

XÔ GRIPE!

A temperatura esfriou,
não deixe sua
imunidade baixar
também.



MATÉRIA DE CAPA PÁGINAS 6 E 7.

ANOTA AÍ

Fique bem informado com os nossos:  [cabergs-podcast](#)

Cabergs recebe
Prêmio IDSS 2021
página 2

Uma rotina corrida não é
desculpa para uma
alimentação desequilibrada
página 4

Cuidados com a
saúde na terceira
idade
Entrevistada
Dra. Alnete Mazzini Covolo
Geriatra
página 10

CABERGS RECEBE PRÊMIO IDSS 2021

EM PAUTA

Na última semana de abril, a Cabergs recebeu o prêmio Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) 2021 organizado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). O reconhecimento se deu pela excelência da instituição no setor da saúde em 2020.

O Diretor Presidente, Fernando Zingano, a Coordenadora da Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde, Ana Michelle Torres, e o Auditor de Serviços da Saúde, Rafael Carniato do Amaral, representaram a Cabergs na premiação, que aconteceu em Ouro Minas, Minas Gerais, durante o 13º Seminário Unidas.

Para você ficar sabendo

O IDSS é um indicador desenvolvido pela ANS para avaliação anual do desempenho das operadoras de planos de saúde brasileiras.

O índice é composto por um conjunto de dimensões definidas pela própria ANS, com o objetivo de medir o desempenho das operadoras nos seguintes quesitos: qualidade em atenção à saúde; garantia de acesso; sustentabilidade do mercado, gestão de processos e regulação. Para avaliar e dar nota a cada um dos atributos, a ANS recorre ao cruzamento de informações enviadas periodicamente pelas operadoras, mediante sistemas de envio eletrônico de dados à agência regulatória.



POR QUE TER UM SEGURO DE VIDA?

Você já se perguntou se deve contratar um seguro de vida? Infelizmente, muitas pessoas desconhecem a importância desse investimento e acabam sendo surpreendidas em momentos delicados da vida. Mais do que uma precaução, o seguro de vida é um ato de responsabilidade com nossos entes queridos e com nosso próprio futuro. Ele proporciona mais tranquilidade ao segurado, que estará amparado caso venha a enfrentar situações difíceis ou algum tipo de doença que o impeça de sustentar a si ou a sua família.

Veja algumas vantagens de ter um seguro de vida:

anota ar

Proteção financeira dos seus dependentes: o seguro de vida assegura uma indenização aos beneficiários em caso de morte do segurado por causa natural ou acidental, exceto se a causa for decorrente de riscos excluídos nas condições gerais. Ou seja, você poderá proteger quem você mais ama, ainda que a vida não lhe permita estar com eles em algum momento.

Garantia de qualidade de vida em caso de invalidez, doença grave, afastamento temporário: um dos principais benefícios do seguro de vida é o de garantir indenização em caso de invalidez total ou parcial causada por acidente. A incapacidade temporária e o diagnóstico de doenças graves são outras situações que podem ser adicionadas na apólice.

Reembolso de despesas médico-hospitalares e odontológicas: ao contratar um seguro de vida, caso o segurado sofra um acidente e precise ser hospitalizado, o seguro cobre todos os seus gastos (médico-hospitalares e odontológicos).

Cobertura de despesas funerárias: quem contrata um seguro de vida garante que seus familiares não terão que se preocupar com questões logísticas e financeiras em caso de fatalidade.

Indenização mais rápida aos seus familiares: o pagamento do seguro de vida é feito independentemente do inventário ou da partilha judicial entre os herdeiros.

Agora que você já sabe o quão importante é ter um seguro de vida, não deixe de receber nossos consultores de benefícios credenciados e garanta uma proteção de qualidade para você e sua família.



ACESSE NOSSO SITE E FIQUE BEM INFORMADO

Você já acessou o site da Cabergs?

Esse é um canal recheado

de informações sobre o plano e canais de prevenção às doenças com notícias, podcast, blog e muito mais para os nossos beneficiários sanarem as suas dúvidas e estarem por dentro de todas as vantagens de contar com uma assistência como a nossa.

