

Informativo FioSaúde



Publicação da FioSaúde • ANO XI / NÚMERO 85 • Abril / maio de 2016

FioSaúde apresenta seu Relatório Anual

Documento será apreciado por assembleia com beneficiários em abril



Relatório Anual da FioSaúde com apresentação em assembleia com beneficiários do plano

A FioSaúde agendou assembleia com beneficiários titulares do plano, a fim de apresentar o Relatório Anual da Caixa de Assistência Oswaldo Cruz, que contém in-

formações relativas ao ano-base 2015.

Além de um panorama das ações de gestão relacionadas ao ano anterior, o relatório também inclui a análise das demonstrações econômico-financeiras do plano de saúde, bem como os pareceres de consultoria independente, Conselho Deliberativo e Conselho Fiscal da FioSaúde.

Durante a assembleia, os beneficiários presentes no evento recebem um exemplar do relatório, a fim de apreciarem as contas do plano de saúde no ano de 2015. De acordo com o Estatuto da FioSaúde, a assembleia analisa e delibera a respeito da aprovação das demonstrações econômico-financeiras e do próprio relatório anual da Caixa de Assistência.



Assembleia da FioSaúde agendada para: dia 25 de abril, 9h da manhã no Auditório do Museu da Vida (campus da Fiocruz/Manguinhos)



Antes mesmo da data da assembleia, a FioSaúde disponibiliza a versão eletrônica do Relatório Anual no link www.fiosaude.org.br/relatorioanual.

Aqueles que não podem estar presentes pessoalmente na ocasião da assembleia acompanham o evento pela transmissão via web, acessando o link de visualização no site www.fiosaude.org.br.

Imposto de Renda - fique atento ao prazo final para declarar

Titulares podem acessar versão eletrônica do informe de rendimentos da FioSaúde

Em 2016, o prazo para declaração de Imposto de Renda vai até o dia 29 de abril. As informações para o preenchimento do formulário de IR/ano-base 2015 ficam disponíveis na área restrita do site da FioSaúde. Ali também estão disponibilizados os valores de reembolsos creditados em 2015.

Para visualizar, basta acessar o site da FioSaúde (www.fiosaude.org.br), efetuando login no canto superior direito da tela (clique no menu «Informações para IR»).

É importante ficar atento e não utilizar as informações da nota fiscal eletrônica para o IR, já que incluem os aportes que a Fiocruz oferece como limitador de impacto a servi-

Informações para IR			
Ano-base 2015			
Plano de Saúde (FioSaúde)	-----	R\$	xx.xxx,00
Fulano da Silva (titular)	-----	R\$	x.xxx,00
Beltrana da Silva (dependente)	---	R\$	x.xxx,00
Sicrano da Silva (dependente)	----	R\$	x.xxx,00
<i>Valores de reembolso</i>			
Valores de Reembolso			
Fulano da Silva	valor solicitado	valor reembols.	
Clin. da Dor	R\$ 200,00	R\$ 100,00	
Sicrano da Silva	valor solicitado	valor reembols.	
Hospital Rey	R\$ 1030,00	R\$ 1000,00	

dores e dependentes. Além disso, elas não contêm dados relativos a reembolso.

No caso de despesas reembolsadas, no campo do software da Receita denominado «Valor pago», o beneficiário deverá incluir o total dos valores da coluna «Valor solicitado» referentes a essa pessoa (da tela de «reembolso», no site da FioSaúde). No campo «Parcela não-dedutível (valor reembolsado)» do programa do IR, será necessário inserir o total dos valores da coluna «Valor reembolsado» (site FioSaúde). As eventuais participações estão incluídas no item «Plano de Saúde», no próprio site.

Obs.: No caso da Fiotec os beneficiários devem utilizar o informe do Rh da empresa

EXPEDIENTE

Patrocinadora-Fundadora Fundação Oswaldo Cruz • Conselho Deliberativo Pedro Ribeiro Barbosa (Presidente), Carlos Magno Ramos, Cremilda de Almeida, Daniel Daipert Garcia, Dario Almeida, Delson da Silva, Else Bartholdy Gribel, Hayne Felipe da Silva, Henrique Antunes Vitalino, José Vicent Payá Neto, Leila da Silva Bezerra, Luiz Alberto Pereira, Maria Amália do Nascimento Monteiro, Roberto Carlos P. Lopes, Sueli Maria Motta Cardoso e Vanessa Costa e Silva • Conselho Editorial Leila Mello, Eduardo Assis Carvalho, José Antônio Diniz de Oliveira e Erika Ferreira Schmid • Diretoria Colegiada Leila Mello, Eduardo Assis Carvalho e José Antônio Diniz de Oliveira • Publicação do FioSaúde N° 85 - abril / maio de 2016 • Editora Responsável Erika Ferreira Schmid - Reg. Journ. MT 23782/RJ-2002 • Reportagens e fotografia Bruna Muniz • Diagramação Erika Schmid • Tiragem 7.200 exemplares.

Prevenindo fraturas em pacientes com fragilidade óssea

Uma das linhas do Programa FioSaúde Viver Melhor tem por objetivo minimizar riscos de novas fraturas e melhorar a qualidade de vida de portadores de osteoporose

Sofrer uma fratura. Quebrar a perna, ou o punho, ou até mesmo a bacia. Só quem já passou por esse problema conhece a dor e a sensação na hora em que isso acontece. Só quem tem um familiar que já passou por isso sabe os transtornos que a recuperação de uma fratura trazem para o dia a dia de uma família. Como ajudar a pessoa a se locomover? E na hora do banho? O que fazer se precisar sair de casa?

