

Qualidade de vida
para seu futuro

Edição 42 - Ano 13 - Janeiro/2020.

DIRETO DA FONTE

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

Mala Direta
Básica

991227257/2011-DR/MG
COPASS-SAÚDE



ANS Nº 41.656-8



AS VANTAGENS DE TER UM MÉDICO DE REFERÊNCIA

Contar com a experiência e apoio de um profissional que conhece seu histórico de saúde e de vida, que acompanha sua trajetória, faz toda a diferença para escolher sempre o melhor para sua saúde. O médico de referência assume o papel de coordenador dos cuidados que o paciente precisa, enxergando-o como um todo. É, antes de tudo, um conselheiro, um amigo em quem você pode confiar.

Página 5

EDITORIAL

Cuidar da sua saúde faz parte dos planos da Copass Saúde e precisa fazer parte também dos seus planos para o ano que se inicia.

Página 2

EDUCAÇÃO EM SAÚDE

O avanço das ações de promoção da saúde realizadas no ano passado, que vão ganhar mais fôlego em 2020.

Página 3

REAJUSTE DOS PLANOS

Conheça os índices de reajuste e as tabelas dos novos valores de contribuição dos planos da Copass Saúde.

Página 4

ELEIÇÕES

Confira o encarte sobre a eleição dos conselhos de Gestão e Fiscal para o triênio 2020 – 2023.

A SAÚDE É O NOSSO MAIOR BEM

Estamos iniciando mais um ano e não podemos deixar de falar em saúde. Assim como todo ano novo, 2020 chega com uma carga de energias boas, as esperanças se renovam, planos são feitos e temos novas oportunidades de melhorar ou fazer as coisas de outro jeito.

É certo que cada pessoa tem prioridades diferentes, de acordo com a sua necessidade. Mas, independentemente do seu momento de vida, se você não incluiu o cuidado com a saúde em seus planos, entendemos que está em tempo de revê-los, pois esse cuidado é primordial na vida de todos nós. Quantos não trocariam tudo pela saúde de volta... Ela é, sem dúvida, o nosso maior bem.

Cuidar para que você tenha saúde também faz parte dos planos da Copass e é

nosso objetivo maior. Mas não podemos fazer isso sozinhos. Assim, em 2020, desejamos que você se cuide mais, se alimente melhor, durma bem, faça alguma atividade física que lhe dê prazer, procure sentir o valor das pequenas coisas na sua vida, agradeça sempre... É importante também que você tenha um médico de confiança, que te avalie como um ser único e te conheça, para que ele possa acompanhar sua saúde de forma integral.

Investir em tudo isso vai te ajudar a seguir firme nos seus objetivos, com mais disposição e qualidade de vida. E, dessa forma, alcançar tudo que almeja.

A Copass, enquanto operadora de plano de saúde, reafirma para 2020 o compromisso de agir ativamente na prevenção,

reabilitação e cura das doenças de seus beneficiários e contribuir para que cada um, de forma singular, tenha condições de preservar sua saúde. Para tanto, vamos nos empenhar para manter nossos planos sustentáveis e seguir em frente junto com você, oferecendo o apoio que você precisa para viver mais e melhor.

Quando o assunto for cuidar da sua saúde, estaremos ao seu lado, com assistência de qualidade e orientação adequada. Convidamos você a caminhar conosco, nos acompanhando através de nossos informativos e mídias sociais e contribuindo para o nosso aprimoramento.

Neste novo ano e em todos os momentos, sempre que precisar, a Copass está de portas abertas. Boa saúde!

*Reginaldo Vicente de Resende
Superintendente Executivo da Copass Saúde*

EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Em 2019, a Copass Saúde ampliou suas ações de prevenção de doenças e promoção de saúde, levando orientação e informação a um número cada vez maior de beneficiários.

Ao todo, foram registradas mais de 1.600 participações de beneficiários nas ações promovidas em 2019. Várias palestras abordando a importância do autocuidado e sobre o plano de saúde foram realizadas, oferecendo ainda testes e exames gratuitos, com orientações quanto aos resultados. Também aconteceram quatro encontros com as gestantes inscritas no Programa Vida nova.

No interior do estado, a Copass Saúde marcou presença nas cidades de Teófilo Otoni, Conselheiro Lafaiete, Cláudio, Itajubá, Pouso Alegre, Alfenas, Divinópolis e Frutal. Outras dez localidades da região metropolitana e distritos de BH também foram visitadas.