Nossa rede credenciada está no nosso site à disposição para que você encontre, de forma prática, o atendimento que precisa. E se você deseja conhecer nossos programas de promoção à saúde, encontre tudo na tela do seu computador, tablet ou celular. Nossos principais programas são:

- Programa de Orientação à Gestação (POG), que tem o objetivo de orientar os futuros papais sobre o desenvolvimento da gestação, parto e cuidados com o recém-nascido.
- Programa de Doação de Sangue (Prosangue), que visa estimular as doações voluntárias através de campanhas educativas, recrutar e selecionar os doadores, propiciando à população a quem se destina o suprimento de sangue, quando necessário.
- Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo, que visa prevenir o uso do tabaco, favorecer o diagnóstico precoce de doenças decorrentes do uso do tabaco, além de um grupo de apoio ao tratamento.
- Programa de Bem com a Vida, que busca estimular hábitos saudáveis, autocuidado e convívio social. Isso é apenas um pouquinho do que você encontra no nosso site. Navegue por lá e descubra muito mais sobre a Cabergs!



CONHEÇA O PROGRAMA DE DOAÇÃO DE SANGUE DA CABERGS

Criar campanhas educativas para estimular as doações voluntárias de sangue incentivando a população a tornar-se doadora. Esse é o objetivo do Prosangue, o Programa de Doação de Sangue da Cabergs.

Você também pode ser um doador, para isso basta:

- Estar em boas condições de saúde;
- Apresentar documento oficial de identidade com foto;
- Ter idade entre 16 e 69 anos, devendo os candidatos a doadores com menos de 18 anos estar acompanhados pelos pais ou por responsável legal;
- Pesar no mínimo 50 kg com desconto de vestimentas;
- O limite de idade para a primeira doação é de 60 anos;
- Não estar em jejum e evitar alimentação gordurosa;
- Ter dormido pelo menos 6 horas antes da doação;
- Não ter ingerido bebidas alcoólicas nas 12 horas anteriores à doação;
- Não fumar pelo menos duas horas antes da doação.

Intervalos para doação de sangue:

Homens

60 dias (máximo de quatro doações nos últimos 12 meses).

Mulheres

90 dias (máximo de três doações nos últimos 12 meses).

Como se inscrever no Prosangue:

Entre em contato com a Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde pelo telefone (51) 3262.9212 ou pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br

INOVAÇÃO NO SETOR DE HEMODIÁLISE DO HOSPITAL ERNESTO DORNELES

O Hospital Ernesto Dorneles conta com novidades no Centro de Nefrologia e Diálise (CND). Agora os pacientes em tratamento dialítico têm à disposição novos profissionais para auxiliar no tratamento renal e mais tecnologia e inovação durante os procedimentos.

Contando com o apoio de uma equipe multidisciplinar, o CND possui profissionais especializados no tratamento de doenças renais crônicas, que a partir de agora conta com um farmacêutico exclusivo no setor para acompanhar e orientar o uso correto de medicamentos. Outra novidade são os atendimentos com um médico psiquiatra, as consultas iniciaram no mês de março com o objetivo de identificar precocemente sinais de depressão em pacientes crônicos. O espaço também conta com dois especialistas para o atendimento ambulatorial e sistema de osmose de duplo passo para a purificação de água para a hemodiálise.

O local possui estrutura para realização de atendimentos em três turnos: manhã, tarde e noite e realiza, em média, 2600 atendimentos ao mês.



UMA ROTINA CORRIDA NÃO É DESCULPA PARA UMA ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA

Quem nunca comeu uma besteira em meio a uma rotina corrida que atire a primeira pedra! É assim mesmo. Os compromissos lotam nossa agenda e nos fazem esquecer da nossa saúde. O que é um verdadeiro perigo! Além de alimentos com baixo valor nutritivo — ricos em sódio, gordura e outros ingredientes ruins — também ficamos à mercê dos produtos em má conservação e, muitas vezes, preparados de forma pouco higiênica.

