



Qualidade de vida
para seu futuro

Edição 37 - Ano 11 - Agosto/2018.

DIRETO DA FONTE

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

Mala Direta
Básica

99122727/2011-DR/MG
COPASS-SAÚDE



ANS Nº 41.656-8



SAÚDE É O QUE MAIS INTERESSA

Promover uma mudança de pensamento e atitude, incentivando o autocuidado dos beneficiários para evitar a doença é o foco de diversas ações realizadas pela Copass Saúde. Um investimento que, além de reduzir os custos da assistência prestada, exalta o que realmente interessa: mais qualidade de vida e bem-estar para os beneficiários.

Página 5

PESQUISA DE SATISFAÇÃO

Copass Saúde obtém resultado positivo na pesquisa junto aos beneficiários para avaliar a qualidade dos serviços prestados, o que favorece também a análise do seu desempenho pela ANS.

Página 3

ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

Em entrevista, alergologista explica porque o inverno é a temporada das alergias respiratórias e dá dicas para evitar o problema.

Página 4

DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

Números apurados no balanço de 2017 repetem o bom desempenho alcançado no ano anterior e apontam os caminhos para manter o equilíbrio em 2018.

Página 6

A Copass está trabalhando por uma mudança de foco em sua forma de cuidar da saúde. É nosso papel primordial garantir assistência à saúde de qualidade aos nossos beneficiários, mas é certo que este conceito é muito mais amplo do que oferecer um bom atendimento nos momentos de necessidade.

Garantir saúde para a Copass é, antes de tudo, evitar que a doença se instale. É propiciar ao beneficiário condições para se cuidar, prevenir. Pois o que importa é o seu bem-estar. É claro que todos estamos sujeitos a condições de saúde imprevistas, mas há muito que

pode ser evitado e depende do nosso próprio cuidado.

Por isso, nosso propósito é investir em estratégias que levam até o beneficiário a orientação adequada, de acordo com seu perfil, para que ele se mantenha saudável. Muitas iniciativas já estão funcionando e estamos estudando a criação de novas possibilidades para atingir a um número cada vez maior de pessoas.

A prevenção de doenças e promoção da saúde não se restringe ao bem-estar dos beneficiários. É também uma questão de preservação do plano de saúde, que é um grande benefício para todos.

Afinal, os custos para evitar a doença são, em geral, bem menores do que os gastos com internações prolongadas, exames de alta complexidade, cirurgias e medicamentos.

Os resultados desse investimento não podem ser mensurados em curto prazo, mas são extremamente recompensadores. Além do benefício financeiro, evitar que uma pessoa adoça, oferecendo-lhe condições para a prevenção e incentivando seu autocuidado é, para todos, muito mais gratificante do que poder tratar um problema de saúde instalado.

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.
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

PESQUISA DE SATISFAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS

No período de fevereiro a abril deste ano, a Copass Saúde realizou uma pesquisa de satisfação junto aos seus beneficiários para avaliar a qualidade dos serviços prestados nos 12 meses anteriores. O resultado apontou nível de satisfação superior a 90%, alcançando o patamar de excelência nos principais pontos questionados.

A pesquisa foi realizada pelo Instituto Ibero-Brasileiro de Relacionamento com o Cliente. Foram entrevistados, por telefone, 379 beneficiários da Copass Saúde, maiores de 18 anos, residentes em municípios dispersos e que utilizaram algum dos serviços nos últimos doze meses. Conforme orientação da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), a pesquisa passou por uma auditoria externa para atestar sua confiabilidade.

O conteúdo da pesquisa foi baseado no questionário desenvolvido pela ANS dentro do seu Programa de Qualificação de Operadoras (PQO). Os resultados também servem de parâmetro para a avaliação da Copass pela ANS.

