



COPASS SAÚDE VIRTUAL

O portal da Copass Saúde passou por uma importante revitalização para ficar mais acessível, prático e interessante para você. Uma porta virtual sempre aberta e em constante evolução para que você fique cada vez mais próximo, por dentro de tudo o que o seu plano tem para oferecer.

Página 3

UM ANO DE TRANQUILIDADE

Parceria para oferecer transporte aeromédico de urgência completa um ano e depoimento mostra porque vale a pena ter.

Página 3

DIABETES TIPO 2

Endocrinologista fala sobre avanços do tratamento, qualidade de vida do paciente, mitos e verdades sobre a doença.

Página 4

MAIS COBERTURA

Medicamento eficiente no tratamento da retina em diabéticos é incluído na cobertura da Copass Saúde.

Página 5

AVISO POR SMS

Beneficiários contam com alerta enviado por celular para evitar problemas financeiros.

Página 7

Em tempos de excesso de informação e das formas de recebê-la é fundamental que se cuide da qualidade da comunicação. Mais importante que informar é saber o que dizer. Muitas empresas investem pesado em modernas e inovadoras formas de se comunicar, mas não se atentam ao que o seu público precisa. Assim não funciona.

Nem sempre é necessário um investimento vultoso em ferramentas. Essencial é que o ponto de partida seja a análise das necessidades do público-alvo. Além disso, é importante entender que a comunicação é uma troca. Não pode ser unilateral. Se há espaço para falar, também tem que haver espaço para ouvir.

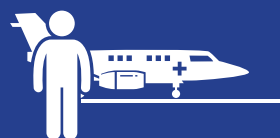
E é isso o que a Copass Saúde vem aprimorando: as formas de diálogo com seus públicos. Um bom exemplo é a atualização do seu portal na internet, que ficou visualmente mais simples, interativo e com mais informação. O meio virtual é propício para desenvolver uma comunicação de qualidade com um maior número de pessoas. Um plano de saúde que preza seu público tem que falar de doença com foco na saúde, trazendo informações relevantes para a qualidade de vida e bem-estar das pessoas; tem que prestar contas do que faz; facilitar o contato; orientar e colocar à disposição tudo que for possível para tornar a assistência prestada mais ágil e simplificada. E tem que dar espaço para que todos possam

se expressar e ser ouvidos.

A expectativa é que o portal seja um ambiente onde beneficiários e credenciados sintam-se mais próximos da Copass e colaborem para fazer essa ferramenta se renovar constantemente, sem abrir mão do seu objetivo principal: dialogar. Essa é a proposta do novo portal: nada complexo ou mirabolante, apenas útil e acessível a todos, como tem que ser. A eficiência desse projeto depende da qualidade da comunicação estabelecida. As portas estão abertas ao diálogo. Afinal, "é conversando que a gente se entende".

Silvana Jordão

Jornalista responsável pelos veículos de comunicação 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):

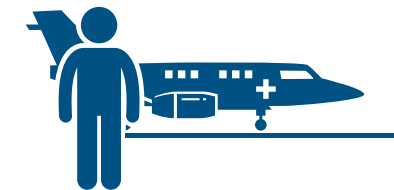
Dias úteis - de 19:00h às 07:00h e dias não úteis - 24 horas
(31) 3298-5800 / 3298-5820

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: Waldemiro Luiz Teixeira Torga
CONSELHO DE GESTÃO: Kátia Roque da Silva (presidente), Beatriz Gomes, Guilherme Frasson Neto, Antônio Domingos Saldanha, José Onofre Rodrigues, Eulides Aitaides Japoline.
SUPLENTE: 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. SUPLENTE: 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: dreamstime.com

APOIO E CONFORTO PARA AS HORAS DIFÍCEIS



Parceria entre Copass Saúde e Unimed Aeromédica faz aniversário, oferecendo aos beneficiários atenção diferenciada em situações mais delicadas.

