

FioSaúde realiza reunião com usuários para explicar as novas tabelas do plano

O FioSaúde realizou no dia 20 de abril, no auditório da Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, um encontro com usuários com o objetivo de apresentar a alteração na forma de cobrança do plano. As novas tabelas de preços do plano foram baseadas nas exigências da Portaria Normativa nº 3, editada em 30/07/2009 pela Secretaria de Recursos Humanos do Ministério do Planejamento e Orçamento.

O diretor-superintendente do FioPrev, Carlos Magno Ramos, o diretor de Assistência, João Gonçalves Barbosa Neto, ao lado da

em percentuais sobre o salário do servidor. Dessa forma, o FioPrev viu como alternativa a conversão do percentual de 2% da remuneração do servidor em valores fixos,

para os titulares do plano. “O processo de adequação à Portaria levou em consideração duas premissas: reajuste zero na tabela de titulares do FioSaúde (servidores e pensionis-



presidenta do Conselho Deliberativo da entidade, Leila Mello, participaram da reunião em conjunto com representantes da Asfoc. O evento contou com a presença do vice-presidente de Gestão e Desenvolvimento Institucional, Pedro Barbosa.

Conforme divulgado na última edição do Informativo FioSaúde, essa portaria traz alguns dispositivos diferentes dos previstos no Regulamento do plano. Uma das determinações é que as contribuições mensais dos servidores não podem mais ser baseadas

da acordo com a faixa de remuneração do titular - o que pode trazer variações mínimas (a mais ou a menos) no preço final da mensalidade do titular do FioSaúde. O objetivo foi adotar os valores mais próximos daqueles que são pagos hoje pelos usuários.

Em nota divulgada pela Coordenadoria de Comunicação Social da Fiocruz, o vice-presidente de Gestão e Desenvolvimento Institucional, Pedro Barbosa, explicou que a patrocinadora teve grande preocupação em não repassar os custos dessa mudança

tas), tanto para planos individuais quanto grupo familiar; e responsabilidade da Fiocruz (patrocinadora do plano) quanto à busca do equilíbrio financeiro nas contas”, explicou Pedro Barbosa.

Esta preocupação com o equilíbrio está especialmente relacionada ao custeio dos agregados do plano, já que a patrocinadora é impedida por lei de aportar recursos para auxiliar a contribuição neste grupo de usuários. Dessa forma, a decisão do Conselho Deliberativo e Diretoria Executiva do FioPrev envolveu também a divulgação de uma nova tabela de preços no FioSaúde para os agregados do plano, sendo o reajuste adotado somente para este grupo e para os titulares autopatrocinados.

A preocupação do FioPrev foi intensificar a comunicação sobre as novas medidas,

Continuação

em ações realizadas imediatamente depois das decisões tomadas pelo Conselho Deliberativo e Diretoria do Instituto. Daí veio a estratégia de apresentar as mudanças pessoalmente aos usuários no evento do dia 20/4, que inclusive contou com transmissão pelo site da Rádio MareManguinhos, através do apoio da Asfoc. Durante a reunião, o diretor de Assistência do FioPrev apresentou um resumo das contas do plano em 2009 e,

depois disso, o diretor-superintendente do Instituto explicou a nova forma de cobrança e as novas tabelas do FioSaúde. O superintendente esclareceu a todos o porquê de as medidas precisarem ser adotadas ainda em abril de 2010. "A urgência da implantação teve por objetivo evitar o desequilíbrio no custeio do plano e promover a adequação à própria Portaria Normativa do MPOG", informou Carlos Magno Ramos.

É importante ressaltar que os contracheques visualizados pelos titulares (servidores) no início de maio tiveram descontos relativos ao plano de saúde diferentes daqueles normalmente verificados anteriormente. No caso de a margem consignável impedir que o FioPrev realize esse desconto (no valor diferente), será enviado pelo correio um boleto, a fim de que seja paga em banco a contribuição que não pôde ser descontada em folha.

