



# FUNDAFFEMG

## Qualidade, humanização e crescimento

Chega ao fim o ano de 2023. E, mais uma vez, seguindo as tendências do mercado de saúde suplementar, a FUNDAFFEMG mostrou-se inovadora e proativa ao aprimorar, ainda mais, o seu atendimento ao beneficiário. Afinal, a promoção do bem-estar integral é parte do DNA da Operadora.

Ao longo de 2023, todas as tomadas de decisões da FUNDAFFEMG foram pautadas pela manutenção da perenidade e pela sustentabilidade do plano. A cada novo passo, a Operadora não mediu esforços para preservar a excelência na qualidade dos atendimentos, priorizando a humanização em cada etapa do processo. Um bom exemplo são as parcerias estabelecidas com outras operadoras de autogestão, que possibilitaram ampliar a estrutura assistencial, alcançando beneficiários em mais cidades do interior de Minas Gerais.

E é seguindo essa premissa que a FUNDAFFEMG encerra mais um ano de trabalho com gosto de vitória. Todos os benefícios alcançados e a conquista do 1º lugar no Prêmio Saúde Unidas 2023 dão a certeza de que estamos no caminho certo!

Agora, o momento é de preparação para 2024. Agradecemos a confiança de cada beneficiário e estamos certos de que, com responsabilidade, respeito aos usuários e inovação, teremos mais um ano promissor!



“

*2023 foi o ano que nos elevou ao patamar de referência nacional em sustentabilidade na saúde suplementar. Celebramos com você essa vitória que é de todos nós, beneficiários e donos do plano de saúde FUNDAFFEMG. Uma história linda, que começou em 1985 e tem vida longa pela frente!*

*Desejamos muita vida e saúde para todos nós em 2024!*

”

São os votos da Diretoria FUNDAFFEMG:

Luiz Antônio Ribeiro, Carolina Amália Cançado Monteiro André e Munir Nacif Miltre

### FUNDAFFEMG: CADA VEZ MAIS PERTO DE VOCÊ

Temos diversos canais de atendimento disponíveis ao beneficiário. Direcione a câmera do seu celular para o QR Code e confira!



### ATENTE-SE À COTA TRIMESTRAL

Mesmo diante de um cenário desafiador no setor de saúde suplementar, a FUNDAFFEMG tem mantido sua estabilidade financeira por meio de eficientes mecanismos de controle, que asseguram um fundo de reserva capaz de sustentar a Operadora por até seis meses em situações de emergência.

Com base nesse planejamento, a Operadora continuará sem cobrar o fundo de reserva no próximo trimestre. Essa medida é temporária e busca manter o valor das mensalidades mais acessível para os beneficiários. Sendo assim, no período de dezembro de 2023 a fevereiro de 2024, o valor da cota foi fixado em R\$ 308,72.

# Aproveite as festas longe da intoxicação alimentar

Nesta época do ano, muitas pessoas saem da rotina devido às confraternizações, reuniões com amigos e familiares e viagens. Há horários mais flexíveis e rotina alimentar diferente da habitual, sendo preciso redobrar a atenção com a qualidade dos alimentos e bebidas ingeridos.

Um dos riscos a que as pessoas estão expostas é a **intoxicação alimentar**. Segundo o especialista em Gastroenterologia, Cirurgia Geral e Endoscopia Digestiva da rede credenciada, Dr. Henrique Eloy Bueno Câmara, ela ocorre quando há ingestão de alimentos ou água contaminados por toxinas de microrganismos, como bactérias, vírus ou fungos, ou, ainda, por substâncias químicas, como agrotóxicos e metais pesados.

O médico explica que a contaminação pode ocorrer desde o plantio do alimento até a sua ingestão, passando pelas etapas de transporte, armazenamento e refrigeração. “Portanto, é importante ter conhecimento da origem do que é consumido, evitar ingerir alimentos que apresentam alterações de aroma, cor ou sabor, observar os prazos de validade e evitar as embalagens danificadas. Outro ponto de atenção diz respeito à correta higienização dos alimentos e, especialmente, das mãos.”

Pessoas de todas as idades devem estar atentas, mas os cuidados precisam ser redobrados com crianças e idosos, por serem muito mais suscetíveis à desidratação grave. Além disso, é essencial não exagerar no consumo de alimentos gordurosos e bebidas alcoólicas. “Se não estiverem contaminados, esses produtos não aumentam o risco de intoxicações, mas também causam desconfortos, como dores de cabeça, mal-estar, distensão abdominal e diarreia”, afirma Dr. Henrique Eloy.

Os sintomas mais comuns são náuseas, vômitos, diarreia, febre, dor abdominal, cólicas, mal-estar. Nos quadros mais graves, há desidratação, perda de peso e queda da pressão arterial.



Em quadros de intoxicação alimentar, procure atendimento médico o quanto antes e não se automedique. Intercale o consumo de água filtrada ou mineral com água de coco. Evite álcool, alimentos gordurosos e altamente calóricos, além de laticínios.

## LONGE DA CONTAMINAÇÃO



Evite consumir os alimentos in natura que estejam expostos por muito tempo, como verduras e folhas cruas, frutas cortadas/manipuladas, embutidos, laticínios e ovos;



Hidrate-se com frequência;



Fora do horário das festas, mantenha a rotina de alimentação e consuma frutas, hortaliças, verduras e legumes;



Tenha cautela no consumo de bebidas alcoólicas e alimentos mais gordurosos.