Em julho deste ano completou um ano que a Copass Saúde passou a disponibilizar a opção pelo serviço de transporte aeromédico de urgência. Hoje, boa parte dos beneficiários já conta com este grande apoio, mediante uma pequena parcela mensal. A prestadora do serviço é referência no Brasil desde 1996, com atendimento 24 horas por dia, 7 dias por semana, em todo o território nacional.

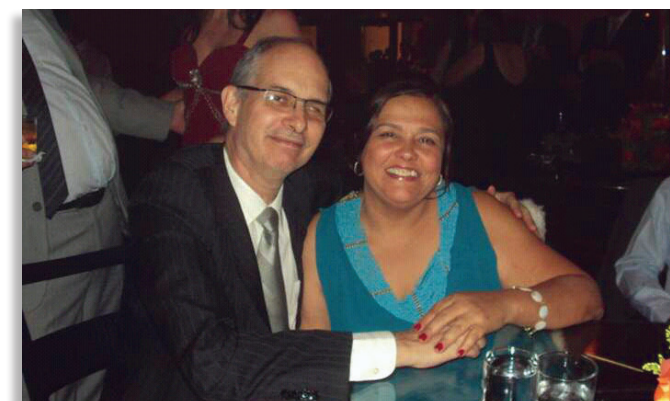
Para muitos beneficiários que aderiram ao transporte aeromédico, a opção foi uma questão de segurança e tranquilidade. Essa também foi a intenção do casal José Osvaldo Pereira, 64 anos, engenheiro aposentado pela Copasa, e sua esposa, Rossana de Carvalho Pereira, 61 anos. Ela diz que fez a adesão porque o custo era muito baixo, mas pensava que jamais usaria o serviço. E acabou precisando exatamente um dia após encerrar o prazo de carência.

José Osvaldo sofre de epilepsia de difícil controle há 28 anos, o que acabou tornando sua saúde mais frágil. Rossana conta que estava de férias com o marido no litoral da Bahia quando ele se engasgou e teve que ser internado às pressas no CTI de um hospital na cidade mais próxima. Mas lá não havia estrutura para atendimento adequado. Com a situação do marido se complicando, Rossana se viu desorientada e sozinha.

Foi quando decidiu ligar para a Copass Saúde às 3 horas da madrugada. Ao ser lembrada pela

atendente de que tinha à sua disposição o transporte aeromédico, tomou logo as providências para solicitar o serviço. "Às 5h30 da manhã já estava tudo resolvido e foi muito bom", afirma Rossana. Ela conta que eles foram levados de ambulância até o avião, que já estava aguardando. José Osvaldo viajou para Belo Horizonte totalmente monitorado pelos profissionais, que os tranquilizaram e acompanharam o paciente até deixá-lo dentro do CTI do hospital de destino.

O casal ressalta que se tivesse que pagar pelo atendimento particular, não teria condições. José Osvaldo ficou bastante satisfeito com o serviço e diz que faz questão de falar sobre a assistência que teve para que seus colegas da Copasa não percam a oportunidade de contar com a mesma tranquilidade.



José Osvaldo e Rossana, parceiros nos bons e maus momentos.

FAÇA SUA ADESÃO

Acesse o portal da Copass Saúde para saber mais sobre o transporte aeromédico de urgência.

Você pode fazer sua adesão on-line: entre no sistema Operass (digite seu login e senha), clique em Principal → Adesão Aeromédico. Leia o Termo de Adesão e marque os nomes das pessoas que deseja incluir.

Se preferir, imprima e preencha o Termo de Adesão - Aeromédico e envie à Copass Saúde ou ao setor de Recursos Humanos da sua unidade.



O diabetes é uma doença crônica, que traz consequências graves quando não identificada e controlada adequadamente. Existem dois tipos: o diabetes do tipo 1 é autoimune, não é hereditário e pouco se pode fazer para prevenir seu aparecimento. Nesse caso o paciente torna-se dependente de insulina por toda a vida. O Tipo 1 concentra entre 5 e 10% do total de pessoas diabéticas. Já no diabetes do tipo 2, o organismo produz insulina mas não consegue utilizá-la adequadamente, fazendo com que os níveis de glicose no sangue se elevem. Tem uma forte tendência genética, agravada por hábitos de vida inadequados.

