COPASS SAÚDE
Qualidade de vida para seu futuro

Edição 38 - Ano 11 - Dezembro/2018.

# DIRETO DA FONTE

Informativo da Associação de Assistência à Saúde dos Empregados da Copasa - COPASS SAÚDE

Mala Direta Básica
9912272757/2011-DR/MG
COPASS-SAÚDE
Correios

ANS Nº 41.656-8

## ENVELHECER BEM E COM SAÚDE

O envelhecimento é um processo natural e é possível aproveitar essa fase com saúde e qualidade de vida. Para isso, o foco deve estar na prevenção e na aposta em escolhas e hábitos saudáveis. Não há receitas milagrosas. O que há, de verdade, é a necessidade de dar atenção aos pequenos cuidados diários para evitar problemas crônicos, como se fosse uma poupança de saúde para o futuro. Quanto mais cedo, melhor.

Páginas 4 e 5

## EDITORIAL

2018 foi um ano positivo para a Copass Saúde e traz boas expectativas para o próximo ano.

Página 2

## REAJUSTE ANUAL

Entram em vigor a partir de janeiro de 2019 os reajustes nas mensalidades dos planos, que, em geral, foram menores que os aplicados no último ano e abaixo dos praticados no mercado.

Página 3

## SAIBA MAIS

A importância da consulta pediátrica e dos cuidados para a saúde bucal são as dicas desta edição.

Página 7

# EDITORIAL

## MAIS UM ANO DE SAÚDE

A Copass Saúde está fechando o ano de 2018 com grande satisfação pelo trabalho desenvolvido. Fomos além das expectativas, criando um ambiente saudável e próspero, mesmo diante de tantas incertezas e dificuldades pelas quais passou o país neste ano.

Avançamos muito em nosso maior objetivo: o investimento em ações de promoção da saúde. Criamos um novo programa para atenção às gestantes e seus bebês, consolidamos as palestras de orientação para a prevenção de doenças, participamos de eventos promovidos pela Copasa, criamos as blitz da saúde e intensificamos a disseminação de informações, através dos canais já existentes e da criação de mais um veículo, o boletim "Saúde em Dia", para levar o conteúdo das palestras até onde elas não alcançam.

Por outro lado, ampliamos a cobertura dos planos e a rede credenciada, mantendo um cuidado especial na avaliação da assistência prestada.

Todo este trabalho, que vem sendo desenvolvido há muito tempo, teve seu reconhecimento. Provas disso são os bons indicadores de qualidade atingidos novamente pela Copass perante a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) e o resultado da pesquisa de satisfação realizada este ano, que demonstrou a boa avaliação de nossos beneficiários em relação aos planos de assistência médica e odontológica. Além disso, o equilíbrio financeiro mais uma vez apresentado pela prestação de contas da operadora mostrou que é possível, com apoio e dedicação, fazer um bom trabalho sem aumento das despesas.

Para 2019, a expectativa é de mais trabalho e resultados ainda melhores. Temos como prioridades atender às necessidades dos nossos beneficiários ao menor custo possível, sem abrir mão da qualidade; implementar novos programas que contribuam de forma significativa para a promoção da saúde; e investir na melhoria constante da governança e da gestão. Assim como fizemos neste ano que termina, vamos todos, juntos, nos empenhar por mais um ano de saúde!

*Reginaldo Vicente de Resende*
*Superintendente Executivo da Copass Saúde*

**AEROMÉDICO**

**Conte com o melhor serviço de transporte aéreo de urgência do país.**
**Acesse copass-saude.com.br para saber mais e fazer sua adesão.**

## FALE COM A GENTE

e-mail: atendimento@copass-saude.com.br

Central Telefônica (autorização/informações em geral):
Dias úteis - de 07:00h às 19:00h
(31) 3298-5800 / 3298-5820

Atendimento Presencial (autorização/informações em geral):
Dias úteis - de 08:00h às 18:00h
Rua Carangola, 531 - Santo Antônio - Belo Horizonte - MG

Plantão Telefônico (restrições a atendimento assistenciais):
Dias úteis - de 19:00h às 07:00h e dias não úteis - 24 horas
(31) 3298-5800 / 3298-5820