Veja abaixo:

As novas tabelas do FioSaúde

A sua contribuição para o FioSaúde é o somatório da tabela 1-A (ou 1-B, se autopatrocinado) com a tabela 2

1-A Servidores da Fiocruz

S/DEP = sem dependentes
C/DEP = com dependentes

| Remuneração | | NOVA TABELA (Remuneração + Tabela grupo familiar) | | | | | |
|---------------|---------------|--|---------|----------|---------|-----------|---------|
| | | Básico | | Superior | | Executivo | |
| S/DEP. | C/DEP. | S/DEP. | C/DEP. | S/DEP. | C/DEP. | S/DEP. | C/DEP. |
| 0,00 | R\$ 2.499,99 | R\$ 70 | R\$ 146 | R\$ 133 | R\$ 338 | R\$ 205 | R\$ 548 |
| R\$ 2.500,00 | R\$ 3.999,99 | R\$ 104 | R\$ 180 | R\$ 167 | R\$ 372 | R\$ 239 | R\$ 582 |
| R\$ 4.000,00 | R\$ 5.499,99 | R\$ 132 | R\$ 208 | R\$ 195 | R\$ 400 | R\$ 267 | R\$ 610 |
| R\$ 5.500,00 | R\$ 6.999,99 | R\$ 158 | R\$ 234 | R\$ 221 | R\$ 426 | R\$ 293 | R\$ 636 |
| R\$ 7.000,00 | R\$ 8.499,99 | R\$ 192 | R\$ 268 | R\$ 255 | R\$ 460 | R\$ 327 | R\$ 670 |
| R\$ 8.500,00 | R\$ 9.999,99 | R\$ 221 | R\$ 297 | R\$ 284 | R\$ 489 | R\$ 356 | R\$ 699 |
| R\$ 10.000,00 | R\$ 11.999,99 | R\$ 254 | R\$ 330 | R\$ 317 | R\$ 522 | R\$ 389 | R\$ 732 |
| R\$ 12.000,00 | R\$ 12.999,99 | R\$ 287 | R\$ 363 | R\$ 350 | R\$ 555 | R\$ 422 | R\$ 765 |
| a partir de | R\$ 13.000,00 | R\$ 307 | R\$ 383 | R\$ 370 | R\$ 575 | R\$ 442 | R\$ 785 |

*No caso dos servidores, a remuneração é igual a vencimento básico + gratificação de desempenho + titulação + anuênio + eventuais ganhos judiciais

1-B Usuários autopatrocinados

Assistidos ou que pertençam aos grupos especiais (Asfoc etc.)

| Tabela de Titulares autopatrocinados | | | |
|--------------------------------------|--------|----------|-----------|
| S/Dep | Básico | Superior | Executivo |
| S/Dep | 264 | 327 | 460 |
| C/Dep | 570 | 782 | 1.062 |

S/DEP = sem dependentes C/DEP = com dependentes

2 Agregados

Se você tem agregados, confira os valores, conforme as faixas etárias definidas na tabela ao lado:

| | Básico | Superior | Executivo |
|------------------|---------|----------|-----------|
| 0 a 17 anos | R\$ 140 | R\$ 189 | R\$ 216 |
| 18 a 29 anos | R\$ 164 | R\$ 233 | R\$ 289 |
| 30 a 39 anos | R\$ 186 | R\$ 256 | R\$ 342 |
| 40 a 49 anos | R\$ 228 | R\$ 304 | R\$ 406 |
| 50 a 59 anos | R\$ 381 | R\$ 532 | R\$ 658 |
| 60 a 69 anos | R\$ 468 | R\$ 685 | R\$ 889 |
| acima de 70 anos | R\$ 559 | R\$ 772 | R\$ 1.054 |

Utilize o espaço abaixo para anotar a composição dos valores na sua contribuição

Contribuição para o FioSaúde (titular e eventuais dependentes), de acordo com a modalidade de plano: Utilize o valor da tabela (1-A) ou (1-B) de acordo com o cruzamento de dados, e escreva no primeiro retângulo deste quadro

R\$

Eventuais agregados no plano Utilize o valor da tabela (2), de acordo com a faixa etária do agregado, e escreva no segundo e no terceiro retângulo deste quadro

