



# FUNDAFFEMG

## Invista em você

Ter um plano de saúde é fazer um investimento na busca de bem-estar físico, mental e social. Na FUNDAFFEMG, os beneficiários têm a melhor assistência de Minas Gerais

Ter saúde, ou seja, bem-estar físico, mental e social, é o maior desejo de grande parte das pessoas. Para concretizá-lo, a segurança de um pla-

no de saúde torna-se relevante, sendo elementos essenciais aspectos como proximidade, cuidado e atenção em cada fase da vida, além da rede de

médicos e serviços assistenciais de qualidade. Tudo isso a FUNDAFFEMG oferece aos seus beneficiários. Confira os diferenciais:

**CUIDADO INTEGRAL**  
O eixo das ações é o conceito de Atenção Primária à Saúde (APS). Sabe reconhecer isso? É a cultura de prevenção e promoção da saúde que a FUNDAFFEMG pratica, estando junto dos beneficiários em todas as fases da vida, atenta à necessidade de cada etapa. É o foco em evitar o adoecimento, e não em apenas tratar a doença quando ela se apresenta. É a disponibilidade de cuidado personalizado e humanizado, dispensado por uma rede credenciada e profissionais de saúde altamente qualificados.

**EQUIPES E CLÍNICAS PRÓPRIAS**  
As equipes multidisciplinares dos Espaços Sempre Saúde e as clínicas próprias acompanham as tendências do mercado de saúde. O que há de mais inovador é ofertado aos beneficiários de forma integral, sempre com atenção ao contexto de vida de cada um.

**PROXIMIDADE**  
Em que plano os beneficiários têm fácil acesso à diretoria? Aqui, o grupo é formado por usuários do plano e pertencentes à classe de Auditores Fiscais da Receita Estadual.

**INVESTIMENTOS CONSTANTES**  
Melhorias na estrutura e contínua ampliação da rede credenciada fazem parte dos esforços. Tudo com a máxima parcimônia. Ainda que o mercado de saúde suplementar se mostre instável, com aumentos constantes, impactando todos os agentes desse negócio, a FUNDAFFEMG tem sido incansável na busca por alternativas que viabilizem a qualidade do serviço prestado e a sua saúde financeira.

**PROMOÇÃO DA SAÚDE**  
O Sempre Saúde é um conjunto de programas de Medicina Preventiva que, ao longo do ano, realiza ações e atividades de incentivo à adoção de bons hábitos, em todas as fases da vida. Há iniciativas relacionadas à alimentação, à prática de atividades físicas e à manutenção da saúde mental. Também há assistência a quem precisa de acompanhamento para doenças crônicas e em momentos especiais, como durante a gravidez, nos primeiros meses do bebê, na etapa de escolha das profissões pelos adolescentes e quando os beneficiários precisam ficar acamados.

# Elas salvam vidas

Vacinas são imprescindíveis para prevenir doenças, e várias delas são disponibilizadas pela FUNDAFFEMG

Na FUNDAFFEMG, os beneficiários têm acesso à melhor oferta de serviços de saúde, tendo o seu bem-estar integral como prioridade. Seguindo essa premissa, os usuários do plano são estimulados a se imunizarem, seguindo o que é preconizado pelos órgãos de saúde.

Nas crianças acima de seis meses, o calendário de vacinação é seguido de acordo com o que determina o Programa Nacional de Imunizações (PNI). Já os beneficiários adultos, além das vacinas indicadas pelo Ministério da Saúde, podem se imunizar contra enfermidades consideradas graves, como hepatite B, herpes-zóster, HPV, pneumonia e dengue (vacina Qdenga).

Nesses casos, é oferecido um reembolso de 40% do valor pago pelas vacinas, sendo que, para que o benefício seja adquirido, é preciso seguir **passos específicos**. Os imunizantes ofertados são fabricados e distribuídos por laboratórios de referência, contemplando os principais avanços na área.

Já em relação à campanha de vacinação contra a **gripe**, a vacina disponibilizada pela FUNDAFFEMG é tetravalente. Também conhecida como “quadrivalente”, protege contra dois subtipos da cepa A e dois subtipos de cepas B, os responsáveis pela maior parte das gripes fortes.

O processo é bem simples. Veja como proceder direcionando a câmera do seu celular para o QR code ao lado.