Os eventos realizados na sede da Copasa, em Belo Horizonte, conquistaram mais adeptos a cada encontro. Aposentados também participaram das palestras, através de uma parceria com o Departamento dos Aposentados nas Empresas de Saneamento de MG (DEAPES). Para Waltencyr Teófilo José de Souza, coordenador do DEAPES, as iniciativas estão conscientizando as pessoas quanto à necessidade de investir na prevenção, que, além de proporcionar mais saúde e bem-estar, reduz os gastos assistenciais com as doenças. "Estamos programando para este ano, junto à Copass, a realização de atividades específicas para os aposentados e vamos acompanhá-la em suas ações pelo interior", afirma.

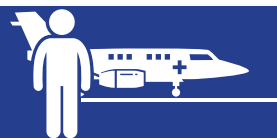
A média de satisfação dos participantes com os temas apresentados em 2019 foi de 90%. Para 2020, a Copass Saúde pretende ampliar a abrangência dos eventos, atingindo novos distritos tanto do interior quanto da RMBH. O objetivo principal de todo o trabalho realizado é incentivar a mudança de hábitos em busca de uma vida mais saudável e com mais qualidade para os beneficiários.



SIGA A COPASS SAÚDE NO INSTAGRAM

Um canal de informação para incentivar a adoção de hábitos saudáveis, fornecer dicas e divulgar ações de promoção da saúde.

@copass.saude



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 (restrito a atendimento assistencial):

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: Beatriz Gomes (presidente), Daniele Aparecida Siqueira, José Torres Martins da Costa Júnior, Antônio Domingos Saldanha, José Onofre Rodrigues, Eulides Atalides Japoline. SUPLENTE: Bruno Rafael Teixeira, Ronei Mendes Cardoso, 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. SUPLENTE: Daniel de Lima Aguiar, Sebastião Pinheiro Costa, Flávio Salles, Savio Ribeiro de Assis.

Edição e diagramação: ION COMUNICAÇÃO / Jornalista responsável: Silvana Jordão MG 06606-JP / Imagens: depositphotos.com



PARA NÃO ESQUECER



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

MAIS FACILIDADE PARA ACESSO À REDE CREDENCIADA NO PORTAL

A Copass Saúde alterou os critérios de busca no seu portal para facilitar a consulta sobre a rede credenciada. A especialidade médica deixou de ser item de preenchimento obrigatório, facilitando a filtragem da busca através de campos opcionais como bairro, tipo e nome do credenciado. Quanto mais campos forem preenchidos, mais refinada será a busca.



FIQUE ATENTO PARA NÃO PERDER A ISENÇÃO DE CARÊNCIAS NOS PLANOS

A Copass Saúde dispensa o cumprimento das carências para utilização dos serviços quando se adere ao plano até 30 dias da admissão como empregado e, para os dependentes, até 30 dias da data de nascimento ou adoção de filhos ou enteados, casamento ou comprovação de união estável. Se o beneficiário tiver o plano cancelado por qualquer motivo e quiser tê-lo de volta, terá que cumprir carência, inclusive para doenças e lesões preexistentes.



ATENÇÃO A COBRANÇAS PARTICULARES EM INTERNAÇÕES

Nas internações hospitalares, em geral, não há necessidade de pagamento adicional de despesas assistenciais (exames, despesas hospitalares e honorários médicos). Se houver cobrança particular de procedimentos, antes de pagar ou assinar autorizações, solicite ao hospital que entre em contato com a Copass Saúde para avaliar a cobertura do procedimento.



REAJUSTE DOS PLANOS - 2020

Os valores das contribuições dos planos da Copass Saúde foram reajustados em 1º de janeiro de 2020. O reajuste anual dos planos é feito com base em cálculo atuarial, que avalia a necessidade de aumento da receita para cada plano, tendo como objetivo manter o equilíbrio financeiro. Em média, os índices para 2020 ficaram menores que os do ano passado, chegando a 5,07%. Também são inferiores ao índice definido pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) para planos individuais em 2019 (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 **7,50%** para pisos e tetos e em **2,31%** nos percentuais de contribuição.