**EXPEDIENTE**

Informativo da Associação de Assistência à Saúde dos Empregados da Copasa – COPASS SAÚDE
**Tiragem: 5.500 unidades**

SUPERINTENDÊNCIA EXECUTIVA: Reginaldo Vicente de Resende / Gerência Administrativa Financeira: Aloísio Pereira da Silva Vidigal/ Gerência de Benefícios: Wesley Nunes
CONSELHO DE GESTÃO: Kátia Roque da Silva (presidente), Beatriz Gomes, Guilherme Frasson Neto, Antônio Domingos Saldanha, José Onofre Rodrigues, Eulides Ataides Japoline.
SUPLENTES: José Torres Martins da Costa Júnior, Ronei Mendes Cardoso, Daniele Aparecida Siqueira, Wemerson André Alves, Eduardo Pereira de Oliveira, Marijane Demétrio Botelho.
CONSELHO FISCAL: José Geraldo Sant'Ana, Samuel Castanheira da Silveira, Welinton Rais da Silva, Allen Sander Nunes Prates. SUPLENTES: Daniel de Lima Aguiar, Sebastião Pinheiro Costa, Flávio Salles, Savio Ribeiro de Assis.
Edição e diagramação: ÍON COMUNICAÇÃO / Jornalista responsável: Silvana Jordão MG 06606-JP / Imagens: depositphotos.com




# REAJUSTE DOS PLANOS - 2019

As contribuições dos planos da Copass Saúde serão reajustadas a partir de 1º de janeiro de 2019. O reajuste dos planos é feito com base em cálculo atuarial, que avalia, de forma segregada, a necessidade de aumento para cada plano, tendo como objetivo manter o equilíbrio financeiro. De maneira geral, os índices para 2019 ficaram menores que em 2018, variando de 1,69% a 9,53%. Também são inferiores ao índice definido pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) para planos individuais em 2018 (que não se aplica à Copass Saúde) e abaixo da inflação médica* do período. Confira as tabelas com os novos valores de contribuição para cada um dos planos:

### PLANO COPASS COMPLETO ATIVOS

Reajuste em **4,79%** para pisos e tetos e em **3,05%** nos percentuais de contribuição. As faixas salariais foram atualizadas pelo percentual de reajuste do Acordo Coletivo de Trabalho vigente, de 1,69%.

**PERCENTUAIS DE CONTRIBUIÇÃO DO PARTICIPANTE ATIVO**

| Faixa Salarial | | Titulares sem dependentes | Titulares com 1 dependente | Titulares com 2 dependentes | Titulares com 3 ou mais dependentes |
|---|---|---|---|---|---|
| - | 1.828,28 | 4,20% | 4,60% | 4,90% | 5,40% |
| 1.828,29 | 3.656,57 | 4,80% | 5,20% | 5,90% | 6,50% |
| 3.656,58 | 6.094,27 | 5,50% | 6,20% | 6,70% | 7,20% |
| 6.094,28 | 8.531,98 | 6,30% | 6,80% | 7,30% | 7,80% |
| 8.531,99 | 10.969,70 | 6,90% | 7,40% | 7,90% | 8,70% |
| Acima 10.969,70 | | 7,40% | 8,10% | 8,70% | 9,40% |
| **Piso** | | **97,60** | **133,90** | **179,00** | **224,00** |
| **Teto** | | **291,60** | **403,00** | **597,00** | **745,80** |

Observação: Os Beneficiários pertencentes à faixa salarial até R$ 1.828,28 e grupo familiar com 3 ou mais dependentes terão o piso reduzido de R$ 224,00 para R$ 179,00.

