



ASSOCIAÇÃO CIVIL **PRÓ-SAÚDE** DOS SERVIDORES DA UNIVERSIDADE
ESTADUAL DE PONTA GROSSA

BOLETIM 65

julho de 2007

Objetivo deste boletim é divulgar o trabalho desenvolvido em junho de 2007, repetir os avisos importantes quando de acerto de contas através do Pró-Saúde, bem como comunicar a realização da **ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA**.

ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA.

A diretoria convoca os associados em pleno gozo de seus direitos sociais, para em **06 de agosto de 2007 (segunda feira), às 13h30min, sala 120, 2º andar, bloco A - UEPG/Centro**, em primeira chamada, discutir e deliberar os seguintes assuntos:

Relato das atividades desenvolvidas pela Diretoria.

Proposta para alteração Regimental:

- Reajuste do valor das mensalidades;
- Alteração do valor dos procedimentos médicos.

SALDO DISPONÍVEL E FUNDO DE RESERVA - com valores referentes ao mês de junho/07, a PRÓ-SAÚDE conta com a importância de **R\$ 117.348,70** em disponibilidade para fazer frente a possíveis reembolsos de despesas médicas e o fundo de reserva acumula o montante de **R\$ 1.832.746,09**.

RELATÓRIO MENSAL DAS CONTAS DA ASSOCIAÇÃO - a Diretoria vem elaborando e encaminhando ao Conselho de Curadores, regularmente, os relatórios financeiros que se encontram a disposição para apreciação de todos os associados na sede da PRÓ-SAÚDE. A seguir, é mostrada uma tabela com o demonstrativo sintético das receitas, despesas e das aplicações financeiras realizadas no último mês:

Mês	Receita	Despesa + Reembolso	Conta Correntes Bancária	Aplicação	Valor de Resgate Final	Valor de Resg. Pro- porcional	Conta Correntes Pró-Saúde Reembolso
Jun/07	147.997,17	59.141,71	23.982,25	1.926.112,54	2.225.100,11	2.159.988,73	1.357,91

VALORES REEMBOLSADOS - desde sua criação a PRÓ-SAÚDE já efetuou reembolsos de despesas médicas para seus associados e dependentes no valor total de **R\$ 7.236.583,89** perfazendo uma média mensal de **R\$ 50.605,48**.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES QUANDO DE ACERTO DE CONTAS PRÓ-SAÚDE.

- 01)- Apresentação da Carteira de Sócio no ato da contratação do serviço médico;
- 02)- Todas as contas deverão vir precedidas e acompanhadas de Requisição Médica e serão reembolsadas dentro do mês se as mesmas forem acolhidas pelo Pró-Saúde até o dia **25** ou no 1º dia útil seguinte, ambos até as **11:00** horas;
- 03)- Nota Fiscal e ou Recibo acompanhado da fatura individual descritiva dos procedimentos realizados e dos respectivos valores;
- 04)- Pagamento de uma visita médica por especialidade ao dia, no valor de R\$ 46,80 a unidade;