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	4,30%	4,70%	5,00%	5,50%
1.828,29	3.656,57	4,90%	5,30%	6,00%	6,70%
3.656,58	6.094,27	5,60%	6,30%	6,90%	7,40%
6.094,28	8.531,98	6,40%	7,00%	7,50%	8,00%
8.531,99	10.969,70	6,90%	7,60%	8,10%	8,90%
Acima 10.969,70		7,60%	8,30%	8,90%	9,60%
Piso		104,90	143,90	192,40	240,80
Teto		313,50	433,20	641,80	801,70

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\$ 240,80 para R\$ 192,40

PLANO COPASS COMPLETO ASSISTIDOS

Reajuste de 5,07%

Faixa Etária	Contribuição Total
Até 18	73,58
19 - 23	95,65
24 - 28	139,81
29 - 33	154,52
34 - 38	169,24
39 - 43	183,95
44 - 48	198,67
49 - 53	257,53
54 - 58	331,10
59 +	440,01

PLANO COPASS COMPLETO DEPENDENTES ESPECIAIS

Reajuste de 5,07%

Faixa Etária	Contribuição Total
Até 18	148,55
19 - 23	222,82
24 - 28	297,09
29 - 33	298,58
34 - 38	341,65
39 - 43	371,36
44 - 48	445,63
49 - 53	594,16
54 - 58	742,70
59 +	888,27

PLANO COPASS AMBULATORIAL

Reajuste de 5,07%

Faixa Etária	Contribuição Total
Até 18	37,36
19 - 23	56,03
24 - 28	70,97
29 - 33	74,72
34 - 38	85,93
39 - 43	93,40
44 - 48	100,86
49 - 53	119,55
54 - 58	168,10
59 +	220,41

PLANOS ODONTOLÓGICOS

Reajuste de 5,07%

Plano	Preço Linear (R\$)
Copass Odonto Pleno	37,00
Copass Odonto Básico	16,60

As **coparticipações** com valores limitados a R\$ 108,42 foram reajustadas para **R\$ 113,92**.

*Índice que acompanha os custos dos serviços de saúde.

O PAPEL DO MÉDICO COMO COORDENADOR DO CUIDADO

Ter um médico como referência, alguém em quem você confie, que conheça seu histórico de saúde e te acompanhe, pode trazer muito mais benefícios do que se imagina. Essa ideia vem conquistando cada vez mais espaço e comprovando que a qualidade no cuidado com a saúde depende de maior proximidade na relação entre médico e paciente e da visão do indivíduo como um todo.



Muitas pessoas sentem-se perdidas em meio às inúmeras possibilidades de atendimento que os sistemas de saúde oferecem. Quando têm algum problema, frequentam vários serviços como hospitais e clínicas especializadas, mas não se sentem cuidadas. Isso ocorre quando o paciente é visto de forma fragmentada e não como um todo, sendo atendido por profissionais de áreas distintas, que não interagem entre si.

Diante deste cenário, desponta uma especialidade médica até então pouco valorizada no Brasil: o médico de Família e Comunidade. Este profissional tem sua atuação baseada nos princípios da atenção primária, que englobam facilidade de acesso ao atendimento; coordenação de todas as formas de cuidado oferecidas ao paciente; integralidade desse cuidado, para que o paciente seja assistido por uma equipe multidisciplinar em conjunto, quando necessário; e longitudinalidade, que envolve o atendimento a qualquer idade, com acompanhamento ao longo da vida. Estudos mostram que a atenção primária pode solucionar de 80 a 85% de todas as demandas de saúde dos pacientes, sem necessidade de encaminhamento para outras especialidades.

Segundo a Dra. Paula Athayde Braga Machado, médica de família e comunidade e diretora da clínica Humaniza, credenciada da Copass Saúde, o foco de sua especialidade é ter um atendimento centrado na pessoa - do bebê ao idoso -, resolvendo as questões de saúde mais comuns, em nível ambulatorial. É diferente do clínico geral, por exemplo, que tem uma formação mais voltada para as necessidades do adulto.

Para alcançar seus objetivos, o médico de família precisa conhecer a fundo o paciente,

através do máximo possível de informações sobre seu histórico de saúde, os exames já realizados, seu estilo de vida, o ambiente em que vive, seu trabalho, suas relações sociais. "Ao traçar o perfil do paciente, podemos avaliá-lo de acordo com os riscos para sua saúde e desenvolver um plano de cuidados de longo prazo, orientando-o para a prevenção de doenças e coordenando toda a assistência de que ele necessita", explica a médica. A atuação preventiva é um fator de peso nesta especialidade, reduzindo consideravelmente as chances de complicações de problemas já existentes e de surgimentos das doenças evitáveis.