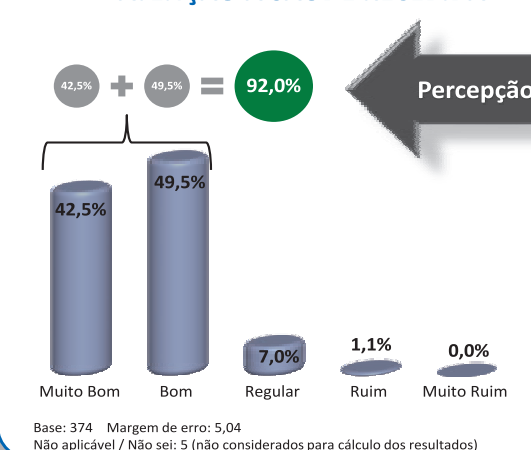
Os resultados positivos que se destacaram foram a avaliação da qualidade da assistência recebida, com 92% de avaliações como muito bom ou bom; a qualidade do atendimento pelos diversos canais da operadora nos quesitos ajuda, respeito e acesso às informações, com 92,6% de aprovação; e a nota dada para qualificar o plano de saúde, considerando-se satisfeitos 93,1% dos entrevistados.

Chamaram a atenção da Copass Saúde como oportunidades de melhoria os seguintes aspectos: acesso à relação de credenciados, o preenchimento e envio de documentos e formulários e a ampliação da comunicação.

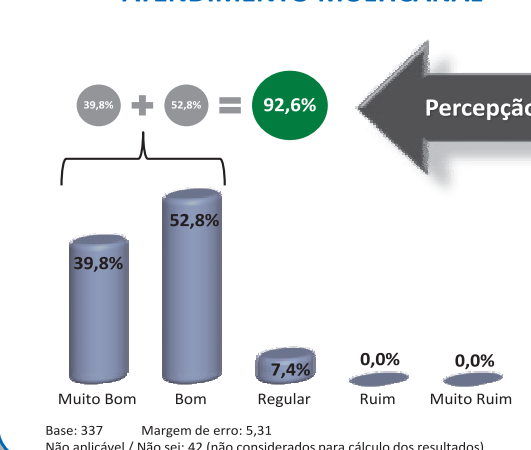
Os resultados da pesquisa, na íntegra, e a avaliação técnica da auditoria estão disponíveis para consulta no portal da Copass (www.copass-saude.com.br → Beneficiário → Pesquisa de satisfação).



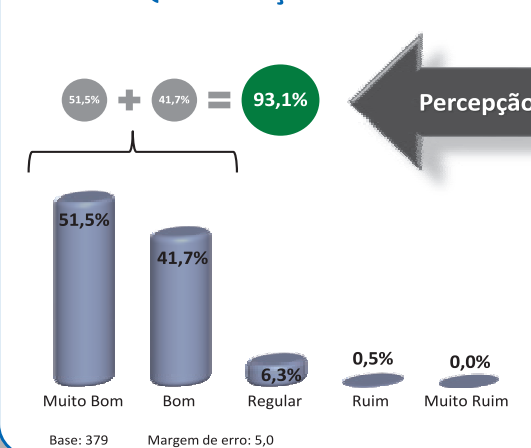
ATENÇÃO À SAÚDE RECEBIDA



ATENDIMENTO MULTICANAL



QUALIFICAÇÃO DO PLANO



TEMPORADA DE ALERGIAS RESPIRATÓRIAS



Todo inverno as cenas se repetem. Pessoas, especialmente crianças e idosos, lotam os pronto-atendimentos em busca de alívio para as crises respiratórias. Mas por que essa época é tão propícia ao desenvolvimento de alergias e o que fazer para evitá-las? O alergologista Ataulpa dos Reis explica e dá as dicas para passar pelo inverno sem crise.

Por que as mudanças do clima favorecem as crises alérgicas?