- 05)- Consultas tanto em consultório como em ambulatório deverão ser pagas no valor de R\$ 60,00, não reembolsáveis pela Pró-Saúde;
- 06)- Despesas consideradas de Alto Custo (orteses e próteses) somente serão reembolsadas pelo valor estipulado na Nota Fiscal do distribuidor de origem;
- 07)- Todos os procedimentos médicos são calculados e reembolsados com base na Tabela da Associação Médica Brasileira de 1996, acrescida de 20%;
- 08)- Os medicamentos oriundos de despesas de internamento ou exames são calculados e reembolsados com base no guia Farmacêutico “Brasíndice” do mês em curso;
- 09)- As despesas de internações hospitalares serão reembolsadas pela tabela da ASSEPAS com valor unitário da U.B.H. de R\$ 0,36, acrescidas de 20%;
- 10)- Não são reembolsáveis os valores consignados como taxa de internação as quais deverão ser pagas pelo sócio;
- 11)- Serão reembolsáveis nos casos de medicina intensivista (UTI), somente os médicos plantonistas;
- 12)- Os exames laboratoriais serão reembolsáveis, limitados a 2 (dois) exames por procedimento por mês;
- 13)- Os procedimentos de acupuntura serão reembolsáveis, limitados a 50 sessões a cada 365 dias;
- 14)- Os procedimentos fisiátricos serão reembolsáveis limitados a 20 sessões por modalidade e patologia a cada 365 dias;
- 15)- Somente serão reembolsáveis no caso de tratamento a portadores mentais, desintoxicação decorrentes de tratamento de dependência química e /ou alcoolismo dentro dos seguintes limites:
 - a)- 30 dias/ano de internamento em hospital psiquiátrico para distúrbios mentais.
 - b)- 15 dias/ano de internamento em clínica de tratamento reconhecida para dependência química e/ou alcoolismo;
- 16)- Remoção do paciente internado até 500 (quinhentos) quilômetros, por via rodoviária;
- 17)- As despesas com Radiologia Intervencionista e Internamento para cirurgias plásticas não restauradoras e tratamento por motivo de senilidade, para rejuvenescimento ou com finalidade exclusivamente estética, mamoplastia e dermolipectomia, não são reembolsáveis.

MENSAGEM AO ASSOCIADO .

Prezados Associados,

A Espaço Físio Clínica de Fisioterapia chega a cidade de Ponta Grossa inovando no quesito saúde. Localizada no bairro de Uvaranas; o qual comporta aproximadamente 46.623 habitantes, segundo dados do IBGE; e via de acesso às principais universidades e empresas de Ponta Grossa (Campus UEPG, Cescage e cidade industrial), vemos essa região como um centro a ser explorado na área fisioterapêutica, e por isso tornamo-nos pioneiros nesse atendimento, proporcionando aos seus moradores maior comodidade. Disponibilizamos de atendimentos nas áreas de uro-ginecologia, acompanhamento gestacional e preparação para o parto, ATM, reeducação postural, neurologia, traumatologia e respiratória. Contamos com técnicas, métodos e recursos de última geração, como é o caso do tratamento para Incontinência Urinária Feminina. Investimos em equipamentos de alta qualidade e tecnologia em prol dos pacientes, como a bicicleta ergométrica horizontal magnética, cuja característica está na linearidade de rotação, ou seja, ausência de impactos durante o movimento. Os 180 m² de espaço físico da Clínica foram distribuídos de maneira harmônica. Um exemplo disso é a sala de neurologia infantil, que possui um espaço interativo e lúdico, seguidos de tratamentos equoterápicos, para o desenvolvimento neuro-psico-motor das crianças. Na parte da Cinesioterapia, além de contarmos com materiais eletrotermoterápicos na complementação do tratamento ao paciente, dispomos de uma galeria de equipamentos manuais, uma vez que acreditamos, apostamos e temos dados científicos de seus resultados satisfatórios ao tratamento de qualquer tipo de patologia e em qualquer região corporal.

A Espaço Físio traz um novo conceito em Fisioterapia, fornecendo ao paciente um tratamento individualizado e dirigido especificamente à ele; além de atendê-lo exclusivamente em seu horário, evitando tumultos de vários pacientes sendo atendidos ao mesmo tempo por um único fisioterapeuta. Dessa forma, resgatamos o respeito ao ser humano e passamos a tratá-lo como gente e não como patologia.

Dra. Fernanda Ignacio - 8407-8222 / 3226-0206 ramal 47

ESPAÇO FÍSIO CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

Rua João Malinoski, 245 – anexo ao Centro Médico – ao lado Hospital Vicentino.

ESPAÇO DO ASSOCIADO.

