdução alimentar. De acordo com a nutricionista Ana Carolina Barbosa, a complementação alimentar de uma criança que esteja em aleitamento materno exclusivo deve começar no 6º mês de vida. Já aquelas que estejam sendo alimentadas com leite de vaca ou fórmulas infantis precisam receber a complementação a partir do 4º mês.

Segundo a especialista, a introdução alimentar pode começar pela inclusão de frutas na dieta das crianças, pois os pequenos possuem um paladar favorável aos alimentos adocicados, o que torna a substituição gradual do leite por novos alimentos mais fácil.

Ana Carolina orientou que, na fase da educação alimentar, os alimentos in natura, como o arroz, batata, inhame, macarrão, feijão, carnes, leite, ovos, verduras, frutas, legumes, óleos vegetais, entre outros, devem ser priorizados e servidos em quantidades moderadas.

A nutricionista também recomendou que não sejam oferecidos alimen-

PXHERE



tos processados e ultraprocessados, como iogurtes com sabores artificiais, bebidas lácteas, cereais matinais, refrigerantes, sucos (principalmente artificiais), gelatina, macarrão instantâneo, biscoitos, entre outros. “Por mais que pareçam ser destinados às crianças, esses produtos são fortemente relacionados ao surgimento da obesidade infantil”, advertiu.

## HÁBITOS SAUDÁVEIS

Além dos cuidados com a alimentação, a profissional ressaltou a importância de que as crianças sejam incentivadas a desenvolverem hábitos saudáveis, como brincar em vez de ficarem longos períodos assistindo à televisão ou manuseando um celular.

“Além de colocar o corpo em movimento, elas ficam menos expostas às propagandas de alimentos e, infelizmente, são associados a personagens simpáticos de desenhos e filmes famosos entre os pequenos. Como as crianças ainda não possuem discernimento para entender o que são propagandas, elas se tornam facilmente atraídas por este tipo de marketing”, apontou Ana Carolina.

A especialista também destacou a importância de apoiar as crianças para que elas lidem melhor com as emoções, como a ansiedade, e proporcionar à criança um sono de qualidade e em quantidade suficiente. “É dormindo bem que nosso organismo produz substâncias que regulam a sensação de fome e de saciedade”, afirmou.

FREEPIK

## Cuidados com a alimentação das crianças

- A introdução de novos alimentos deve ser gradual e em pequenas quantidades

- Prefira alimentos de fácil mastigação, deglutição e digestão
- Opte por uma alimentação variada

- Utilize alimentos frescos
- Utilize o mínimo de água possível no cozimento

- Utilize sal com moderação (usar sal comum, iodado)
- Evite cozimento prolongado dos alimentos

- Não ofereça mel para a criança com menos de 1 ano de vida

- Evite modismos na alimentação
- Cuidado com recomendações da internet ou redes sociais.