A doença é sazonal, e a eficácia da vacina depende de atualizações anuais. Por isso, a FUNDAFFEMG realiza uma campanha específica de imunização. Para ter a sua dose, os beneficiários poderão ir aos Espaços Sempre Saúde e às clínicas parceiras em diversos municípios do Estado. A Campanha ocorre entre 25 de março e 05 de abril e a listagem com os locais e horários de atendimento estará disponível no site da FUNDAFFEMG.

## COTA DE MARÇO A MAIO DE 2024

Após 6 (seis) meses sem a cobrança do fundo de reserva, a Diretoria e o Conselho Curador decidiram-se pelo retorno da cobrança, de forma a não afetar o resultado operacional das despesas assistenciais. Entretanto, momentaneamente, a cobrança será em percentual menor do que o estabelecido na norma regulamentar, mantendo, assim, o mesmo valor da cota do trimestre anterior.

Informamos que a cota de março a maio de 2024 será mantida no mesmo valor que a última, ou seja, R\$ 308,72 (trezentos e oito reais e setenta e dois centavos), sendo a seguinte composição: R\$ 304,80 (trezentos e quatro reais e oitenta centavos) referente a contribuição e R\$ 3,92 (três reais e noventa e dois centavos) do fundo de reserva.

Ressaltamos mais uma vez a importância das boas práticas de utilização do plano. Vamos buscar a assistência sempre que necessário, mas com parcimônia. Contamos com você!



## POR VOCÊ E POR MUITOS OUTROS

A Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) explica: as vacinas geram imunidade, contribuindo diretamente para controlar e eliminar doenças provocadas por vírus ou bactérias. Ao serem aplicadas, elas reduzem a propagação dos agentes causadores das enfermidades na população em geral, o que é conhecido como “imunidade coletiva”. Ou seja, quando um grande número de pessoas é vacinado, o vírus se propaga de forma mais limitada, protegendo não apenas quem tomou o imunizante, mas também aqueles que não podem receber a vacina, como bebês com menos de seis meses de idade e pessoas alérgicas a ovo.

# Mulher, você cuida de si mesma?

Rotina de autocuidado é essencial para a saúde feminina

Reflita bem e diga a verdade: quando foi a última vez que tirou um tempo para fazer algo em benefício próprio? Com os dias cada vez mais atribulados e cheios de tarefas, uma rotina de autocuidado é essencial para manter a saúde das mulheres. Para viabilizar isso, nada melhor do que o cuidado próximo, tornando possível avaliar aspectos e contextos de vida de cada uma. Isso é o que a FUNDAFFEMG disponibiliza para suas beneficiárias.

Conhecer o próprio corpo e estar atenta é importante para detectar quando há algo errado. A prevenção, nem se fala: exames de rotina, como o **papanicolau** e a mamografia, devem ser feitos com a regularidade indicada pelo médico.

É o exame mais eficaz na detecção de lesões que possam se tornar câncer de colo do útero, terceiro tipo mais frequente na população feminina e que, quando descoberto precocemente, tem cura. Pode também detectar infecções vaginais, como a candidíase, e Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), como o Papilomavírus Humano (HPV).

“

Percebemos que condições como diabetes, doenças cardiovasculares ou infecciosas e alguns cânceres têm fatores de risco ligados ao estilo de vida e, portanto, são modificáveis. Estimativas apontam que até 70% dessas patologias poderiam ser evitadas com alterações na rotina e medidas de prevenção. Portanto, o autocuidado é sinônimo de saúde, visto que realmente reduz os riscos de adoecimento.

**Dr. João Henrique Pena Reis**  
Mastologista do Instituto Orizonti

”



## POR FORA E POR DENTRO

O autocuidado vai além das questões estéticas. Elas são importantes, claro, pois contribuem para elevar a autoestima. Mas devem ser acrescidas de bons hábitos de alimentação, hidratação, prática de atividades físicas e higiene, em todas as fases da vida. Ah, não se deve esquecer do controle do peso, do sono de qualidade e do tempo para o lazer. Todos são elementos para promover a saúde física e mental.

## À DISPOSIÇÃO

Os programas Sempre Saúde oferecem suporte às beneficiárias desde a infância até a terceira idade. Condições relacionadas a produção hormonal, ciclos menstruais, deficiência de vitaminas e até mesmo autoestima são analisadas.