Você provavelmente já sabe que manter uma alimentação equilibrada — rica em frutas, verduras, legumes e carnes magras — é a recomendação de todos os especialistas médicos para manter o corpo funcionando bem e saudável por mais tempo. Mas então, como manter uma boa alimentação em meio a uma rotina corrida? Aqui vão algumas dicas:

Lanches saudáveis: Tenha sempre pequenos lanches na bolsa, como frutas e oleaginosas para o momento em que a fome bater.

Iogurtes: eles podem ser ótimos aliados para refeições fora de casa e não precisam, necessariamente, ser industrializados, já que há receitas fáceis de serem preparadas.

Marmíta: se você não tem tempo durante a semana para preparar suas refeições, reserve um momento de sua folga ou final de semana, fazendo suas marmítnhas e congelando ou mantendo-as em locais adequados para conservação até o seu dia de consumo.

E já que falamos em iogurte natural, separamos uma receita deliciosa para adultos e crianças:

fica a dica!

Ingredientes: 1 pote de iogurte natural; 10 morangos; 1 banana madura.

Modo de preparo: Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma massa homogênea. Depois, coloque para gelar por, aproximadamente, 30 minutos.

Viu só como cuidar da saúde pode ser simples? Saúde para não precisar cuidar da doença.

VOCÊ CONSOME REMÉDIO POR CONTA PRÓPRIA?



Quem nunca tomou um remédio sem orientação médica?

Usar indiscriminadamente os remédios para aliviar as dores pode mascarar diversos sintomas e agravar as reais causas da sua doença. Dados da Associação Brasileira das Indústrias Farmacêuticas (Abifarma) apontam que cerca de 20 mil pessoas morrem anualmente no país por conta própria. Chamamos de automedicação o uso de remédios usados sem a avaliação de um profissional de saúde. Já o uso indiscriminado de medicamentos está relacionado ao consumo excessivo e constante destes produtos. A automedicação pode trazer consequências mais graves do que se imagina, podendo causar mais malefícios do que benefícios ao organismo.

Dentre as possíveis complicações estão desde a intoxicação, reações alérgicas e até mesmo o aumento da resistência dos microrganismos àquela substância. Não tome nenhum medicamento sem o conhecimento de seu médico. Conversar com o médico sobre este assunto vai esclarecer as dúvidas que você tenha.

**VACINAÇÃO
CONTRA A
GRIPE 2022**



Mantenha sua carteira
de vacinação atualizada!

TABAGISMO: UM PERIGO PARA FUMANTES ATIVOS E PASSIVOS

Se você é fumante, já deve saber que o cigarro causa diversos malefícios à saúde, não é mesmo? Ele está relacionado ao surgimento de vários tipos de câncer, úlcera do aparelho digestivo, osteoporose, catarata, impotência sexual no homem, infertilidade na mulher, menopausa precoce e complicações na gravidez. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima-se que, no Brasil, a cada ano, cerca de 157 mil pessoas morram precocemente devido às doenças causadas pelo tabagismo.

Mas você sabia que esse vício também é extremamente prejudicial para quem convive com os fumantes? Os fumantes passivos ficam expostos aos componentes tóxicos e cancerígenos presentes na fumaça ambiental do tabaco, que contém praticamente a mesma composição da fumaça tragada pelo fumante. Ou seja, estão suscetíveis às mesmas doenças que os fumantes ativos, mesmo não tragando a fumaça.

Essas pessoas também sofrem com os efeitos imediatos do cigarro como, por exemplo: irritação nos olhos, manifestações nasais, tosse, cefaleia, aumento de problemas alérgicos, principalmente nas vias respiratórias, aumento das infecções respiratórias em crianças e elevação da pressão arterial.

E então, quem sabe essa não é a hora de largar o cigarro e cuidar da sua saúde e também da saúde de quem você ama? Procure orientação médica, conte com o Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo.

Entre em contato com a Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde através do **telefone (51) 3262-9212** ou pelo **e-mail prevencao@cabergs.org.br**.