R\$

R\$

Total - Somatório da contribuição para o FioSaúde (titular e dependentes) e valores de eventuais agregados

R\$

EXPEDIENTE

Patrocinadoras Fundação Oswaldo Cruz e FioPrev • **Conselho Deliberativo** Leila de Mello Yañez Nogueira (Presidente), Alex Santos Príncipe, Claudia Maria Gullo Parente, Hamilton dos Santos Coelho, Jorge Tadeu Arruda, Márcia Garcia, Maria Amália N. Monteiro, Oswaldo José da Cruz, Rosana Kuschner, Sergio Munck, Sônia Aparecida Freitas de Pinho e Sueli Maria Motta Cardoso • **Conselho Editorial** Carlos Magno Ramos, Erika Ferreira Schmid, Halan Harlens P. Morais, Jacques Mendes Meyohas, João Gonçalves Barbosa Neto e Lucia Santa Cruz • **Conselho Fiscal** José Sílvio de Moraes Portes (Presidente), Cristiane Teixeira Sendim, Daniel Garneiro Ferreira, Licia de Oliveira, Luciana Vivório Cardoso, Maria Ieda Santos Cruz, Newton Silva Santos e Roberto da Cruz Alves • **Diretoria Executiva** Carlos Magno Ramos, Halan Harlens P. Morais, Jacques Mendes Meyohas, João Gonçalves Barbosa Neto • **Ouidora** Lucia Santa Cruz • **Publicação** do FioSaúde Nº 49 - Maio / Junho de 2010 • **Editora Responsável** Erika Ferreira Schmid • **Projeto Gráfico e Diagramação** Bernard Design • **Fotos** Ricardo Brasil • **Impressão** Walprint Gráfica e Editora Ltda • **Tiragem** 6.000 exemplares.

Saúde Mental muda do Jardim Botânico para Botafogo

O programa de saúde mental da Policlínica do FioSaúde atende seus pacientes em dois endereços, sendo um deles a sede do FioPrev.

A partir de junho de 2010 os atendimentos realizados fora da sede do Instituto deixarão de acontecer nos consultórios situados no bairro do Jardim Botânico e

passarão a ser realizados nas novas instalações em Botafogo.

A ideia é manter estas consultas também fora do campus de Manguinhos, como uma alternativa para os usuários em terapia.

Se você é paciente do programa, não deixe de se informar com seu terapeuta a

respeito do novo local para realização das consultas.

Se você deseja ser atendido pelo núcleo de Saúde Mental da Policlínica, entre em contato para agendar sua consulta pelo telefone (21) 3865-1871, de segunda a sexta, das 8h às 17h.

Nutrição: cuidando da sua alimentação

Nesta edição do informativo você vai poder conferir dicas de cuidado com seus hábitos alimentares que podem influenciar de maneira muito positiva na sua qualidade de vida e na de todos que estão ao seu redor.

As orientações são da nutricionista Fernanda Neves Pinto, que desde 2007 presta atendimento na Policlínica do FioSaúde.



Dicas de nutrição: doze passos para ter uma vida mais saudável

| | | | |
|--|--|--|--|
| Faça pelo menos três refeições por dia (em períodos regulares) e três pequenos lanches nos intervalos. | Consuma frutas, legumes e verduras todos os dias. Prefira os que estejam em seu período de safra, pois preservam as vitaminas e minerais. | Procure se alimentar <u>moderadamente</u> de carnes magras, ovos cozidos, peixe e frango preparados sem pele, pelo menos uma vez ao dia. | Inclua diariamente em sua alimentação fibras e alimentos integrais como granola, aveia, semente de linhaça e germe de trigo. Troque farinhas refinadas e arroz polido pelos integrais. |
| Combine diariamente o arroz e a leguminosa (feijão, grão de bico, lentilha, grãos de soja) pelo menos uma vez ao dia. | Consuma <u>diariamente</u> com moderação alimentos fontes de cálcio, como por exemplo: leites, iogurtes e queijos. Evite queijos amarelos, creme de leite e versões com muito teor de gordura. | Reduza o açúcar refinado, doces e refrigerantes. Se necessário use mel, açúcar mascavo ou adoçante. Pessoas com distúrbios nos níveis de glicose não devem consumir açúcar ou mel. | Reduza o consumo do sal. O ideal é usar ervas e temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos. Não utilize temperos prontos enquanto cozinha. |
| Reduza o consumo de gorduras. Evite as de origem animal, margarinas e alimentos como frituras, fast-foods e sorvetes. Prefira cozinhar usando azeite extra-virgem ou óleos vegetais. | Alimente-se de oleaginosas secas, como a “castanha do Pará” (uma unidade por dia), pois protegem contra o envelhecimento precoce, danos cardiovasculares, neurológicos e câncer. | Beba pelo menos dois litros de água durante todo o dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos entre as refeições. | Fique longe das bebidas alcoólicas e do fumo e pratique pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente. |