# Dezembro Vermelho e a importância da prevenção

O Dia Mundial de Luta contra a **Aids** é comemorado em 1º de dezembro. Por isso, o mês passou a ser marcado pela campanha Dezembro Vermelho, que visa à conscientização sobre a necessidade da prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). O objetivo é reforçar a solidariedade, a tolerância e a compreensão com as pessoas que têm as doenças, além de promover a conscientização sobre como se prevenir.

As ISTs, como HPV, HIV, sífilis, clamídia, herpes genital, hepatites B e C, por exemplo, são causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos. A transmissão ocorre principalmente por meio do contato sexual (oral, vaginal e anal), sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa que esteja infectada. A transmissão de uma IST pode ocorrer, ainda, da mãe para a criança durante a gestação, o parto ou a amamentação. Por isso, a prevenção é o melhor caminho contra elas.

Pesquisas demonstram que o uso do preservativo vem caindo



com o passar do tempo, principalmente, entre os jovens. “De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), todos os dias ocorrem um milhão de novas infecções e, devido a isso, doenças antigas, como a sífilis, ainda podem ser consideradas uma

epidemia. Isso significa que abrir mão do uso de preservativo nas relações sexuais expõe a pessoa e os parceiros com os quais ela se relaciona às ISTs”, afirma a médica da Família do Sempre Saúde de Belo Horizonte, Dra. Izabela Baggio Parisoto.

A síndrome da imunodeficiência adquirida (Aids) é o conjunto de sintomas e infecções resultantes dos danos causados ao sistema imunológico pelo vírus da imunodeficiência humana, o HIV. Nem todos os infectados pelo vírus desenvolvem a Aids e, quando tratada, a pessoa pode ter uma vida sem sintomas.

## VOCÊ SABIA?

A terminologia “infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)” passou a ser adotada em substituição à expressão Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) porque destaca a possibilidade de uma pessoa ter e transmitir uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas.



## A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO MÉDICO REGULAR

Consultas médicas regulares garantem o bem-estar e previnem doenças que podem afetar a sua saúde em longo prazo. Afinal, algumas infecções, inclusive ISTs, podem ser silenciosas e não apresentar sintomas. Desse modo, é recomendável que pessoas com vida sexual ativa façam exames periódicos pelo menos uma vez ao ano.

E mesmo para quem faz sexo com proteção, é importante lembrar que as camisinhas não são 100% eficazes, já que acidentes podem ocorrer e não ser notados no momento. Por isso, a melhor estratégia é ter um acompanhamento periódico sobre essas questões. Não é uma vergonha, é autocuidado!

# Cuide da pele durante todo o ano



Por ser um país tropical, o Brasil tem alta incidência solar em boa parte do ano. Estar em contato com a luz do sol é importante para a saúde e o bem-estar, já que essa é a principal fonte de vitamina D, essencial na absorção de cálcio e fósforo pelo organismo, funcionamento do cérebro e manutenção dos ossos, dentes e músculos. Entretanto, é preciso cuidado: grande parte dos casos de câncer da pele está relacionada à exposição ao sol.

Além de estar atentos aos **sintomas mais comuns**, é importante usar filtro solar, mesmo em dias nublados e chuvosos ou durante o inverno, confor-

me afirma a médica da Família do Sempre Saúde de Belo Horizonte Dra. Izabela Baggio Parisoto. “Os raios UVA e UVB emitidos pelo sol penetram na pele e podem causar danos nas células e tecidos. E o uso do protetor deve ocorrer também em locais fechados por conta da alta luminosidade, conhecida como ‘luz visível’. Esse tipo de radiação por luz artificial pode aumentar a propensão ao aparecimento de doenças na pele e manchas”, afirma, ressaltando que o produto deve ser reaplicado ao longo do dia.

Pessoas de todas as faixas etárias precisam adotar estes e outros cuidados com a pele. “O foco de aten-

ção com a pele muda com o passar dos anos, e é preciso adotar a conduta recomendada para cada situação. Nos bebês, por exemplo, o objetivo principal é prevenir as dermatites, e, nos idosos, a hidratação deve ser prioridade”, destaca Dra. Izabela.

Pintas que aparecem ao longo da vida, que crescem de repente, mudam de cor e formato ou adquirem tonalidade muito escura requerem atenção. E esse cuidado deve ser ainda maior em pessoas que possuem muitas pintas, já que marcas novas podem passar despercebidas.

## ATENÇÃO!

A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) relata que 63% dos brasileiros não fazem uso de nenhuma proteção solar. E uma pesquisa divulgada pelo Instituto Nacional de Câncer (Inca) aponta que o Brasil deve registrar cerca de 220 mil novos casos de **câncer de pele** por ano, entre 2023 e 2025.

O câncer de pele não melanoma é o mais frequente no Brasil (31,3% dos tumores malignos registrados), sendo comum em pessoas com mais de 40 anos, de pele clara e sensíveis a ações dos raios solares. Importante ressaltar: ele apresenta altos percentuais de cura se for detectado e tratado precocemente.

## TROCA DE INFORMAÇÕES NO CASAL GRÁVIDO

Assuntos relacionados à gestação, ao parto e aos cuidados com o recém-nascido foram abordados na mais recente edição do Casal Grávido, realizada em 25 de novembro, no auditório da FUNDAFFEMG. Casais de beneficiários que estão à espera de um bebê receberam informações práticas e orientações dos profissionais da Operadora das áreas de Ginecologia e Obstetrícia, Pediatria, Nutrição e Enfermagem.



Direcione a câmera do seu celular para o QR Code ao lado e confira as fotos do encontro.