### PLANO COPASS COMPLETO ASSISTIDOS

Reajuste de 9,53%

| Faixa Etária | Contribuição Total |
|---|---|
| Até 18 | 70,03 |
| 19 - 23 | 91,03 |
| 24 - 28 | 133,06 |
| 29 - 33 | 147,06 |
| 34 - 38 | 161,07 |
| 39 - 43 | 175,07 |
| 44 - 48 | 189,08 |
| 49 - 53 | 245,10 |
| 54 - 58 | 315,12 |
| 59 + | 418,78 |

### PLANO COPASS COMPLETO DEPENDENTES ESPECIAIS

Reajuste de 3,59%

| Faixa Etária | Contribuição Total |
|---|---|
| Até 18 | 141,38 |
| 19 - 23 | 212,07 |
| 24 - 28 | 282,75 |
| 29 - 33 | 284,17 |
| 34 - 38 | 325,16 |
| 39 - 43 | 353,44 |
| 44 - 48 | 424,13 |
| 49 - 53 | 565,49 |
| 54 - 58 | 706,86 |
| 59 + | 845,41 |

### PLANO COPASS AMBULATORIAL

Reajuste de 7,61%

| Faixa Etária | Contribuição Total |
|---|---|
| Até 18 | 35,56 |
| 19 - 23 | 53,33 |
| 24 - 28 | 67,55 |
| 29 - 33 | 71,11 |
| 34 - 38 | 81,78 |
| 39 - 43 | 88,89 |
| 44 - 48 | 95,99 |
| 49 - 53 | 113,78 |
| 54 - 58 | 159,99 |
| 59 + | 209,77 |

### PLANOS ODONTOLÓGICOS

Reajuste de 1,69%

| Plano | Preço Linear (R$) |
|---|---|
| Copass Odonto Pleno | 35,20 |
| Copass Odonto Básico | 15,80 |

As **coparticipações** com valores limitados a R$ 104,39 foram reajustadas para **R$ 108,42**.

*Índice que acompanha os serviços de saúde.

# COMO ENVELHECER COM SAÚDE

*"Envelhecer com saúde é uma questão de escolhas", afirma o Dr. Leonardo F. Antunes, geriatra da clínica AUGE. Ele fala da necessidade de aproveitar bem as oportunidades de cuidar da saúde ao longo da vida; como se preparar para as alterações geradas pelo processo de envelhecimento; e qual o papel e importância da Geriatria no acompanhamento do paciente idoso.*

**Como você define um envelhecimento saudável?**

É o processo de otimização das oportunidades de saúde com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. Isso significa que o somatório das escolhas realizadas diariamente durante a vida é que vai definir o processo de envelhecimento. A opção por hábitos de vida mais saudáveis desde cedo tende a proporcionar mais qualidade de vida na idade madura.

**Como a Geriatria atua para proporcionar ao paciente um envelhecimento saudável?**

Um dos objetivos do geriatra é garantir ao paciente idoso o máximo possível de autonomia psíquica e independência funcional para que ele tenha condições de tomar decisões e executá-las de forma adequada. O geriatra é um médico de confiança, que olha o universo do paciente como um todo e atua como um gestor da sua saúde, sempre em parceria com uma equipe multidisciplinar, formada por especialistas de diversas áreas médicas e também de enfermagem, nutrição, fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia, psicologia, odontologia, assistência social, além de cuidadores e familiares do paciente. O foco da geriatria, muito mais do que dar ao paciente condições para viver muito tempo, é dar a ele condições para viver bem.

**Quando a pessoa deve procurar o geriatra?**

De forma geral, aconselho que o geriatra deve ser o médico de confiança a partir dos 60 anos, fazendo o papel que antes dessa idade é do clínico geral. Contudo, cada vez mais, o geriatra tem atuado também como o clínico geral, fazendo o acompanhamento de pacientes mais jovens. Assim, não há uma idade certa. A indicação depende das condições de saúde de cada indivíduo, de acordo com as suas necessidades.

**Quais são as alterações do organismo esperadas com o envelhecimento?**

O organismo passa por várias alterações que são consideradas normais com o avanço da idade e variam muito de uma pessoa para outra. São comuns mudanças e dificuldades no sistema oral, nas vias urinárias, na sexualidade, nos sistemas muscular, esquelético, digestivo e cardiovascular, além de alterações da memória e do sono. Com cuidado, medicação correta e orientação adequada é possível contornar os problemas e seguir em frente, com qualidade de vida.