Dando continuidade, apresentamos a seguir, retirado do Manual Técnico de Promoção e Prevenção de Doenças na Saúde Suplementar da ANS, uma das estratégias da proposta de **Política de Indução das Ações de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças da ANS**, com vistas a contribuir para mudanças no sistema de saúde que possibilitem sair de um modelo hegemonicamente centrado na doença e baseado na demanda espontânea, para um modelo de atenção integral à saúde:

Sedentarismo

A prática de atividade física é importante para o alcance ou manutenção do peso ideal. Além disso, os benefícios da atividade física para a saúde têm sido amplamente documentados. Esses benefícios incluem:

Redução no risco de morte por doenças cardiovasculares;

Redução no risco de desenvolver diabetes, hipertensão e câncer de cólon e mama;

- Melhoria do perfil lipídico;
- Melhoria do nível de saúde mental;
- Ossos e articulação mais saudáveis;
- Aumenta a força muscular;
- Melhor funcionamento corporal e preservação da independência de idosos;
- Correlações favoráveis com redução do tabagismo e abuso de álcool e drogas;
- Aumenta o bem-estar e a auto-estima.

No que tange à prática de atividade física, recomenda-se que indivíduos de todas as idades devem incluir um mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada (como caminhada) na maioria ou em todos os dias da semana. O aumento da atividade física deve ser gradual, 10 minutos 3x/semana até 30-60 minutos x/semana ou diariamente.

Os programas de orientação aos indivíduos devem adotar uma linguagem clara e objetiva a fim de que incorporem a prática de atividades físicas no seu cotidiano como caminhar, subir escadas, realizar atividades domésticas dentro e fora de casa, optar sempre que possível pelo transporte ativo nas funções diárias.

Quanto às crianças e adolescentes em idade escolar, recomenda-se que devam estar envolvidas em atividades físicas de intensidade moderada apropriadas ao estágio de crescimento e desenvolvimento. É importante estimular a prática de atividades físicas na escola e fora do horário escolar, assim como desestimular o hábito de assistir TV, videogame e uso de computadores como forma de lazer. As crianças e adolescentes com sobrepeso devem ser estimuladas a se integrar aos grupos de prática de atividade física a fim de fortalecer vínculos sociais e efetivos.

Consumo de Álcool

O Álcool é uma das poucas drogas psicotrópicas que tem seu consumo admitido e incentivado pela sociedade. Nas últimas décadas, o seu consumo vem aumentando no mundo todo, sendo que a maior parte deste aumento deve-se aos países em desenvolvimento. Calcula-se que, mundialmente, que o álcool esteja relacionado a 3,2% de todas as mortes e 4% das Disabilities Adjusted Life Year (DALY), e que países em desenvolvimento e com baixa mortalidade, dentre eles o Brasil, o álcool é o fator de risco que mais contribui para a carga de doenças, sendo responsável por 6,2% das DALY. O consumo excessivo de álcool é um importante fator de risco para mor-mortalidade no nosso país, além de ser um fator de risco para acidentes vascular cerebral, fibrilação atrial e insuficiência cardíaca, doenças neurológicas, transtornos mentais, cirrose, pancreatite e certos tipos de câncer.

Para indivíduos que optem por manter o consumo regular de álcool, os profissionais de saúde devem recomendar a ingestão de leve a moderada de bebidas alcoólicas, equivalente a duas doses para homens e uma para mulheres (dose = 1 ½ drinque de destilado por dia).

Tabagismo

O tabagismo, desde 1993, é considerado uma dependência química decorrente do uso de substâncias psicoativas de acordo com a décima versão da Classificação Internacional de Doenças (CID – 10) da OMS. Entretanto, embora seja uma patologia, constitui-se também como um dos principais fatores de risco para mais de 50 outras doenças, destacando-se as doenças cardiovasculares, as neoplasias e as doenças respiratórias obstrutivas crônicas. Evidências científicas demonstram que o consumo de tabaco é responsável por 45% das mortes por doenças coronariana (infarto do miocárdio), 85% das mortes por doenças pulmonar obstrutiva crônica (enfisema), 25% das mortes por doença cerebrovascular (derrames) e 30% das mortes por câncer. Além disso, 90% dos casos de câncer de pulmão ocorrem em fumantes.