PROGRAMA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO TABAGISMO

LEITURA E JOGOS NA TERCEIRA IDADE

Conheça os benefícios dessas atividades para a saúde física e emocional

Sabemos que o envelhecimento traz, naturalmente, certa vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos psicológicos causados pelas alterações biológicas, seja por histórico familiar ou aspectos externos como traumas, por exemplo. Saber lidar com as mudanças físicas, cognitivas e sociais é fundamental para a qualidade de vida dos idosos.

A boa notícia é que existem práticas que estimulam o funcionamento cerebral para impedir a degeneração das







funções cognitivas. Algumas atividades podem auxiliar na melhoria ou até mesmo reverter determinados quadros de transtorno. As atividades lúdicas, por exemplo, ajudam a melhorar a comunicação, a interação social e a expressão de sentimentos dos idosos, recuperando a autoestima e reduzindo o nível de ansiedade e estresse desta fase da vida.

Os jogos são um excelente passatempo. Eles ajudam a combater as deficiências cognitivas, especialmente a perda de memória, pois estimulam o

raciocínio lógico, a tomada de decisão, os reflexos e, claro, a própria memória. Além disso, alguns jogos podem ser jogados com dois ou mais jogadores, o que também estimula a socialização.

O hábito da leitura também é extremamente benéfico na terceira idade, pois melhora a função cerebral, reduz o stress, ajuda a combater a ansiedade, aumenta a felicidade, a satisfação de vida e a empatia e, ainda, melhora a qualidade do sono.

PREVINA-SE contra o mosquito *Aedes aegypti* com AÇÕES bem SIMPLES!

-  Verifique se a caixa d'água está bem tampada.
-  Deixe as lixeiras bem fechadas.
-  Coloque areia nos pratos de plantas.
-  Não deixe o lixo do quintal.
-  Limpe as calhas.
-  Cubra as piscinas.



XÔ GRIPE!



A temperatura esfriou, não deixe sua imunidade baixar também.

Com a chegada das temperaturas mais baixas, as doenças respiratórias começam a surgir em meio à população. As mais comuns são os resfriados e gripes, além do agravamento de outras como rinite, asma, sinusite, otite e pneumonia, pois este período favorece a circulação de vírus e bactérias, já que o ar fica mais seco e há uma maior tendência em se ficar em ambientes fechados.

A campanha de vacinação contra a Gripe da Cabergs iniciou ainda no mês de abril e continua vigente. Conforme já divulgado nas redes sociais, por email e no site, para realizar a vacina, basta se dirigir à loja Panvel Clinic mais perto de você. O procedimento é simples, basta apresentar a carteira virtual Cabergs e se imunizar. Neste ano, a vacina disponibilizada é a tetravalente, que inclui a cepa do H3N2.



ENTENDA AS DIFERENÇAS

COVID-19

- Febre alta
- Tosse seca
- Dificuldade para respirar
- Cansaço
- Fadiga
- Diarreia

GRIPE

- Febre
- Tosse
- Dor nos músculos e nas juntas
- Dor de cabeça
- Dor de Garganta
- Coriza

ALERGIA

- Espirros
- Tosse
- Olhos irritados
- Coriza



VOCÊ CONHECE AS DOENÇAS MAIS COMUNS ENTRE O OUTONO E O INVERNO?

ASMA

Doença crônica que acomete as vias respiratórias, fazendo com que fiquem inflamadas, inchadas e produzam muco ou secreção extra, causando dificuldade para respirar, tosse e falta de ar.

PNEUMONIA

Infecção que se instala nos pulmões. Pode ser causada por vírus, fungos ou bactérias e comprometer os pulmões, principalmente em pessoas dos grupos de risco.

GRIPE

Infecções das vias respiratórias superiores, causadas por vírus do tipo Influenza, e provocam sintomas como febre de cerca de 37,8°C, secreção nasal, coriza, dor de garganta e dor nos músculos e articulações, que dura cerca de 5 a 7 dias.