**Atualmente, muitas fórmulas medicamentosas prometem retardar o processo do envelhecimento. Elas têm realmente esse poder?**

Infelizmente, não existe ainda tratamento medicamentoso contra o envelhecimento. Porém, tem sido comum nos consultórios de muitos profissionais a prescrição de fórmulas ditas eficazes, contudo, por um alto investimento financeiro, com promessas de resultados de longo prazo e que não podem ser mensurados e, principalmente, sem nenhuma comprovação científica.

**Qual é a fórmula ideal para envelhecer com saúde?**

Não tem segredo. A fórmula para envelhecer bem está na escolha por hábitos de vida saudáveis e na qualidade de vida. Alimentação balanceada, prática de atividade física regular, sono adequado garantem mais saúde. Além disso, é essencial ter ideais, sonhar, dar valor aos momentos de lazer, aprimorar habilidades e desenvolver a espiritualidade.

Também fazem parte desta fórmula cuidados básicos como a visita regular ao médico, exames preventivos, tomar os remédios prescritos de forma correta, prevenir acidentes, não fumar e, principalmente, tomar todas as vacinas indicadas, pois elas são a melhor forma de evitar sérias complicações de saúde no idoso.

**Quem nunca se preocupou com seu envelhecimento e decide mudar de hábitos, já com a idade mais avançada, pode ter uma velhice saudável?**

O ideal é quanto mais cedo, melhor. Contudo, é comprovado que em qualquer idade a mudança de hábitos traz resultados significativos para a saúde. Em todas as fases da vida, a opção pelo melhor caminho sempre conduz a um futuro melhor.



# O ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO EXIGE MUDANÇAS NA FORMA DE CUIDAR DA SAÚDE

***A nossa expectativa de vida vem aumentando gradativamente. É bom saber que podemos viver mais, mas é muito importante saber como vamos viver.***

A estimativa é que a população idosa mais do que triplique nas próximas quatro décadas, passando de 20 milhões em 2010 para cerca de 65 milhões em 2050, segundo projeções do Banco Mundial. Essa realidade exige mudanças significativas no foco da prestação de serviços a essa população, especialmente na assistência à saúde.

No universo da Copass Saúde, a projeção do aumento da população idosa demonstra que atualmente a proporção dessa faixa etária é de 17,06%, com predominância do sexo masculino, e que até o ano de 2023 poderá chegar a 24,31%, apresentando uma variação de 7,25% (confira no gráfico).

Os idosos são os mais acometidos por doenças crônicas que, além de comprometer a qualidade de vida, também são a causa de 74% da mortalidade no Brasil. Sabe-se que as condições crônicas estão associadas não só ao envelhecimento, mas também às escolhas de estilo de vida, como tabagismo, consumo de álcool, comportamento sexual, dieta inadequada e inatividade física, além da predisposição genética.

Por isso, o grande desafio é mudar o modelo de assistência atual, que se baseia no atendimento à doença, para uma assistência aos idosos preventiva e de longo prazo, coordenada por profissionais de saúde de formações diversas, com acesso a medicamentos e equipamentos necessários, além de estratégias de estímulo à adesão aos tratamentos.

Uma das frentes que a Copass Saúde tem atuado nesse sentido é a disseminação da informação adequada e confiável, para que seus beneficiários tenham orientações para envelhecer de forma saudável. O investimento em promoção à saúde é o principal aliado para a prevenção das doenças crônicas.

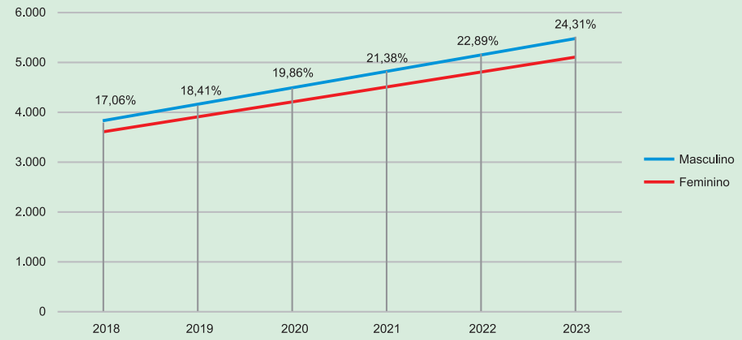
O aumento da expectativa de vida é uma grande conquista e, para a Copass, também deve fazer parte disso a possibilidade dos seus beneficiários usufruírem destes anos a mais com capacidade funcional, saúde e qualidade de vida.