A umidade presente no ar lubrifica as mucosas e aumenta o volume das secreções do aparelho respiratório, que são a primeira barreira de defesa do nosso organismo contra os agentes virais e bacterianos. No outono e inverno, o ar atmosférico mais seco diminui as secreções e as defesas que guardam as vias aéreas, deixando-as mais vulneráveis aos agentes que desencadeiam as alergias e as infecções respiratórias. A secura das secreções nasais pode levar às rinites e sinusites e a secura das secreções brônquicas agrava a asma e pode abrir portas para as infecções respiratórias, principalmente a bronquite e a pneumonia.

O frio e o fenômeno das inversões térmicas também dificultam a dispersão dos poluentes do ar, outro fator agressivo para os alérgicos. Além disso, as pessoas tendem a passar mais tempo em locais fechados e com maior aglomeração, o que facilita o contato com os alérgenos e agentes infecciosos. Outro alérgeno comum neste período é o mofo, que é uma concentração exagerada dos fungos do ar e que aparece nos armários, nas roupas guardadas fechadas nestes armários e no banheiro, devido aos banhos mais quentes com evaporação para outros ambientes.

No verão as alergias respiratórias tendem a melhorar com o tempo mais firme e melhor umidade do ar, porém aparecem neste período as alergias cutâneas e as de contato por substâncias usadas para a prevenção dos efeitos do sol. São comuns nesta época as urticárias e as dermatites.

Quais são os sintomas mais frequentes das alergias respiratórias?

Os mais comuns são espirros constantes, coriza, sensação de nariz entupido ou de "cabeça pesada", coceira nos olhos, no nariz, no céu da boca e na garganta. Já nas crises de asma, os pacientes têm "chiado", tosse, falta de ar, sensação de "aperto" no peito e cansaço. O incômodo é maior sobretudo à noite ou ao acordar e tende a piorar com esforço físico.

Quais são os problemas mais graves no inverno?

Um dos mais preocupantes é a bronquite ou asma brônquica, que já atinge uma de cada quatro crianças na faixa dos 6 aos 14 anos, conforme um estudo internacional (ISAAC) concluído em 1998 e confirmado em 2003 e 2006 com publicação internacional no Lancet. Os casos mais graves geram 350 mil internações por ano no País e gastos da ordem de R\$ 76 milhões para o Sistema Único de Saúde. Sem contar que a mortalidade por asma dobrou nos últimos 30 anos. Uma das principais formas de deter as crises é fazer o tratamento preventivo, sob a orientação médica.

Quais os cuidados necessários para evitar que as crises alérgicas respiratórias aconteçam?

Além de tratamentos preventivos, um cuidado fundamental é manter os ambientes limpos, livres de ácaros e poeira: encapar colchões e travesseiros com tecidos impermeáveis; usar pano úmido e produtos que eliminem o mofo no chão e nas paredes; remover tapetes, cortinas e bichinhos de pelúcia; deixar os ambientes ventilados e iluminados pelo sol. E – muito importante – não permitir o cigarro em locais fechados e perto de crianças.

Outra dica: hidratar as mucosas localmente com soro fisiológico ou internamente tomando água ou outros hidratantes pode amenizar as crises ou prevenir as doenças.

O uso indiscriminado de antialérgicos pode fazer mal à saúde?

A medicina condena sempre o uso de medicamentos sem a orientação de um médico devido à possibilidade de efeitos colaterais. No caso de antialérgicos esta possibilidade é bastante pequena, mas, de qualquer maneira, o uso constante destes medicamentos não resolve o problema pois ele tem de ser atacado pela sua causa e não pelos sintomas que as reações alérgicas provocam.

SAÚDE É O QUE MAIS INTERESSA

A sensibilização dos beneficiários para o autocuidado tem sido prioridade para a Copass Saúde, através de ações de promoção da saúde e prevenção de doenças.

Para promover a saúde e bem-estar de seus beneficiários e oferecer um atendimento integral, a Copass Saúde vem investindo em ações para estimulá-los a cuidar mais de si e de seus familiares, de forma preventiva.