RESFRIADOS

Causados por vírus como adenovírus, rinovírus e vírus sincicial respiratório, provoca sintomas tipo coriza, espirros, dor de garganta e conjuntivite, que duram uma média de 3 a 5 dias.

RINITE ALÉRGICA

Inflamação da mucosa que reveste o nariz, causada por reação alérgica, que provoca sintomas como espirros, coriza e coceira no nariz, sintomas que podem durar de alguns minutos até vários dias.

SINUSITE

Inflamação da mucosa dos seios da face causando sintomas como dor na região da face, secreção nasal e dor de cabeça.

OTITE

Infecção que costuma acontecer por vírus ou bactérias que infectam a garganta e migram até o ouvido. Esta infecção pode causar dor no local, febre e produção de secreção, sendo mais comum em crianças. Infelizmente, não há vacinas que protejam contra os vírus causadores do resfriado.

Você sabia?

A melhor forma de evitar o contágio e a transmissão da doença está relacionada a bons hábitos:

- ✓ Evitar ambientes fechados e sem ventilação, mesmo durante o frio;
- ✓ Evitar o contato próximo com outras pessoas quando se estiver resfriado, principalmente idosos e recém-nascidos;
- ✓ Lavar as mãos com água e sabão ou solução de álcool 70% ao chegar em casa da rua, depois de assoar o nariz, espirrar ou tossir, após ir ao banheiro e antes de preparar alimentos;
- ✓ Não mandar crianças doentes à escola;
- ✓ Manter a vacinação das crianças em dia;
- ✓ Cobrir o nariz e boca ao espirrar ou tossir, de preferência com lenços descartáveis;
- ✓ Adotar hábitos saudáveis de alimentação, beber bastante água e hidratar as mucosas nasais com solução fisiológica, para evitar irritações;
- ✓ Alimentar-se bem;
- ✓ Praticar atividades físicas.

Além disso, é recomendada a vacinação anual contra a gripe, capaz de proteger contra os principais vírus causadores de gripe no período. Esta vacinação é especialmente importante para pessoas com maior risco de desenvolvimento de quadros mais graves da gripe e pneumonia viral, como idosos, crianças, gestantes, diabéticos e portadores de doenças pulmonares, cardíacas ou autoimunes.

TIKTOK: UMA NOVA MANEIRA DE BRINCAR E APRENDER

Entrevistada:
Orientadora Educacional e Neuropsicopedagoga - Elisandra Góis

TikTok: o aplicativo de mídia para criar e compartilhar vídeos curtos que virou febre nos últimos anos, principalmente entre os adolescentes, vem unindo gerações e criando novos momentos de lazer. Afinal, quem nunca ouviu a expressão: quem dança seus males espanta? A dança gera diversos benefícios para a saúde do corpo e da mente. Além disso, ela também reduz o agravamento de doenças que envolvem perda motora, rigidez das articulações, tremores, entre outros.

E o aplicativo não é só lazer. Ele se tornou uma possibilidade para que professores pudessem compartilhar conteúdos e também uma excelente forma para dialogar com a linguagem dos jovens.

No entanto, é preciso atenção e muito cuidado, como explica a orientadora educacional e neuropsicopedagoga Elisandra Góis. De acordo com ela, essa foi uma saída de dentro de casa para os jovens, principalmente durante a pandemia. Nesse contexto, a plataforma serviu, até mesmo, para criar novas conexões. No entanto, é fundamental que os pais estejam sempre supervisionando os conteúdos acessados e imponham limites:

“Tudo que é demais não funciona de forma saudável. Primeiro porque os jovens acabam se expondo muito mais, tornando esse território perigoso. Eles estão se envolvendo em uma tecnologia que não é possível controlar.”

Vale lembrar que no TikTok existem algumas medidas de segurança que protegem os usuários através de filtros específicos. Com isso, é garantida a privacidade dos dados que estão no perfil e possibilita até mesmo deixar suas postagens privadas, apenas para quem você quer que as veja.