*Referências*

*1 – World Health Organization. (2016). NCD Country Profiles – Brazil. Geneva: World Health Organization. Retrieved from http://www.who.int/nmh/countries/en/*

*2 - Projeto Idoso Bem Cuidado. Disponível em:< http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/web_final_livro_idosos.pdf> Acesso em nov-2018.*

Projeção da proporção de idosos na carteira da Copass até o ano 2023



# NOVOS CREDENCIADOS

HOSPITAL DE CAXAMBU

Localizado no Circuito das Águas, na cidade de Caxambu, o Hospital Casa de Caridade São Vicente de Paulo (Hospital de Caxambu) é uma referência na região para urgências e emergências, consultas eletivas, exames e também como maternidade. Funcionando 24 horas por dia, o hospital oferece atendimento nas seguintes áreas:

| Urgências, emergências e consultas eletivas: | Somente consultas e exames eletivos: |
|---|---|
| • Cardiologia;<br>• Ortopedia e Traumatologia;<br>• Anestesiologia;<br>• Cirurgia Geral;<br>• Cirurgia do Trauma;<br>• Cirurgia Vascular;<br>• Urologia, Pediatria;<br>• Neurologia;<br>• Coloproctologia;<br>• Angiologia;<br>• Ginecologia e Obstetrícia;<br>• Fisioterapia;<br>• Buco Maxilo. | • Oftalmologia<br>• Nefrologia<br>• Coloproctologia<br>• Gastroenterologia<br>• Endocrinologia<br>• MAPA/HOLTER |

O hospital também realiza exames como ecocardiograma, ECG, ultrassom, diagnóstico por imagem, colonoscopia, endoscopia e exames de análises clínicas.

O endereço é rua Monsenhor João de Deus, 92, Centro – Caxambu.
O telefone é (35) 3341-7917.

VIVA SAÚDE
CLÍNICA MÉDICA E ODONTOLÓGICA

A clínica médica e odontológica **Viva Mais Saúde** é mais uma opção de atendimento na região de Venda Nova, em Belo Horizonte. Criada em 2018, conta com uma estrutura moderna e oferece atendimento pelo convênio com a Copass nas seguintes especialidades:

- Angiologia e Cirurgia Cardiovascular
- Cirurgia do aparelho digestivo
- Cirurgia Geral
- Clínica Médica
- Gastroenterologia
- Ginecologia e Obstetrícia
- Ortopedia e Traumatologia
- Urologia
- Psicologia

A clínica atende de segunda a sexta-feira, das 7h às 18h
e aos sábados, das 8h às 12h.
O endereço é Rua Santo Antônio, 137, Venda Nova – Belo Horizonte.
O telefone é (31) 3318.2209.

# PARA NÃO ESQUECER

Resumo de matérias e notas publicadas no "Direto ao Ponto", informativo eletrônico da Copass Saúde

### • MANTENHA SUAS VACINAS EM DIA

A vacina é essencial para prevenir uma série de doenças com complicações graves. O sistema Único de Saúde tem um extenso calendário de vacinação, mas existem outras, não disponibilizadas pelo SUS, para as quais a Copass oferece cobertura. Confira a lista de vacinas cobertas e as condições para cada uma no portal (copass-saude.com.br → beneficiário → acesso restrito → reembolso – instruções e tabelas).

### • RESSARCIMENTO AO SUS

Quando um beneficiário de plano de saúde é atendido pelo SUS, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) solicita à sua Operadora o ressarcimento da despesa, previsto na Lei 9656/98. Cabe à Operadora do plano de saúde analisar o pedido e fazer o pagamento do valor cobrado, desde que o procedimento realizado tenha cobertura. Quando não há cobertura, é possível recorrer administrativamente contra a cobrança.