Como grande parte das doenças é passível de prevenção, a informação adequada é o foco das estratégias. Palestras, programas, campanhas e materiais educativos abordam problemas importantes e mostram os benefícios do estilo de vida e hábitos saudáveis. Alimentação adequada, qualidade de sono, prática regular de atividade física, equilíbrio mental, acompanhamento médico regular e realização de exames periódicos são a base para a prevenção da maioria dos problemas de saúde.

De acordo com Wesley Nunes, gerente de Benefícios da Copass, com o aumento da expectativa

de vida da população e o envelhecimento gradativo da massa de beneficiários, é imprescindível o investimento em estratégias que propiciem uma vida longa com qualidade. "Temos dirigido nossos esforços no sentido de evitar que as pessoas adoçam. Educar e reeducar para prevenir é nossa premissa básica", afirma. Segundo a coordenadora do Núcleo Programas de Saúde da Copass, Sandra Duarte, "é um grande desafio romper com o modelo de atendimento centrado na doença, evoluindo para um modelo voltado para a prevenção de doenças crônicas e redução de complicações, conscientizando e empoderando os beneficiários para o autocuidado."

Além das ações em andamento (confira abaixo), a Copass estuda novas iniciativas que atinjam a um número cada vez maior de beneficiários, de acordo com seu perfil e suas necessidades.

PALESTRAS



Temas de grande relevância como saúde mental, câncer, ergonomia no trabalho, saúde da mulher,

diabetes, entre outros, são abordados por profissionais credenciados, mensalmente, na sede da Copasa.

SAÚDE EM DIA

Boletim informativo trimestral que leva um resumo dos temas abordados nas palestras aos beneficiários, especialmente os que estão no interior. É enviado por e-mail e fixado nos quadros de aviso.



BLITZ DA SAÚDE



Eventos que oferecem serviços como teste de glicemia, orientação nutricional, postural e sobre saúde bucal, aferição da pressão arterial, ginástica laboral, entre outros. Uma blitz aconteceu em abril, em Belo Horizonte, e a outro em junho, em Contagem. Participaram mais de 350 pessoas e as que apresentaram alterações nos exames foram orientadas a buscar tratamento.

FALANDO EM SAÚDE

O portal da Copass traz matérias sobre temas do cotidiano, de campanhas preventivas e que afetam grande parte dos beneficiários. Temas assim também são tratados nos informativos impresso e eletrônico.

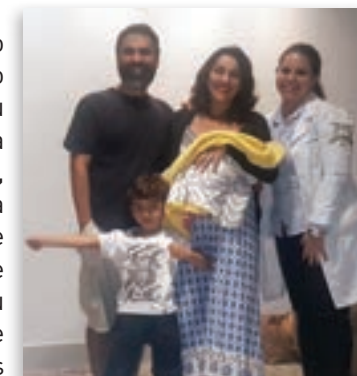
www.copass-saude.com.br

PROGRAMA VIDA NOVA



Em parceria com maternidades referência, oferece atendimento diferenciado à gestante e ao bebê, com acompanhamento do pré-natal, parto e pós-parto e isenção da coparticipação em consultas, exames e parto, de acordo com suas diretrizes. São feitos contatos telefônicos por enfermeira, encontros em grupo, palestras multidisciplinares e visita domiciliar após alta hospitalar, além de material de orientação. Em sua fase piloto, abrange Belo Horizonte, região metropolitana e a região do Vale do Aço.

Para o beneficiário Ademilson Lopes, o programa superou as expectativas. Sua esposa, Sandra Aguiar, participou do programa com uma gravidez de alto risco. "A equipe que nos acompanhou foi muito gentil e profissional. Só temos elogios ao programa", afirma Ademilson.



Ademilson, Sandra e os filhos com a enfermeira Mayara, na visita domiciliar.

DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS 2017 - COPASS SAÚDE

BALANCETE PATRIMONIAL DOS EXERCÍCIOS FINDOS EM 31 DE DEZEMBRO DE 2017 e 2016 (em Reais)

	Dezembro 2017	Dezembro 2016		Dezembro 2017	Dezembro 2016
ATIVO			PASSIVO		
CIRCULANTE	44.158.751	44.158.751	CIRCULANTE	15.778.442	10.492.431
Caixa e Bancos conta movimento	78.120	78.754	Provisão p/ eventos - PEONA	5.356.282	4.516.424
Aplicações vinculadas e não vinculadas	24.522.746	16.170.544	Contas a pagar assistenciais	9.321.517	4.933.852
Créditos Oper. Assist. à Saúde	9.290.687	8.801.892	Fornecedores / outras	176.800	125.736
Créditos Tributários	1.063.280	1.106.293	Obrigações com pessoal	80.944	80.980
Crédito com mantenedor COPASA	8.403.267	6.277.445	Obrigações Tributárias	438.533	430.574
Boletos Baixo Risco Copasa	6.688	14.094	Boletos Baixo Risco Copasa	23.540	26.227
Cobertura MS/BR/AT - Copasa	759.843	389.545	Provisões trabalhistas	309.086	306.898
Adiantamentos / outros créditos	25.124	27.162	BMAS A Pagar	201.009	201.009
Despesas Antecipadas - Seguros	8.995	7.813	(-) BMAS A Receber COPASA	(129.269)	(129.269)
				-	-
NÃO CIRCULANTE	5.201.370	5.789.281	NÃO CIRCULANTE	945.050	975.569
REALIZÁVEL A LONGO PRAZO	4.391.130	5.007.267	EXIGÍVEL A LONGO PRAZO	945.050	975.569
Depósito Judicial INSS	4.063.791	3.779.609	Depósito Judicial - INSS	-	-
(-) Repasse COPASA s/ Dep. Jud. INSS	(2.613.422)	(2.430.667)	BMAS A Pagar	686.782	686.782
INSS a recuperar s/ Cooperativa	11.550.664	13.415.555	(-) BMAS A Receber COPASA	(441.669)	(441.669)
(-) Repasse COPASA s/ Dep. Jud. INSS	(4.150.850)	(6.312.024)	Outros proc. judiciais - ANS, SUS, Trabal. e Cíveis	699.938	730.457
(-) Prov. Créditos Duvidosos - INSS a recuperar	(5.096.040)	(3.861.655)			
Outros proc. judiciais - ANS, SUS, Trabal. e Cíveis	636.987	416.449			
IMOBILIZADO / INTANGÍVEL	810.240	782.014	PATRIMÔNIO LÍQUIDO	32.636.629	27.194.825
Custo - Líquido de deprec./amort.	810.240	782.014	Patrimônio Social	4.527.078	4.527.078
			Reservas	24.435.181	13.700.497
			Superávit / Déficit Acumulado	3.674.371	8.967.250
TOTAL DO ATIVO	49.360.121	38.662.825	TOTAL DO PASSIVO	49.360.121	38.662.825

DEMONSTRAÇÃO DO RESULTADO DOS EXERCÍCIOS FINDOS EM 31 DE DEZEMBRO DE 2017 e 2016 (em Reais)

	Dezembro 2017	Dezembro 2016
Contraprestações Efetivas de Plano de Assistência à Saúde	136.074.884	116.216.241
Eventos Indenizáveis Líquidos		
Eventos Conhecidos ou Avisados	(127.426.241)	(106.029.253)
Variação da Provisão de Eventos Ocorridos e Não Avisados	(839.858)	(1.762.203)
	(128.266.099)	(107.791.456)
RESULTADO DAS OPERAÇÕES COM PLANOS DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE	7.808.785	8.424.785
Receitas de Assistência à Saúde Não Rel. com Planos de Saúde da Operadora	4.767.758	8.965.440
Outras Despesas de Operações de Planos de Assistência à Saúde	(1.673.731)	(1.510.071)
Outras Receitas Operacionais com Plano de Assistência à Saúde	525.877	(686.463)
Provisão para Perdas Sobre Créditos	(524.816)	-
RESULTADO BRUTO	10.903.873	15.193.691
Despesas Administrativas	(9.866.205)	(10.408.950)
Resultado Financeiro Líquido		
Receitas Financeiras	2.987.664	4.518.325
Despesas Financeiras	(350.961)	(335.816)
	2.636.703	4.182.509
RESULTADO OPERACIONAL	3.674.371	8.967.250