Esse tipo de atenção já apresenta excelentes resultados em países como Inglaterra, Holanda, Canadá e também no Brasil, não só pelo bem-estar e segurança que leva aos pacientes, como pelo gerenciamento adequado do cuidado e dos recursos, ao evitar gastos desnecessários com exames e especialistas.

A Dra. Paula ressalta que outro diferencial da medicina de família é o compartilhamento das informações sobre o cuidado com o paciente. Os diagnósticos e tratamentos são sempre explicados e discutidos com o paciente para que ele decida junto com o médico as melhores soluções, de acordo com suas necessidades. "Acho que esse é o grande segredo para bons resultados, pois, muitas vezes, o que o paciente mais precisa é ser ouvido e se sentir acolhido", ressalta a enfermeira Cibely Emily Passos de Assis, membro da equipe da Dra. Paula.

Essa conversa constante, o acompanhamento dos resultados e a disponibilidade para o acolhimento é que geram a confiança para que o paciente assuma o médico de família como sua referência, seu apoio para tudo que esteja ligado à sua saúde e bem-estar.

CRENCIADOS

ALTEROSA
MARA MIRI DOS SANTOS BARBOSA
 Rua São Vicente, 614 Centro
 (35) 3294-2027
 FISIOTERAPIA AMBULATORIAL

ARAGUARI
INSTITUTO DA VISÃO DE ARAGUARI LTDA
 Rua Rio Branco, 130, Sala 306 Centro
 (34) 3241-1446
 CLÍNICA MÉDICA - OFTALMOLOGIA

ARAXÁ
ANDRINE SILVA FIGUEIREDO
 Av. João Moreira Sales, 770 Arasol
 (34) 98421-0413
 PSICOLOGIA

BARROSO
VIRGÍNIA GRACANO NOGUEIRA
 Rua Maria José de Melo, 69 Centro
 (32) 3351-3019
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA

BELO HORIZONTE
AMANDA CAROLINA COSTA LIU
 Rua Teixeira de Freitas, 478 Sala 101 Santo Antônio
 (31) 3296-6646
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

CASSIUS PARANHOS COURI - ME
 Rua São Paulo, 818 Sala 503 Centro
 (31) 3224-9294
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA

MARTINS & SANDER SAÚDE LTDA
 Rua Desembargador Ribeiro da Luz, 395 Barreiro
 (31) 2573-1113
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA - PERIODONTISTA

MINAS ODONTO
 Rua dos Ottoni, 735 Salas 704 e 705 Santa Efigênia
 (31) 2526-5089
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA - ORTODONTIA - PERIODONTIA

MODELO MEDICINA ORAL E DIGESTIVA
 Rua Paracatu, 1154 Sala 308 Santo Agostinho
 (31) 2510-7764
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA - ESTOMATOLOGIA

RAFAEL MENEZES BEDRAN
 Rua Rio Grande do Norte, 726 Sala 405 Funcionários
 (31) 3261-3592
 PSICOLOGIA

ROSIANE A. CAMPOLINA DE ALMEIDA SERVIÇOS MÉDICOS
 Rua Manaus, 300 Andar 1 - Loja 04 Santa Efigênia
 (31) 3241-2060
 CLÍNICA MÉDICA - PNEUMOLOGIA

SARA SAÚDE MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO LTDA
 Rua Oscar Castanheira, 164 Dona Clara
 (31) 3047-8080
 CIRURGIA GERAL - CLÍNICA MÉDICA - GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA - NUTRIÇÃO - OFTALMOLOGIA - PEDIATRA - PSICOLOGIA

SMILE CENTER
 Av. Cristóvão Colombo, 519 sala 1103 Savassi
 (31) 3225-1250
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL ORTODONTIA - ORTOPEDIA FUNCIONAL DOS MAXILARES - ODONTOPEDIATRA

BETIM
AVANÇO CENTRO MÉDICO
 Rua Felipe dos Santos, 674 Sala 401 A 405 Centro
 (31) 3532-2802
 ANESTESIOLOGIA - CIRURGIA GERAL - CIRURGIA PLÁSTICA - CIRURGIA VASCULAR - COLOPROCTOLOGIA - DERMATOLOGIA OFTALMOLOGIA - ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

BOM DESPACHO
ORALDENTS
 Rua Faustino Teixeira, 137 A Centro
 (37) 3522-3265
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA - ORTODONTIA - PRÓTESE DENTÁRIA