A médica **Marina Fontes Xavier**, endocrinologista da clínica Cemear, credenciada da Copass Saúde, responde a questões relacionadas ao diabetes do tipo 2, que atinge cerca de 90% dos doentes e vem aumentando a cada dia, é potencialmente grave e com consequências devastadoras, porém muitas vezes evitáveis com o controle adequado.

Ainda é comum a pessoa não ter conhecimento de que tem diabetes? Por quê?

Muito comum. O diabetes do tipo 2 é uma doença que chamamos de silenciosa, ou seja, provoca pouco ou nenhum sintoma no início de sua manifestação. A doença só começa a dar algum tipo de sinal quando já está em estágio avançado. Desse modo, as pessoas que não se preocupam em verificar a saúde preventivamente podem conviver por anos com o diabetes sem saber.

Quais são os passos a seguir quando o paciente descobre que é diabético?

Quando o paciente é diagnosticado como portador de diabetes do tipo 2 é necessária a adoção de medidas que variam de acordo com a gravidade da doença de cada paciente. É comum a todos os pacientes, já ao diagnóstico, a orientação de mudanças no estilo de vida, ou seja, a reeducação alimentar, se possível com o auxílio de um nutricionista, a prática regular de atividade física, manter-se hidratado, uma boa qualidade de sono, abandonar vícios como o cigarro e o álcool. Além disso, é importante uma avaliação da retina com um oftalmologista pelo menos uma vez por ano, assim como um rastreio de complicações renais. As consultas com o endocrinologista e a realização de exames de controle variam de acordo com o grau de controle da doença, mas geralmente não ultrapassam seis meses de intervalo. Também já ao diagnóstico é instituído o tratamento medicamentoso que, da mesma forma, vai variar de acordo com a gravidade da doença e pode incluir medicamentos orais e injetáveis. Outro ponto importante é tratar e manter bem controladas as outras doenças associadas como pressão alta, colesterol e triglicérides altos, obesidade, entre outras.

Na sua opinião, por que muitos pacientes não fazem o controle da diabetes, mesmo sabendo que têm a doença e os riscos que correm? Como evitar que isso aconteça?

Existem vários motivos que fazem com que o paciente não seja aderente ao tratamento, mesmo sabendo dos riscos, que podem ser graves como infarto, derrame, perda da visão, insuficiência renal, amputações. O principal motivo, na minha opinião, é que a doença é silenciosa. Dessa forma, o paciente conclui que está tudo bem e desmotiva-se a tratar. Segundo, é que uma importante parte do tratamento envolve mudanças no estilo de vida, como reeducação alimentar, prática de exercícios, perda de peso, abandono de vícios e muitos pacientes não se sentem motivados para tantas mudanças. Outro ponto importante está em fazer uso correto da medicação, que às vezes envolve um grande número de remédios que são tomados várias vezes ao dia, podem ser injetáveis e ainda ter um custo elevado. Também não podemos esquecer que uma grande parcela da população tem dificuldade de acesso a profissionais

capacitados. Para evitar que isso aconteça, a principal estratégia é a educação em diabetes. Ou seja, que o paciente seja orientado por profissionais capacitados sobre a doença, a importância do tratamento e as consequências de um controle inadequado.

Nos últimos anos houve avanços significativos no tratamento da diabetes? Quais os benefícios?