SAIBA MAIS

As Demonstrações Financeiras completas, incluindo as Notas Explicativas, estão disponíveis para consulta no portal da COPASS SAÚDE (copass-saude.com.br), no link Institucional → Demonstrações Financeiras.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Assim como em 2016, a Copass Saúde encerrou o exercício de 2017 com resultado positivo. As Demonstrações Financeiras, devidamente auditadas por empresa de Auditoria Independente e sem ressalvas, obtiveram parecer favorável do Conselho Fiscal e foram aprovadas pelo Conselho de Gestão, por unanimidade, em 27/03/2018. O resumo destas demonstrações aqui apresentado ilustra o bom desempenho da Associação.

Em 2017, a Copass Saúde alcançou superávit de R\$3,6 milhões, valor 60% menor que os R\$9 milhões de 2016. Porém, considerando que o resultado de 2016 continha cerca de 7,5 milhões oriundos de êxito de ação judicial, o desempenho efetivo foi bem equivalente nos dois anos.

Boa parte do superávit obtido em 2017, cerca de 2,6 milhões, é oriunda de receitas financeiras auferidas em aplicações exigidas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), para cobrir garantias financeiras, e em investimentos livres oriundos dos recursos de capital de giro. Assim, o restante, cerca de R\$1 milhão de superávit, refere-se ao desempenho operacional e corresponde a menos de 1% do total de receitas.

Este superávit é esperado por ser a Copass Saúde uma associação sem fins lucrativos e por buscar o equilíbrio constante entre receitas e despesas, visando manter o melhor atendimento possível, sem onerar os beneficiários. Exemplo disso é que enquanto os eventos indenizáveis líquidos (despesas assistenciais) aumentaram aproximadamente 18,99% em relação a 2016, a receita dos planos se elevou em 17,09% devido, principalmente, aos reajustes aplicados no início de 2017, de acordo com estudo atuarial.

Outro ponto a destacar é que as despesas administrativas são controladas de forma a se manterem em níveis mínimos. Exemplo disso é que em 2017 essas despesas foram 5% menores que em 2016, o que só foi possível devido à melhoria de controles internos e o empenho de todos os colaboradores.

Para manter o equilíbrio em 2018, a Copass Saúde conta com o apoio de todos os beneficiários, tanto efetivos quanto aposentados, titulares e dependentes. Somente com esforços conjuntos é possível manter a Associação cada vez mais consistente e acolhedora, evoluindo e contribuindo efetivamente para a saúde de todos.

PARA NÃO ESQUECER

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

• AMPLIAÇÃO DA COBERTURA DE VACINAS

A Copass Saúde cobre diversas vacinas não disponibilizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Em maio deste ano, o Conselho de Gestão aprovou a ampliação desta cobertura: a imunização contra hepatite A passou a ser coberta a partir de 1 ano e 9 meses de vida; a vacina contra varicela a partir de 1 ano e 6 meses; e a vacina contra pneumonia (pneumocócica 13 – valente – conjugada) para crianças entre 1 e 6 anos e para imunossuprimidos e idosos. Nesse caso, o pedido médico não é obrigatório para as crianças.

• ATUALIZE SEU CADASTRO

Peça a atualização dos seus dados cadastrais através do portal da Copass. Acesse copass-saude.com.br. No menu principal, clique em FALE CONOSCO, escolha a opção CADASTRO DE BENEFICIÁRIOS, preencha o formulário e clique em enviar.