BRASÍLIA DE MINAS
CLÍNICA MEDIC CENTER
 Av. Bias fortes, 1030 Dona Joaquina
 (38) 3231-3002
 CLÍNICA MÉDICA - MEDICINA DO TRABALHO

CACHOEIRA DE PAJÉ
MÁRCIA MEIRELES ROCHA
 Rua Taiobeiras, 37 Paquetá
 (33) 98840-0470
 FONOAUDIOLOGIA

CAMPESTRE
CITOLAB
 Rua Antônio Carlos, 521 Centro
 (35) 3743-1115
 PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

CARATINGA
NEUROCLÍNICA LTDA
 Rua João Pinheiro, 130 Sala 501 Centro
 (33) 98803-4940
 NEUROLOGIA

CÁSSIA
MAISA MARQUETTI ANDRADE DE RESENDE
 Rua Aviadores Azevedo Borges, 250 Centro
 (35) 3541-1072
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

CONSELHEIRO LAFAIETE
OCUPACIONAL
 Rua Narciso Júnior, 480 Campo Alegre
 (31) 3761-3213
 CLÍNICA MÉDICA - FONOAUDIOLOGIA - MEDICINA DO TRABALHO

CONTAGEM
ECDAR - CONTAGEM
 Rua Abricos, 106 Eldorado
 (31) 3289-7400
 DENSITOMETRIA ÓSSEA - MEDICINA NUCLEAR - TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA - ULTRASSONOGRAFIA ODONTOLOGIA - RADIOLOGIA ODONTOLÓGICA E IMAGINOLOGIA

ODONTODOC
 Praça Tiradentes, 75 Sala 212 Centro
 (31) 2564-7576
 ODONTOLOGIA - RADIOLOGIA ODONTOLÓGICA E IMAGINOLOGIA

DIAMANTINA
SERRA MEDICINA DIAGNÓSTICA TC
 Rua Arthur Queiroga, 150 Sala 14 Presidente
 (38) 3531-1065
 TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA

EXTREMA
RESSONÂNCIA MAGNÉTICA MAGSUL SÃO LUCAS
 Rua Mauri Bueno de Andrade, 101 Da Ponte Alta
 (35) 3499-3800
 RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

INHAPIM
REABILITAR - CLÍNICA DE FISIOTERAPIA E STUDIO DE PILATES
 Rua Alberto Azevedo, 53 Centro
 (33) 3315-1347
 FISIOTERAPIA AMBULATORIAL

IPATINGA
LABORATÓRIO SÃO LUCAS
 Av. Macapá, 200 lj 2 Veneza
 (31) 3824-6048
 PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

MELO E FILHOS CLÍNICA MÉDICA LTDA
 Rua Pentateuco, 185 Canaã
 (31)38260311
 CIRURGIA GERAL - CLÍNICA MÉDICA - ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA - FONOAUDIOLOGIA - GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA - NUTRIÇÃO - ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA OTORRINOLARINGOLOGIA - PEDIATRA - PSICOLOGIA - UROLOGIA

ITAÚNA
HENRIQUE REZENDE CAÇADO
 Av. Getúlio Vargas, 311 1º andar Centro
 (37) 3249-0450
 CIRURGIA DE CABEÇA E PESCOÇO - CIRURGIA GERAL

ITURAMA
MARIANA QUEIROZ FREITAS SANTOS
 Av. Rio Paranaíba, 1000 sala 5 Centro
 (34) 3411-1784
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA

JOÃO MONLEVADE
CLIN-OLHOS PAOLINELLI
 Rua Armando Batista, 141 A Rosário
 (31) 3852-4141
 OFTALMOLOGIA

MARTINHO CAMPOS
LILIAN DE FARIA AGUIAR
 Rua 17 de Dezembro, 172 Novo Horizonte
 (37) 98832-0852
 NUTRIÇÃO

PONTE NOVA
ENDOMED CLÍNICA DE ENDOSCOPIA LTDA
 Av. Dom Bosco, 426 salas 401 e 402 Palmeiras
 (31) 3817-1172
 ANESTESIOLOGIA - COLOPROCTOLOGIA - ENDOSCOPIA - UROLOGIA

PORTEIRINHA
AGAENE GOMES CANGUSSU DE CASTRO
 Rua Cel. Ananias José Alves, 24 Centro
 (38) 3831-1116
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ORTODONTIA