Nos últimos anos foram lançados novos medicamentos, ampliando o arsenal terapêutico do diabetes do tipo 2 e assim possibilitando um bom controle para um maior número de pacientes. Tendo em vista que o diabetes é uma doença multifatorial, ou seja, consequência de vários tipos diferente de problemas no funcionamento do metabolismo da glicose, é muito importante que tenhamos drogas agindo em diferentes pontos da doença. Dessa forma, hoje temos uma série de medicamentos com mecanismos de ação diferentes podendo ajudar cada paciente de forma individualizada e tornando o tratamento mais eficaz. Além disso, temos novas insulinas que são capazes de manter um bom controle, com menor risco de efeitos colaterais e com mais conforto e flexibilidade na aplicação.

É possível viver bem sendo diabético?

Com certeza. O diabético do tipo 2 deve ter uma vida saudável como qualquer pessoa comum. A dieta que o diabético deve adotar, em nada difere de uma dieta saudável recomendada para toda a população, a prática de atividade física deve ser encorajada assim como em todos os indivíduos não diabéticos. O abandono de vícios da mesma forma. Além disso, com o uso correto da medicação e o acompanhamento médico periódico, é possível viver sem nenhuma complicação da doença.

Existem muitos mitos em relação ao Diabetes. Você pode falar um pouco sobre os mais comuns?

Existem muitos mitos sim. O primeiro deles já foi citado anteriormente: é aquele que considera o diabetes como uma sentença de uma vida ruim, cheia de restrições e com pouca qualidade. Isso é um grande mito, uma vez que o diabético pode viver de forma muito prazerosa também. Além disso, todos os dias somos bombardeados por notícias fantasiosas de cura do diabetes, vacina contra o diabetes e diversas soluções milagrosas para o paciente se ver livre desse problema. São propagandas de dietas e medicamentos milagrosos e até mesmo vacina contra a doença. Tudo isso são mitos e fogem muito da realidade. O que é real é que o paciente deve seguir uma vida saudável afim de minimizar as consequências da doença, já que ainda não foi descoberta a cura, nem a vacina. Mas, apesar disso, sabemos que podemos evitar o aparecimento da doença se adotarmos hábitos saudáveis desde a infância e adotarmos a prática da medicina preventiva.

CONSELHO APROVA COBERTURA DE MEDICAMENTO PARA TRATAMENTO DA RETINA EM DIABÉTICOS



A Copass Saúde agora oferece em sua cobertura um importante medicamento para tratamento da retina de pacientes diabéticos. Os problemas oculares são muito comuns em portadores dos tipos 1 e 2 da doença. Entre eles, o Edema Macular Diabético é um problema sério, que pode comprometer a visão. A doença tem poucos sintomas no início, mas com o tempo, a visão se torna borrada e distorcida e pode haver dificuldade na visualização das cores.

O controle glicêmico rigoroso é a principal medida preventiva. No tratamento, atualmente, medicamentos chamados antiangiogênicos têm sido utilizados com grande eficácia. Mas a cobertura destes medicamentos não faz parte do

rol da ANS, que prevê a sua utilização apenas em casos de degeneração macular relacionada à idade (DMRI).

Contudo, o Conselho de Gestão, em reunião realizada no dia 29/06/2017, aprovou a inclusão do tratamento quimioterápico com antiangiogênico para Edema Macular Diabético na cobertura dos planos de saúde, para os casos que preencham os critérios técnicos estabelecidos pela Copass Saúde. A decisão que ampliou a cobertura vem de encontro ao propósito de garantir sempre o atendimento mais adequado aos beneficiários, com uma avaliação cuidadosa de tratamentos que comprovadamente trazem benefícios.

PARA NÃO ESQUECER

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

ASSINATURA DA GUIA ODONTOLÓGICA

A guia odontológica descreve o histórico de todo o atendimento realizado. A cada consulta, o beneficiário precisa datar e assinar à frente da descrição de cada procedimento, à medida que for realizado. **A data e assinatura da guia completa devem ser preenchidas somente após a finalização de todo o tratamento.** Essa é a garantia de que a coparticipação será cobrada no tempo certo e de acordo com os procedimentos realizados.