• AMPLIAÇÃO DO PARCELAMENTO DE DÉBITOS

O parcelamento de débitos com a Copass Saúde, que antes era de até 4 vezes sem juros ou até 10 vezes com juros, foi ampliado para até 6 vezes sem juros ou até 12 vezes com juros.

FALANDO EM SAÚDE

Resumo de matérias publicadas no portal da Copass Saúde.

Veja outros temas em www.copass-saude.com.br.

• COMBATE À OBESIDADE

Obesidade é uma doença crônica que tende a piorar com o passar dos anos. Além de reduzir a qualidade de vida, pode trazer doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, asma, gordura no fígado e até alguns tipos de câncer.

A Organização Mundial da Saúde estabelece que a medida da circunferência abdominal igual ou superior a 94 cm em homens e 80 cm em mulheres, já aumenta o risco, especialmente, para doenças ligadas ao coração.

Passos para prevenção da obesidade e doenças associadas:

Alimente-se melhor! Reduza gordura, açúcar e sal. Sempre que possível, faça as refeições com a família, em casa, e sem exageros. Coma diariamente frutas, verduras e legumes. Tenha uma rotina, com horários para cada refeição.

Não se esqueça de beber água! Não espere ter sede. Quando você sente sede, quer dizer que o corpo já está se desidratando.

Movimente-se! Reduza seu tempo sentado. Evite escadas rolantes ou elevadores e vá a pé. Desça do ônibus um ponto antes; deixe o carro um pouco mais longe. Pedale, mesmo que pouco. Em uma semana de 168 horas, você só precisa dedicar 2,5 horas para atividades físicas.

Durma o suficiente! Crie um ritual, deixe o ambiente silencioso e escuro. Quem dorme pouco e tem uma qualidade de sono ruim, tem mais chances de aumentar o peso.

• ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O envelhecimento é um processo natural, mas hábitos diários podem fazer com que esse processo seja o mais saudável possível, em ritmos diferentes e de forma diferente:

- Alimentação balanceada – diminua o sal, gorduras e açúcares, além de consumir vitaminas, minerais, fibras e beber muita água.
- Atividade física regular – uma caminhada de 40 minutos, quatro vezes por semana, já apresenta ótimos resultados.
- Sono – normalmente a necessidade de sono vai reduzindo ao longo da vida, mas é fundamental ter um sono de qualidade e quantidade adequadas.
- Redução do estresse – atividades que geram grande preocupação, sobrecarga e ansiedade devem ser reduzidas dentro do possível.
- Lazer – faça uma lista do que gosta de fazer e invista tempo no que foi listado.
- Relacionamento interpessoal – participar de grupos faz bem. Pode ser familiar, do trabalho, da igreja, do clube etc.
- Abandono de vícios – cigarro, drogas ilícitas e bebidas alcoólicas.
- Aprender coisas novas – hábito de leitura, fazer cursos, estudar idiomas, informática, artes plásticas, música etc.
- Cuidar da saúde – tomar vacinas e passar por avaliação médica periódica. Tratar de forma adequada e precoce as doenças que venham a surgir. Buscar reabilitação de problemas já instalados.
- Espiritualidade – cuidar da espiritualidade, independente de qual seja a religião.

Unimed Aeromédica
um cuidado a mais da
Copass Saúde
para você!

**Os beneficiários da
Copass Saúde podem
contar com o melhor
serviço de transporte
aeromédico de urgência
do país.**

12 412
Unimed Aeromédica



Atendimento
**24 horas por dia,
7 dias por semana,**
em todo
território nacional.



POR APENAS
R\$ 3,99
por pessoa.



Segurança em
contar com **equipe
especializada**
e a **melhor
infraestrutura.**

**Para fazer sua adesão, informe-se pelo portal
www.copass-saude.com.br ou procure o gestor de RH da sua regional.**

**Extensivo para todos os dependentes
inscritos nos planos da Copass Saúde.**



INDISPENSÁVEL

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