3 CURIOSIDADES

Fonte: canaltech

1. O TikTok já teve outro nome! Antes do seu boom de popularidade, o TikTok se chamava "musical.ly". A mudança ocorreu em 2017.
2. Inteligência artificial avançada ao alcance da mão! O sucesso do TikTok se dá, em parte, por conta da inteligência artificial do aplicativo, que detecta quais vídeos tem maior potencial de viralizar.
3. Opções em múltiplos idiomas. É justamente por conta da sua popularidade no mundo inteiro que o TikTok está disponível em 75 idiomas diferentes.

AGUARDE!
EM BREVE
NOVIDADES



SAÚDE MENTAL: BANRISUL RETOMA TRABALHO PRESENCIAL

Entrevistada:
Psicóloga - Margarete Steffen



O rigoroso protocolo para controle e enfrentamento de situações no contexto do Covid-19 levou ao home office diversas agências do Banrisul. Os atendimentos presenciais durante muito tempo foram realizados somente mediante a agendamento prévio, uma medida que visava proteger clientes e trabalhadores do banco diante do avanço do coronavírus no Estado. Hoje, com o avanço da vacinação, a reabertura das agências e o chamado dos profissionais para voltar ao trabalho presencial foi um processo natural. Essas transformações no formato de trabalho afetam diferentes áreas da vida dos trabalhadores, inclusive a saúde mental.

Para entendermos um pouco mais desse impacto na realidade de todos nós, conversamos com a psicóloga Margarete Steffen.

De acordo com Margarete, manter a rotina de trabalho sem se sentir obrigado a sair do conforto do seu lar, enfrentar o trânsito ou precisar se organizar para passarem o dia fora de casa pode ser benéfico mentalmente para muitas pessoas. No entanto, o distanciamento e a falta das interações sociais trouxeram também a solidão, tanto na realização do trabalho como na vida social e pessoal deste trabalhador. Por isso, é preciso estar atento! Também é preciso cuidado para que a flexibilidade de horários não atrapalhe a rotina, “desencadeando no empregado a necessidade de estar sempre conectado e não conseguir separar o trabalho das outras tarefas e

compromissos diários, isto para aqueles que ainda estão retomando as atividades presenciais”, explica.

Não é novidade que um dos efeitos colaterais da pandemia foi o aumento dos transtornos mentais, como depressão e ansiedade no trabalho. Manter em mente os aspectos positivos de retornar ao convívio dos colegas no banco, encarar este momento como um novo começo é também uma oportunidade para fazer as mudanças que tornarão sua vida profissional ainda melhor. É importante lembrar que retomar o contato social presencial é essencial para nossa saúde mental, para o nosso desenvolvimento, aprendizado e aperfeiçoamento.

Encarar este momento como um novo começo é também uma oportunidade para fazer as mudanças que tornarão sua vida profissional ainda melhor

Um dos desafios a ser superado neste retorno é o medo de que algumas pessoas têm de demonstrar quando estão gripadas, visto que há muitos protocolos para conviver presencialmente com os colegas de trabalho mas, pensar positivo e seguir todas as recomendações de segurança são boas formas de se tranquilizar e se socializar novamente. Se em algum momento perceber que precisa de ajuda, procure ajuda profissional da área da saúde para te auxiliar neste processo de transição e retomada.



Crédito foto: Google Street View

CUIDADOS COM A SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Entrevistada:

Geriatra - Dra. Alnete Mazzini Covolo

Estar atento à saúde física e mental é fundamental em todos os momentos da nossa vida. No entanto, muitas pessoas optam por cuidar da saúde apenas quando as doenças surgem. Conversamos com a médica geriatra, Alnete Mazzini Covolo, que nos dá algumas dicas para manter-se mais saudável durante a terceira idade e explica alguns cuidados que podem aumentar a imunidade em todas as estações do ano.