Importante: Esses doze passos para uma vida mais saudável são orientações gerais e práticas sobre alimentação para pessoas saudáveis e não são específicos para pessoas que apresentam algum tipo de doença como diabetes, doenças do coração, colesterol e triglicérides aumentados, obesidade, entre outras.

Fernanda Neves Pinto graduou-se em Nutrição pela Universo, tem especialização em Nutrição e Atividade Física pela UERJ e em Terapia Nutricional Enteral e Parental pela Santa Casa de Misericórdia - RJ. Concluiu o mestrado em Ciências Médicas na UFF, no qual pesquisou a obesidade e fatores ambientais associados em indivíduos assistidos pelo Programa Médico de Família de Niterói. Dentre suas experiências profissionais atuais destacam-se a sua participação como integrante do Grupo de Pesquisa Nutrição Renal (do Instituto de Nutrição da UFF, em Niterói) e a atuação como docente do curso de Nutrição da Universo. Atua desde o ano de 2007 como nutricionista na Policlínica do FioSaúde.



Somos todos deprimidos?

Foto: Mateusz Stachowski – sxc.hu



Sabemos que a depressão afeta pessoas de todas as idades em todas as partes do mundo, mas precisamos ter cuidado para diferenciá-la dos estados de humor deprimido, aqueles que todos podemos experimentar um dia. Muitas vezes, quando uma pessoa chega ao consultório de um psicoterapeuta o seu discurso já vem catalogado: “estou tão deprimida!”, “meu marido morreu há seis meses e eu não saio dessa depressão”.

Onde foram parar a tristeza, o luto, o descontentamento e a insatisfação? Tudo isso virou sinônimo de depressão? As tristezas do cotidiano geralmente estão relacionadas a fatos específicos: descontentamento familiar, morte de um ente querido, desemprego, entre outros. Nestes casos, as pessoas podem apresentar sintomas de uma depressão propriamente dita, embora sejam mais passageiros.

O tipo de depressão que necessita de tratamento urgente é aquele que afeta profundamente a vida da pessoa. Sua rotina, trabalho, hábitos alimentares e higiênicos são modificados. O apetite de uma pessoa deprimida pode diminuir ou ela pode pas-

sar a comer demais. Em relação à aparência, pode apresentar-se desleixada. O modo de pensar pode ficar alterado, geralmente pessimista em relação a si mesmo, ao presente e ao futuro.

À medida que a depressão vai se agravando, a vida pode perder totalmente o sentido e as ideias suicidas frequentemente aparecem. O que de início se caracterizava pela perda do desejo por coisas e atividades que traziam gratificação chega ao extremo na depressão. Dormir é um excelente escudo para se defender do mundo cada vez mais frustrante. Por isso, as pessoas acometidas por este transtorno dormem demais ou, ao contrário, a angústia é tão insuportável que passam a sofrer de insônia. O ânimo geralmente é ruim, há uma sensação de cansaço permanente e o desejo sexual fica diminuído ou perdido.