CEAP FELÍCIO ROCHO

O CEAP – Centro de Excelência em Atenção Primária do Hospital Felício Rocho é um serviço exclusivo para os usuários de operadoras de autogestão em saúde, como a Copass. Ele oferece atendimento diferenciado em várias especialidades médicas, com horário estendido das 7 às 21 horas, garantia de agendamento de consultas no prazo médio de 10 dias, agilidade na marcação de exames e atendimento multidisciplinar. Quando necessário, os beneficiários também contam com a retaguarda do hospital Felício Rocho para procedimentos de internação e realização de exames solicitados pelo médico, além do atendimento em Pronto Socorro. O telefone para mais informações e agendamento é (31) 3514-7000.

ASMA: CUIDADO NOS DIAS FRIOS E SECOS

Asma é uma inflamação das vias aéreas ou brônquios. Os sintomas são falta de ar ou dificuldade para respirar, sensação de aperto ou peso no peito, chiado, tosse. Eles variam, podendo piorar à noite e com as atividades físicas. Tem épocas que a asma pode ser muito leve e outras em que pode necessitar de atendimentos de emergência e até mesmo internação.

Existem gatilhos que podem piorar muito o quadro e devem ser evitados, como: ácaros, fungos, pólenes, pelos de animais, fezes de barata, infecções virais, fumaça de cigarro, poluição ambiental. A exposição ao ar muito frio e seco também é um gatilho importante e, por isso, no inverno, o doente fica mais suscetível às crises.

Fonte de informações: Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia - <https://sbpt.org.br/espaco-saude-respiratoria-asma/>

REPAGINADO

O portal da Copass Saúde foi totalmente revitalizado e traz novas funcionalidades para ampliar o acesso e a comunicação.



Já está no ar a nova versão do portal. Mais simples e dinâmica, a ferramenta foi reestruturada a partir de uma revisão feita com a participação de profissionais de todos os núcleos da Copass. Com isso, estão à disposição todas as informações e documentos possíveis para tornar mais fácil o relacionamento com beneficiários e credenciados.

Uma novidade é que o novo site é responsivo, ou seja, sua estrutura é flexível e se adapta aos diferentes formatos de dispositivos pelos quais ele pode ser acessado, como PCs, tablets, celulares. A aparência e disposição das informações é reorganizada de acordo com o tamanho da tela, para facilitar a navegação.

Confira outras mudanças:

- As informações foram reorganizadas de um jeito mais prático;
- Orientações e campanhas ganharam mais destaque, alternando-se em banners rotativos;
- O acesso à rede credenciada ficou mais simples e direto;
- Foram criados novos atalhos para que o internauta entre em contato com as diversas áreas da Copass, de acordo com a sua necessidade;
- Os perfis de beneficiários e credenciados, o acesso ao sistema Operass e a área de Acesso Exclusivo ganharam mais visibilidade;
- Os assuntos disponíveis na área de Acesso Exclusivo foram expostos para que o beneficiário saiba o que vai encontrar após fazer o login (todos os beneficiários já cadastrados para o acesso restrito do portal anterior deverão fazer novo cadastro);
- Enquetes vão permitir conhecer a opinião dos beneficiários sobre diversos assuntos e aprimorar os serviços;
- O espaço para notícias e matérias de promoção da saúde e prevenção de doenças foi bastante ampliado, para que o beneficiário tenha em mãos informações úteis e confiáveis.

O novo portal é uma ferramenta fundamental de interação entre a Copass e seus públicos, que nunca pode ser considerada pronta. É um ambiente em constante transformação, que depende da participação do seu público para evoluir e atender, cada dia mais, às necessidades de todos.

BENEFICIÁRIOS CONTAM COM AVISOS POR SMS

Desde abril deste ano os beneficiários da Copass Saúde contam com o envio de mensagens de alerta via celular. Os avisos são encaminhados em duas situações: quando há três ou mais contribuições do beneficiário em aberto; e nos casos em que a Copass Saúde emite boleto para pagamento da contribuição por não haver saldo suficiente para desconto na folha de pagamento ou Libertas.