Para a médica, o geriatra é um profissional que cuida da saúde física e emocional de pessoas a partir dos 40 anos, pois o mais importante é cuidar da saúde e

prevenir as doenças, do que esperar para tratá-las. “Dessa forma, buscamos alertar os pacientes sobre a importância de praticar uma atividade física, alimentar-se de forma saudável e manter como hábito ações que fortaleçam a mente, assim como leituras, jogos e convívio social”, afirma a médica. Ela garante que as atividades mantêm o cérebro em constante funcionamento e ajudam a evitar algumas doenças.

Outra dica que compõe a tríade da saúde da terceira idade é o convívio social. Além da saúde do corpo e da mente, precisamos nos manter conectados com outras

pessoas. Para a médica, hidratar-se, proteger-se com roupas aquecidas no inverno e ter uma boa alimentação também ajuda a afastar as doenças e garantir uma vida mais saudável. “Não devemos esperar as enfermidades para nos cuidarmos, devemos nos preocupar com a nossa saúde em todas as fases da vida”, conclui a médica.



“ O geriatra é um profissional que cuida da saúde física e emocional de pessoas a partir dos 40 anos. ”

Dra. Alnete Mazzini Covolo

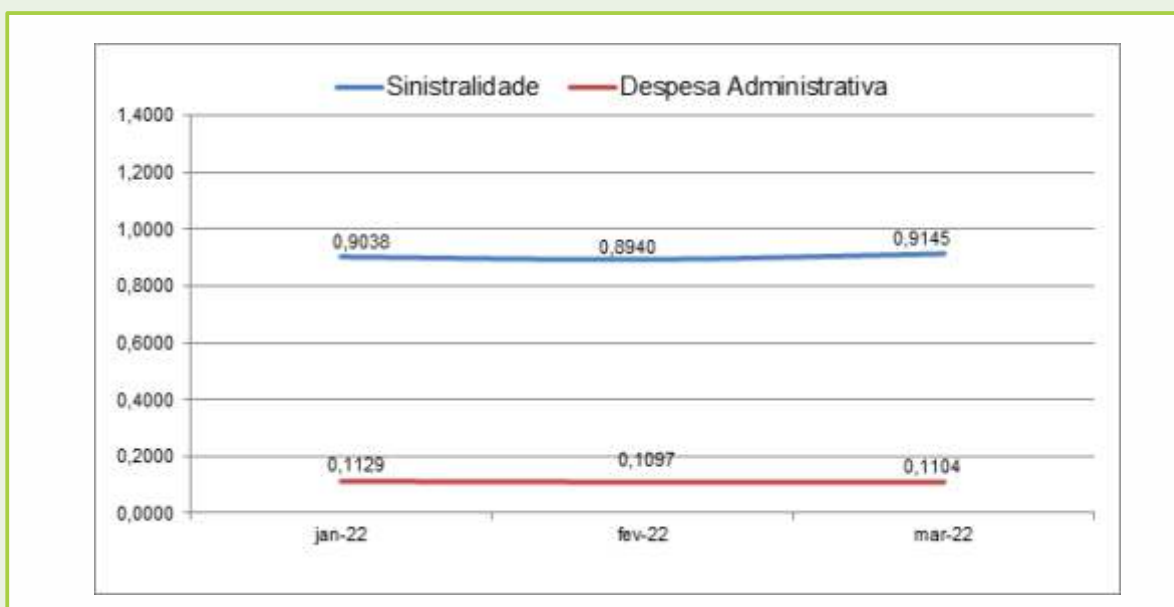
GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



Receitas: contribuições dos associados e patrocinadoras.

Despesas líquidas: gastos assistenciais (consultas, exames, terapias e internações), deduzidas as coparticipações, glosas, recuperações, variação da PEONA, mais as despesas administrativas.

As despesas assistenciais líquidas cresceram 29,23% quando comparadas ao mesmo período do ano anterior. Em relação ao mês anterior, o aumento foi 19,65%, com destaque para os gastos de internações hospitalares.