## VOCÊ SABIA?

Março é o mês dedicado à conscientização e prevenção do câncer de colo do útero. O lilás é a cor escolhida para representar a causa.

# Seis dicas para zelar pela ergonomia

Se você é uma pessoa que passa muitas horas sentada ou não se movimenta com frequência, atenção! O corpo humano foi projetado para estar em constante movimento e permanecer longos períodos na mesma posição pode trazer **prejuízos à saúde**.

A conduta pode estar relacionada à atividade laboral. E a ela se soma a forma como o ser humano interage com o ambiente e usa as ferramentas de trabalho, que também pode estar errada e gerar desde dores musculares simples até problemas mais sérios, como hérnias de disco e tendinites crônicas. Um bom exemplo é a síndrome do pescoço de texto, que surge com o uso inadequado ou excessivo dos smartphones e outros dispositivos móveis. “A maioria das pessoas utiliza os dispositivos olhando para baixo, em uma postura que faz com que o peso da cabeça se concentre na coluna. O resultado pode ser dor, tensão muscular e rigidez na área do pescoço, ombros e coluna”, afirma o Ortopedista e Traumatologista do Instituto Orizonti Dr. Marcos Laube Leite.

Então, fique atento e adote cuidados básicos para melhorar a ergonomia no seu dia a dia. Ajuste o local de trabalho de acordo com as suas características físicas, diminua a carga cognitiva – manejo do excesso de informação a serem assimiladas –, para gerar menos estresse, e organize as tarefas de forma a facilitar a sua execução.



Ficar muito tempo sentado deixa a musculatura do abdômen e a da região lombar mais relaxadas. Como elas são responsáveis pela estabilidade da coluna vertebral, o relaxamento aumenta a pressão sobre os discos da coluna, interferindo na postura. Isso pode gerar desconfortos e fortes dores nas costas e na lombar, causando, inclusive, inflamações nos nervos.

## SIGA AS DICAS

- **CUIDE DA POSTURA:** alongue a coluna, sente-se de maneira que mantenha o apoio da coluna e da pelve na cadeira, que deve ficar perto da mesa, e não incline a parte superior do corpo para a frente;
- **ESCOLHA UMA CADEIRA ADEQUADA:** opte por um modelo totalmente ajustável e regule altura, profundidade do encosto e do assento e a posição dos braços, para que haja suporte lombar e pélvico;
- **ATENÇÃO À ALTURA DA MESA:** o teclado e o mouse devem estar nivelados com o cotovelo e o antebraço. Se a mesa for muito alta, use um banquinho para os pés e eleve a altura do assento da cadeira;
- **POSICIONE CORRETAMENTE A TELA DO SEU COMPUTADOR:** ela deve estar na altura do braço e dos olhos, na frente do usuário;
- **SMARTPHONES DE MANEIRA ERGONÔMICA:** use um suporte que fique apoiado à mesa se o uso do smartphone representar mais de 40% da jornada de trabalho;
- **MOVIMENTE-SE:** mude de posição regularmente, faça alongamentos diários e pratique atividade física regular.

## CÂNCER COLORRETAL: PREVINA-SE

O câncer colorretal é o terceiro tipo mais comum no Brasil, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca). A Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica destaca que os sinais da doença só se manifestam quando o tumor já está com tamanho avançado, com sintomas que podem ser variáveis: sangue nas fezes, alteração do hábito intestinal, dor ou desconforto abdominal, fraqueza e anemia, entre outros.

Na FUNDAFFEMG, os beneficiários são estimulados a adotar hábitos saudáveis, como dieta equilibrada e prática de exercícios físicos regulares, fatores que atuam na prevenção da doença. Além disso, o acompanhamento integral e individualizado dos beneficiários garante a rápida assistência ao menor sinal de alerta. Marque uma consulta em um Espaço Sempre Saúde e receba acompanhamento contínuo de toda a equipe multidisciplinar.

“

Praticar atividade física e ter uma alimentação saudável, que contenha alimentos naturais e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, além de evitar a obesidade, o fumo e o álcool, são medidas essenciais para impedir esse tipo de tumor. Além disso, a realização de exames de rastreamento, como pesquisa de sangue oculto nas fezes e/ou colonoscopia, reduz em 30% a mortalidade pela doença.

**Dr. Amândio Soares,**  
oncologista e presidente  
do Grupo Oncomed

”