A nova ferramenta foi implantada pela Gerência Administrativa Financeira (GEAF) com o propósito de auxiliar o beneficiário, garantindo que ele esteja ciente de sua situação, através de uma forma de comunicação mais rápida e direta. Segundo o gerente administrativo financeiro da Copass, Aloísio Vidigal, o celular está sempre à mão das pessoas e é uma forma imediata de levar a informação ao beneficiário, evitando consequências indesejadas como o cancelamento do plano por falta de pagamento ou, nos casos de emissão de boleto, que a contribuição não seja paga por falta de orientação adequada.

Aloísio afirma que o mais importante nesses casos, especialmente quando há atrasos no pagamento, é que o beneficiário se sinta amparado, com todo o apoio possível para regularizar sua situação. “Seguimos um protocolo que inclui várias ações de alerta para que só em último caso o plano seja cancelado.” O aviso por SMS é uma forma de reforçar o interesse da Copass Saúde em manter o beneficiário no plano e de orientá-lo quando o pagamento deve ser feito fora do modelo habitual.



MANTENHA SEU NÚMERO DE CELULAR ATUALIZADO

Para garantir que os avisos sejam recebidos é fundamental que os beneficiários mantenham seus dados cadastrais atualizados junto à Copass Saúde, incluindo mudanças de número de celular.

Confira seus dados através do portal (copass-saude.com.br → Beneficiários → Consulte seu cadastro → digite o login e a senha de acesso ao sistema Operass). Em caso de inconsistências ou dados desatualizados, envie e-mail para cadastro@copass-saude.com.br ou ligue (31) 3298-5868 e (31) 3298-5869.

CLÍNICA DOUTOR AGORA:

um novo conceito em pronto atendimento

A rede credenciada da Copass Saúde conta com a primeira *urgent care* do Brasil. Trata-se de um conceito inovador, baseado em um modelo americano, onde são atendidas urgências leves por médicos qualificados e experientes nas especialidades de clínica geral, ortopedia e pediatria.

O diferencial está na agilidade da assistência, que é destinada especificamente àqueles transtornos de saúde que não são considerados como casos graves e, por isso, o paciente ficaria muito tempo à espera de atendimento se procurasse um hospital.

Na clínica Doutor Agora não é necessário agendamento e o paciente não enfrenta fila de espera. Além disso, os médicos assistentes contam com toda a estrutura necessária para a realização de exames laboratoriais, raio-x e eletrocardiograma, garantindo a eficiência e qualidade dos diagnósticos no momento do atendimento.

Para maior conveniência dos pacientes a Doutor Agora funciona em horário comercial estendido, de segunda a sexta-feira, de 8h30 às 20h e aos sábados de 8h30 às 14h.



Confira as pequenas urgências atendidas:		Urgências em que é necessário procurar um hospital:
• Alergias • Asma leve • Desidratação • Dor de cabeça • Dor de garganta • Dor de ouvido • Dor nas costas • Febre • Fraturas simples, luxações e contusões	• Imobilizações • Infecção urinária • Irritação nos olhos • Lesões esportivas • Lesões musculares • Pequenas queimaduras • Sintomas de gripe e resfriado • Sinusite • Tosse • Vômitos e diarreia	• Acidentes • Convulsões • Desmaio • Dor no peito • Fraturas graves • Muita dificuldade em respirar • Queimaduras graves • Sangramentos • Sinais de AVC • Trauma na cabeça



CONHEÇA O PRONTO ATENDIMENTO PARA QUEM CANSOU DAS FILAS

Clínica geral | Ortopedia | Pediatria

www.doutoragora.com.br

📍 Rua Timbiras, 1228, loja - Centro
Ao lado da Igreja da Boa Viagem.
Estacionamento fácil para pacientes.

🕒 Horário de funcionamento
Segunda a sexta-feira, das 8h30 às 20h.
Sábado, das 8h30 às 14h.

☎️ (31) 3243.0008
📞 (31) 98341.1161

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