A psicoterapia é de grande ajuda nesses casos, principalmente porque os sentimentos podem ser falados sem que haja a sensação de cobrança normalmente feita pelas pessoas que fazem parte da convivência social da pessoa em sofrimento. É comum

pensar que as pessoas podem superar a depressão sozinhas, basta querer. Isso não é verdade. Neste momento, é preciso a aceitação do sofrimento (mesmo parecendo ser infundado) por parte dos familiares, e incentivo para que se procure ajuda especializada, o que pode incluir o uso de antidepressivos além da psicoterapia.

Nossa sociedade vive hoje a exigência de sucesso e padrões de felicidade imaginários, inatingíveis. A crescente exigência profissional cria um ideal de que tudo o que fazemos tem que ser produtivo, o que

acaba, muitas vezes, por tirar o prazer de fazermos o que realmente gostamos. Tudo que fazemos tem que estar relacionado a um objetivo predeterminado e quem não conseguir se encaixar neste modelo ainda acha que tem que manter as aparências. São as normas do sujeito padrão: rico, feliz e bem amado. Na nossa cultura, falta espaço para se falar do que realmente importa, principalmente assuntos desagradáveis. Não se acolhem sentimentos de tristeza, lutos, fracassos e nem mesmo pequenas alegrias particulares.

Resultado: quem se sente “deprimido” ou realmente está com o transtorno propriamente dito tranca-se em sua vergonha e solidão, ao invés de buscar ajuda para superar este período difícil. Compartilhar é o melhor caminho. Deve haver alguém que possa ouvir, mesmo que seja de início um estranho.

Dra.
Cristiane Magalhães,
Georgiana Gonçalves e
Marina Janzen Kassab
Psicólogas

Reta final para implantação da Caixa de Assistência

Os meses de abril e maio trouxeram como novidade o fato de a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) ter dado aceite no recebimento da relação de documentos enviada pelo FioPrev, necessária para a avaliação a respeito do registro que autoriza o funcionamento da Caixa de Assistência Oswaldo Cruz como operadora de plano de saúde.

Após a concessão deste registro de operadora, será necessário solicitar à Diretoria de Produtos da ANS o registro do plano de saúde e da carteira da Caixa de Assistência. Só depois disso terminariam os trâmites para a autorização para o funcionamento da Caixa. Como etapa em paralelo, a diretoria do FioPrev solicitará da Previc (Superintendência Nacional de Previdência Complementar, órgão que fiscaliza os fundos de pensão) a autorização para a transferência da carteira de usuários do FioPrev para a Caixa de Assistência.

Dentro do planejamento para a entrada em funcionamento da Caixa de Assistência, as

Ilustração baseada em foto de Heller - www.sxc.hu



próximas definições a serem tomadas pela diretoria serão as questões relativas à própria estrutura da Caixa, as propostas de planos e cargos a serem ocupados e a revisão do regulamento.

A Caixa de Assistência é uma nova entidade criada para administrar o plano de saúde sem o vínculo direto com o plano de previdência. Sua entrada em operação, o que só

pode acontecer após esta autorização da ANS, traz a possibilidade de ingresso de novos titulares no plano e da oferta de novos serviços.

Hoje o FioSaúde e os benefícios previdenciais do FioPrev são oferecidos por uma única pessoa jurídica, o Instituto Oswaldo Cruz de Seguridade Social. Pelas determinações da Previc somente podem ser titulares do FioSaúde os participantes dos planos de previdência complementar do Instituto (que são os servidores da Fiocruz e empregados do FioPrev).

Com a criação da Caixa de Assistência, os servidores não precisarão se inscrever no plano de previdência para estarem no plano de saúde. Conforme o estatuto da Caixa, ainda será possível realizar novas inscrições através de convênios com instituições nacionais de direito público ou privado. A migração dos atuais titulares do plano para a nova entidade será automática, pois o que vai acontecer na verdade será uma mudança da operadora que administra o plano de saúde e não a criação de um novo plano.

Servidor da Fiocruz: seja um voluntário no ELSA-Brasil, maior estudo da América Latina sobre doenças cardiovasculares e diabetes

O FioSaúde está colaborando na divulgação que ainda está aberta a inscrição para voluntários no ELSA-Brasil, mas deverá ser feita o mais breve possível.