SANTA BÁRBARA
CRIARE CLÍNICA DE PSICOLOGIA
 Rua Campos Altos, 294 Tenente Carlos
 (31) 9745-4413
 PSICOLOGIA

ISABELLA CALDEIRA OLIVEIRA
 Rua Presidente Dutra, 149 Santa Terezinha
 (31) 3832-3968
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA - ORTODONTIA - PERIODONTIA

SANTA LUZIA
CANAL ODONTOLOGIA LTDA
 Av. Brasília, 1336 loja 17 São Benedito
 (31) 3635-5691
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA

PRODENTE LTDA
 Rua Atalaia, 37 A São Benedito
 (31) 3081-2277
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ORTODONTIA - PERIODONTIA - PRÓTESE DENTÁRIA

SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO
VENÂNCIO E SILVA FISIOTERAPIA S/S LTDA
 Rua Ananias Alves Ferreira, 538 A Vila Alza
 (35) 3531-2615
 FISIOTERAPIA AMBULATORIAL

continua...

DESCREDENCIADOS

BELO HORIZONTE
CRISTINA APARECIDA AMARAL GOLINO
 FISIOTERAPIA AMBULATORIAL

CURANDI MEDICINA ESPECIALIZADA LTDA-ME
 CARDIOLOGIA

DAMINA CARVALHO
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

MARIA ELIZABETE CAETANO ZAMA
 DERMATOLOGIA

REABILITARE ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA
 ODONTOLOGIA - ENDODONTIA

ROBERTO FIGUEIREDO MARTINS
 CARDIOLOGIA

GASTROMED
 COLOPROCTOLOGIA - ENDOSCOPIA DIGESTIVA - GASTROENTEROLOGIA

JULIANA VIANNA BORGES
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL - ENDODONTIA

ITURAMA
GARCIA E ALMEIDA CLÍNICA MÉDICA LTDA - CLÍNICA SÃO JOSÉ
 CARDIOLOGIA

LAVRAS
LABORATÓRIO SANTA LÚCIA LTDA
 PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

MONTES CLAROS
LABORATÓRIO SÃO GERALDO
 PATOLOGIA

A relação atualizada de toda a rede credenciada está disponível para consulta no portal: www.copass-saude.com.br

DICAS DE SAÚDE



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

• **ATENÇÃO AOS SINAIS DO CÂNCER DE PELE**



A maior exposição das pessoas ao sol no verão exige mais atenção à prevenção do câncer de pele. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o tipo não-melanoma é o mais frequente no Brasil e

corresponde a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no país.

O câncer da pele pode se assemelhar a pintas, manchas, verrugas ou outras lesões benignas. Por isso, é importante se observar e conhecer bem a própria pele, para facilitar a detecção de irregularidades como lesões que crescem rapidamente, sangram, com dificuldade de cicatrizar, de bordas irregulares, que mudam de cor e textura.

Diante de um destes sinais, é fundamental buscar avaliação médica. Pessoas com mais de 40 anos, de pele clara, sensíveis ao sol, com história familiar deste câncer ou que já tenham outros problemas de pele são as mais atingidas.

COMO SE PROTEGER

- Usar chapéus e cobrir as áreas expostas com roupas apropriadas,
- Evitar a exposição solar entre 10 e 16 horas;
- Usar filtro solar diariamente (proteção contra radiação UVA e UVB e fator de proteção (FPS) 30, no mínimo);
- Observar regularmente a própria pele e consultar um dermatologista diante dos sintomas.

Fontes: Sociedade Brasileira de Dermatologia / Instituto Nacional do Câncer (INCA)

• **A ESTREITA RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE, ATIVIDADE FÍSICA E DIABETES**



Estima-se que 425 milhões de pessoas no mundo sejam diabéticas. Cerca de 90% tem o tipo 2, quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina ou não a produz de forma

suficiente para controlar a taxa de glicemia.

Apesar de haver forte componente genético para este tipo de diabetes, estudos mostram que é possível retardar ou prevenir a doença, visto que é a combinação de fatores genéticos e ambientais que leva ao seu desenvolvimento.

Como a obesidade é o principal fator de risco ambiental para o diabetes, é fundamental a perda do excesso de peso, por meio de mudanças na alimentação inclusão de atividades físicas constantes no dia a dia.

O exercício físico regular, programado e acompanhado por profissional capacitado, traz benefícios para o diabético até maiores que os de medicamentos específicos para a doença. São recomendados exercícios de intensidade moderada (como caminhada), por, no mínimo, 30 minutos, cinco vezes por semana.