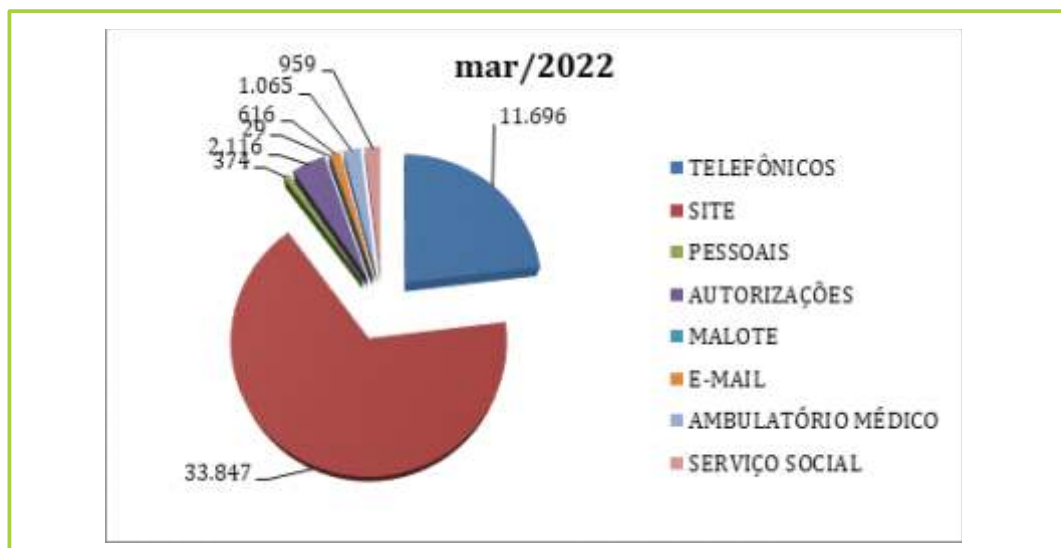


Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições

A sinistralidade demonstra a relação entre as despesas assistenciais líquidas e o total das receitas de contribuições.

A variação da sinistralidade de 2,29% em relação ao mês anterior demonstra aumento nas despesas assistenciais no período analisado. Os indicadores de sinistralidade e das despesas administrativas considera a média dos últimos 12 meses de receitas assistências e despesas com eventos e despesas administrativas.

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL



QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

Tipo de Atendimento	Quantidade	Valor
Consultas (médicas e odontológicas):	16.797	R\$1.339.777,35
Exames	48.759	R\$2.052.004,73
Internações (ambulatoriais e hospitalares)	1.339	R\$9.517.248,43
Procedimentos Odontológicos	5.515	R\$309.533,06
Reciprocidade	687	R\$375.659,41
Tratamento seriado	5.069	R\$270.085,37
Total	78.166	R\$13.864.308,35

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAMII/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$512.561,04	R\$43.818,66
19 a 23	R\$226.348,92	R\$12.464,10
24 a 28	R\$375.411,56	R\$9.274,13
29 a 33	R\$438.995,52	R\$15.440,94
34 a 38	R\$782.929,63	R\$29.366,85
39 a 43	R\$752.020,37	R\$30.059,90
44 a 48	R\$368.689,09	R\$17.302,15
49 a 53	R\$479.974,41	R\$21.838,03
54 a 58	R\$1.055.473,74	R\$32.189,90
59+	R\$8.562.371,01	R\$97.778,40
Total	R\$13.554.775,29	R\$309.533,06

PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	0	R\$ 0
PROMED	7097	R\$ 1.089.603,71
Total	7097	R\$ 1.089.603,71

*PROMED – 50% desse valor é subsidiado pelas Patrocinadoras.

CREDENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	12
Dentistas	2
Farmácias	2
Hospitais	0
Laboratórios	1
Médicos	8
Total	25

Dos desligamentos que ocorreram nesse mês, 9 foram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses e 2 não possuem mais interesse em fazer parte do Plano.



16.797 Consultas médicas	48.759 Exames
1.339 Internações	5.515 Procedimentos Odontológicos
8194 Pontos de atendimento	36.949 Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico
46.614 Contatos de associados – Central de Relacionamento	R\$ 13.864.308,35 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)