No Rio de Janeiro, somente servidores da Fundação Oswaldo Cruz, homens ou mulheres, com idade entre 35 e 74 anos podem participar do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA), sobre os fatores determinantes das doenças cardiovasculares e do diabetes. Essa pesquisa está sendo realizada em 6 instituições públicas federais do país, com 15 mil voluntários, entre elas a Fiocruz. A ideia é completar a primeira fase do projeto nesse ano, com 2.000 servidores da Fiocruz e para isso ainda faltam cerca de 500 voluntários.

Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto



ELSA BRASIL

O ELSA-Brasil é uma iniciativa do Ministério da Saúde, por meio da Secretaria de Ciência e Tecnologia e Insumos Estratégicos, e do Ministério da Ciência e Tecnologia, por intermédio da Finep (Financiadora de Estudos e Projetos).

Participar do estudo é uma oportunidade para os servidores realizarem exames de rotina sem sair do campus da Fiocruz no Rio, mas, principalmente, participar do ELSA é ser voluntário, é contribuir para a pesquisa científica no Brasil.

Contribua você também para o sucesso do ELSA. Ofereça-se como voluntário. Para se inscrever, envie um email para elsa@fiocruz.br, com seus telefones de contato, setor e unidade de trabalho, informando sobre seu interesse em participar, ou ligue para 2598-2719 ou 2598-2776.

Para obter mais informações sobre o estudo, acesse <http://www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/materia/index.php?matid=16175> ou <http://www.elsa.org.br>.

Como obter a segunda via de boleto pelo site

Continuando a série de reportagens sobre os serviços oferecidos pelo site do FioSaúde, este mês vamos apresentar a opção de obter a segunda via de boleto pela Internet.

Às vezes, o servidor - titular do FioSaúde - pode receber o contracheque da Fiocruz sem que nele estejam contidos os descontos para o plano.

Isso acontece quando os valores relativos à contribuição para o Instituto não conseguem

ser incluídos na margem consignável da remuneração do servidor.

Quando não constar o desconto no contracheque, o titular do FioSaúde receberá pelo correio um boleto que poderá ser pago até o dia 15 em qualquer agência bancária ou pela Internet.

É importante sempre ficar atento aos descontos que incidem todo mês no contracheque. Caso o boleto tenha se extraviado e não chegue no endereço de correspondência

do usuário (ou este queira antecipar o pagamento, sem esperar a entrega do correio), basta acessar o site do FioSaúde para obter a segunda via do boleto e dessa forma realizar o pagamento dentro do prazo de vencimento. Se, eventualmente, este prazo já tiver expirado, o titular deverá entrar em contato com a Central de Atendimento (pelo email atendimento@fiosaude.org.br ou pelo telefone 0800 28 28 878 opção 1), solicitando que um novo boleto seja gerado com os valores corrigidos para pagamento após o prazo de vencimento.

Acesse www.fiosaude.org.br

1

Selecione a opção "Usuário" e digite sua matrícula de titular (que consta no verso de sua carteira) e a senha de acesso

Caso não lembre da senha, digite sua matrícula e clique em "Esqueci minha senha"

2

Clique no menu "Segunda via de boleto"

Para ver e imprimir o boleto, clique em "visualizar"

3

Uma nova janela será aberta com a segunda via do boleto

4

Para ver e imprimir o boleto, clique em "visualizar"



FioSaúde

PUBLICAÇÃO MENSAL DO FIOPREV
Instituto Oswaldo Cruz de Seguridade Social

ANS - nº 33740-4

IMPRESSO

Avenida Brasil, 4.036 Grupos 300 a 316 • Rio de Janeiro • RJ
 Brasil • Mangunhos • CEP: 21.040-361 • Tel: (21) 3865 0088
 Fax: (21) 2290 6995 • Ouvidoria: 0800 2828 878 opção 3

UNIDAS
 UNIDADE NACIONAL DAS INSTITUIÇÕES DE SEGURIDADE SOCIAL



www.fiosaude.org.br atendimento@fiosaude.org.br