A MELHOR FORMA DE PREVENIR O DIABETES E DIVERSAS DOENÇAS É A ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS:

- Comer diariamente verduras, legumes e frutas;
- Reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras;
- Parar de fumar;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Manter o peso controlado.

Fontes: Sociedade Brasileira de Diabetes / Ministério da Saúde



ATENDIMENTO ELETIVO BELCOOP

NOSSA AGENDA DE
CONSULTAS ESTÁ ABERTA
PARA VOCÊ FICAR EM DIA
COM A SUA SAÚDE.

O Hospital Belo Horizonte é um hospital geral de grande porte, com estrutura completa e alto nível de assistência. A Belcoop é a cooperativa que reúne os médicos do corpo clínico do Hospital com o compromisso de oferecer um atendimento humanizado e de excelência. Juntos, a Belcoop e o Hospital oferecem consultas nas mais diversas especialidades para garantir sua comodidade e tranquilidade. Estamos prontos para cuidar da sua saúde e da sua família nas seguintes especialidades:

Alergologia e Imunologia
Anatomia Patológica
Angiologia/Cirurgia Cardiovascular
Cardiologia
Cardiologia Pediátrica
Cirurgia Cardiovascular
Cirurgia de Coluna
Cirurgia de Joelho
Cirurgia de Joelho (+18 anos)
Cirurgia de Mão
Cirurgia Mão e Cotovelo
Cirurgia de Ombro
Cirurgia de Pé e Tornozelo

Cirurgia de Quadril
Cirurgia de Quadril e Geral
Cirurgia Geral
Cirurgia Pediátrica
Cirurgia Plástica
Cirurgia Torácica
Clínica Médica
Coloproctologia
Dermatologia
Endocrinologia
Endoscopia Digestiva
Fisioterapia
Fonoaudiologia

Gastroenterologia
Gastropediatria
Ginecologia
Hematologia
Hemodinâmica
Infectologia
Mastologia
Medicina do Sono
Nefrologia
Nefrologia Pediátrica
Neurocirurgia
Neurologia

Neurologia Pediátrica
Oftalmologia
Ortopedia Oncológica e Geral
Ortopedia Pediátrica (até 17 anos)
Otorrino/C. Cabeça Pescoço
Otorrinolaringologia
Pediatria
Pneumologia
Psicologia Infantil
Radioterapia
Reumatologia
Urologia

Marcação de consultas e agendamento online:
(31) 4042 1800

www.hospitalbelohorizonte.com.br



**HOSPITAL
Belo Horizonte**

**Nova Maternidade
Hospital Belo Horizonte.**

Cuidando de **VOCÊ** e de quem você mais **AMA**.

O momento de dar à luz é único e merece uma atenção especial. Por isso, a nova Maternidade do Hospital Belo Horizonte é o sonho de toda mãe. Um espaço acolhedor e planejado com muito carinho.

Além de apartamentos e enfermarias, a nova Maternidade conta com a sala "Doce Espera". Um espaço voltado para a promoção do aleitamento materno, acolhimento da gestante e puerpera com orientações sobre puerpério, gestação, parto seguro e humanizado.

Agende uma visita e conheça nossa Maternidade.

LOCALIZAÇÃO

Ax. Presidente Antônio Carlos, 1.694 - B: Cachoeirinha
Tel: (31) 3449-7000

Soluções em Saúde para você e sua família

Além de oferecer assistência completa e segura, o Hospital Belo Horizonte proporciona conforto, humanização e respeito aos seus clientes.

Um complexo de saúde com profissionais altamente qualificados em mais de 50 especialidades médicas, exames em geral e Pronto Atendimento 24 horas.



Nossa Estrutura:

- > Centro de Especialidades Médicas
- > Pronto Atendimento 24 horas (Clínica Médica, Cirurgia Geral, Ortopedia, Ginecologia, Obstetrícia e Pediatria)
- > Bloco Cirúrgico e Obstétrico
- > CTI Adulto, Neonatal | Infantil
- > Maternidade e Pediatria
- > Unidades de Internação
- > Laboratório de Patologia Clínica
- > Centro Diagnóstico de Imagem

Agende sua Consulta:
(31) 4042-1800

hospitalbelohorizonte.com.br



[hospital.belohorizonte](http://hospital.belohorizonte.com.br)
(31) 3449-7000

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