Caso não ocorra uma mudança no perfil de exposição mundial ao tabagismo, a OMS estima que o número de fumantes passará, do ano 2000 a 2030, de 1.2 bilhões para 1,6 bilhões e que o número de mortes anuais atribuíveis ao tabagismo

aumentará de 4,9 para 10 milhões, sendo que 70% ocorrerão nos países menos desenvolvidos. Atualmente, o tabaco é um dos principais responsáveis pela carga de doenças no mundo, causando cerca de uma em cada oito mortes.

Além das conseqüências à saúde, o tabagismo provoca enormes custos sociais, econômicos e ambientais. Em países desenvolvidos, os custos relacionados aos cuidados com doenças associadas ao tabagismo consomem de 6% a 15% do gasto total com saúde.

A recomendação para abandono do tabagismo deve ser universal, tendo em vista que o mesmo está envolvido com o aumento da incidência de doença cardiovascular, cerebrovascular e renal. Tanto as intervenções farmacológicas quanto as não farmacológicas, bem como o simples aconselhamento de parar de fumar, possuem benefício comprovado para efetivo abandono do tabagismo. No entanto, é fundamental que o paciente esteja disposto a parar de fumar.

No que se refere aos métodos utilizados para cessação de fumar para aos quais existem evidências científicas sobre sua eficácia, estes incluem a abordagem cognitivo-comportamental e alguns medicamentos.

A abordagem cognitivo-comportamental combina intervenções cognitivas com treinamento de habilidades comportamentais. Os componentes principais dessa abordagem envolvem: a detecção de situações de risco de recaída; e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Este tipo de abordagem envolve o estímulo ao auto-controle para que o indivíduo possa tornar-se um agente de mudança de seu próprio comportamento.

Desta forma, o programa deve estar estruturado para:

- Preparar o fumante para soluções de seus problemas;
- Estimular habilidades para resistir as tentações de fumar;
- Preparar para prevenir a recaída;
- Preparar o fumante para lidar com o stress.

A farmacoterapia, por sua vez, pode ser utilizada como um apoio, em situações bem definidas, para alguns pacientes que desejam parar de fumar, tendo a função de facilitar a abordagem cognitivo-comportamental, que é a base para a cessação de fumar e deve sempre ser utilizada.

Dados para Monitoramento

Seguem alguns exemplos de variáveis para a construção de indicadores à Prevenção de Riscos à Saúde.

- Pessoas com IMC ≥ 25 ;
- Pessoas inscritas com IMC ≥ 25 que perderam pelo menos 10% de peso em 6 meses;
- Pessoas inscritas fumantes;
- Pessoas inscritas que abandonaram o hábito de fumar há ≥ 6 meses;
- Pessoas inscritas em programas de atividades físicas;
- Pessoas inscritas com atividade física (Pelo menos 30 minutos, 3 vezes por semana);
- Pessoas inscritas em grupos para abordagem do alcoolismo.
-

Links

<http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/publicacoes.php>

<http://www.abeso.org.br/>

<http://www.celafisc.org.br/>

<http://www.inca.gov.br/tabagismo/>

http://www.inca.gov.br/taqbagismo/frameset.asp?item=programa&tlink=programa_de_tawbagismo.pdf

<http://www.inca.gov.br/taqbagismo/frameset.asp?item=parar&tlink=consenso.htm>

<http://www.5aodia.com.br/upload/cartilha1.pdf>

ftp://ftp.cve.saude.sp.gov.br/doc_tec/cronicas/guia_alim.pdf

<http://www.opas.org.br/protocao/temas200>

Obs; Aguarde no próximo Boletim, Linhas de Cuidado.

TELEFONE DA PRÓ-SÁUDE
3224-9108

(deixe seu recado que voltamos a falar com você)