### • QUANDO SOLICITAR REEMBOLSO

O reembolso é concedido para despesas realizadas fora da rede credenciada, sendo atendimentos eletivos dentro da área de abrangência da Copass Saúde ou urgências e emergências em todo o território nacional, desde que tenham cobertura. O reembolso é definido conforme os valores acordados entre a Copass e seus credenciados, independente do valor pago pelo beneficiário, que deve arcar com a diferença. Sobre o valor a ser ressarcido é descontado o percentual de coparticipação. Estão disponíveis no portal (www.copass-saude.com.br) as orientações e formulários para pedido do reembolso e também as listas de procedimentos e tabelas.

# FALANDO EM SAÚDE

Resumo de matérias publicadas no portal da Copass Saúde.
Veja outros temas em www.copass-saude.com.br.

## • A IMPORTÂNCIA DA VISITA AO PEDIATRA

Por falta de conhecimento ou tempo dos pais, muitas crianças só vão à consulta médica quando estão doentes, perdendo o que há de mais importante nesta faixa da vida, que é a prevenção primária da saúde através de vacinações e orientações para hábitos saudáveis. Para isso, é fundamental a consulta regular com o pediatra.

Pesquisas apontam uma tendência de substituição da consulta no consultório pelo atendimento hospitalar. Essa troca pode trazer riscos pois, por mais que a consulta hospitalar seja realizada adequadamente, seu objetivo é imediato. Na consulta periódica ao pediatra as famílias têm mais oportunidades de fazer intervenções preventivas e detectar problemas precocemente.

Mais do que tratar a doença, é função do pediatra acompanhar o desenvolvimento da criança. Por isso, as consultas, em geral, são mais demoradas e servem para tirar dúvidas e dar orientações. A frequência das visitas é determinada pelo pediatra, diante de cada caso. É importante reservar um tempo para isso e escolher bem o médico, buscando alguém que se adapte ao perfil dos pais. Afinal, confiança e empatia são essenciais na relação médico-família.

## • SAÚDE COMEÇA PELA BOCA

A doença periodontal é uma infecção crônica produzida por bactérias, que afeta a gengiva e os tecidos de sustentação dos dentes e provoca a perda óssea. É uma complicação causada pela progressão da gengivite, inflamação superficial gerada pela placa bacteriana. Quando a doença se instala, o tratamento é feito por raspagem profissional e até cirurgia, dependendo do grau de evolução. Pode surgir em qualquer época, mas a prevalência aumenta com o avanço da idade.

A doença periodontal pode agravar condições sistêmicas existentes como doenças coronarianas, renais, infecções pulmonares, diabetes tipo 2 e outras. Na gravidez, segundo estudos, pode provocar o parto prematuro e o nascimento de bebês de baixo peso.

A visita regular ao dentista é o primeiro passo para obter o cuidado e a orientação adequados para a prevenção da doença periodontal. Os beneficiários da Copass têm cobertura para o tratamento da doença (raspagem subgengival e cirurgia periodontal). A prevenção e tratamento da gengivite também fazem parte da cobertura, sem coparticipação.

# CONVÊNIO COM A ARAUJO PARA MEDICAMENTOS GENÉRICOS

CONVÊNIO ARAUJO EMPRESA
ARAUJO
DROGARIA DRUGSTORE

A Copass Saúde firmou convênio com a maior rede de drogarias de Minas para que seus beneficiários tenham descontos exclusivos em medicamentos genéricos.

- Lista Padrão de medicamentos com mais de 170 genéricos do Laboratório EMS com descontos exclusivos.
- Média de 50% de desconto na compra de genéricos.
- Pagamento com valor à vista em qualquer modalidade aceita na Drogaria Araujo.

Aproveite os benefícios! Sempre que precisar, vá até a Araujo mais próxima, se identifique como beneficiário da Copass Saúde e apresente um documento com foto e o número do CPF.

Acesse a Lista Padrão dos medicamentos em **www.araujo.com.br/convenio**

COPASS SAÚDE
ANS Nº 41.656-8

**REMETENTE:** Copass Saúde - Rua Carangola, 531 - Santo Antônio - CEP 30330-240 - BH/MG