E o pior: quem sofre de fragilidade óssea - ou convive com osteoporose, às vezes sem saber que tem esse problema - corre o risco de voltar a sofrer fraturas e ver seu bem-estar e independência prejudicados, além de trazer ônus financeiro e social para o paciente e também para a sua família.

Pensando em tudo isso, a FioSaúde implantou em janeiro de 2015 o **Programa Viver Melhor - Prevenção de Refraturas**.

A elegibilidade se baseia em uma série de critérios médicos, como integração com outras linhas do Viver Melhor, sistema de liberação de internações, incluindo tam-

bém o histórico de utilização do plano. A partir daí, o paciente é convidado a participar do programa e ser consultado com ortopedistas especialistas em prevenção de fraturas e em eventual controle de osteoporose. Fazem parte desse grupo os médicos Bernardo Stolnicki e Rodrigo Galvão, que atendem na Policlínica junto com a enfermeira Flavia Gorni.

O ortopedista Bernardo explica - «A grande questão é o risco de fraturas. Às vezes, encontro pacientes com osteoporose avançada que nunca fraturaram nenhum osso. Outras vezes, atendo pessoas sem

muita fragilidade óssea (ainda no chamado estágio de osteopenia) que já sofrem com sequelas de fraturas ocorridas devido ao problema. Com isso, evitar que os pacientes venham a fraturar no futuro passa a ser o valor do

nas vértebras. Por isso, para nós é muito importante receber esse atendimento no Programa de Prevenção a Refraturas e ir às consultas na Policlínica da FioSaúde.»

Celia complementa o depoimento sobre ser atendida pelo programa: «Além de minha mãe, recebo orientações inclusive para mim mesma, já que tenho osteopenia e já sofri uma fratura. Dessa forma ficamos eu e ela acolhidas na FioSaúde.»

A família explica que já sente os benefícios: «Depois que passou a usar a forma de medicação indicada pela equipe do Viver Melhor, minha mãe não relatou mais sentir as dores na coluna que sentia», informa Celia.

Dr. Bernardo ressalta que, em paralelo a isso, a prevenção de fraturas no Viver Melhor também atinge casos de pacientes que não tinham conhecimento de que corriam risco de fraturar ossos. «Muitos

acham que só quebraram uma perna por conta de um acidente no qual se desequilibraram, ou tropeçaram. Na verdade, o ideal seria que os ossos do corpo humano fossem resistentes a pequenos incidentes e tropeções. Quando isso não acontece, é fundamental investigar a existência ou não de fragilidade óssea. Alguns casos são de difícil diagnóstico. Existem fragilidades que se manifestam somente na coluna vertebral. O paciente vai sofrendo pequenas fraturas

nas vértebras e muitas vezes não se dá conta de que isso aconteceu porque os ossos estão frágeis, e não simplesmente por um 'problema de coluna'»

E osteoporose, embora mais frequente nas mulheres, também é um problema do sexo masculino. O beneficiário Nenile Alves Farias se enquadrou para fazer parte do programa e tem recebido o tratamento: «Quero ser ativo, continuar com o meu trabalho, cuidar do meu quintal e das minhas plantas. Já tive fraturas e sei como isso é ruim», explica Nenile.



O beneficiário Nenile Alves Farias em tratamento para aumentar a densidade óssea



FioSaúde trabalhando pela prevenção de fraturas. Na foto, a enfermeira Flavia Gorni



A servidora aposentada Celia Virginia Pereira Cardoso (à esquerda) e sua mãe, a beneficiária Lindalva Pereira Cardoso: família incluída no programa de prevenção

nosso programa de prevenção.»

Uma paciente do Viver Melhor que já sofreu fraturas e se trata para que o problema não se repita é a beneficiária Lindalva Pereira Cardoso. Ela é mãe da servidora Celia Virginia Pereira Cardoso - que a acompanha nas consultas do Programa de Prevenção de Refraturas. A beneficiária Celia explica os benefícios que o atendimento tem trazido para sua mãe, Lindalva: «Minha mãe tem osteoporose e já fraturou o ombro e o fêmur. Ela vinha sofrendo com dores nas costas relacionadas a pequenas fraturas

Conscientização para evitar refraturas: Prevenção de acidentes em casa e uso regular de medicação

(Continuação da reportagem da página 3)

Os pacientes do Programa de Prevenção de Refraturas recebem informações sobre autocuidado e controle da segurança em ambiente doméstico. Além disso, há apoio no caso de necessitarem de uso de medicamentos para controlar a fragilidade óssea.

Em determinados casos, pode-se optar por medicamentos que sejam administrados em forma de injeção subcutânea ou infusão venosa. Assim, os pacientes só precisam tomar o remédio uma ou duas vezes por ano (dependendo do tipo de medicamento utilizado). No combate à osteoporose não podemos deixar de citar: necessidade de suplementação de cálcio e/ou vitamina D, ajuste em equilíbrio hormonal (em pacientes do sexo feminino) e aumento da quantidade diária de exposição ao sol.

Imagem: Cecilia Alvarez/freemag



E mais: Informações sobre medidas de segurança dentro da residência (para evitar acidentes e quedas) podem ser conferidas no livro «Casa Segura», escrito pela arquiteta Cybele Ferreira Monteiro de Barros, ou no site www.casasegura.arg.br - VEJA ABAIXO:

Confira aqui

Informações e dados do Programa Viver Melhor - Prevenção de Refraturas

Início da implantação: janeiro de 2015

Quantidade atual de beneficiários inscritos no programa: 45 pessoas (em fevereiro de 2016)

Número de pacientes utilizando medicação de controle para osteoporose: 33 pessoas

Elegibilidade para inscrição: Existência de fratura prévia por fragilidade óssea

Evitando acidentes domésticos

É indicado o uso de:



- Chinelos antiderrapantes dentro de casa
- Interruptores de luz próximos à cama

- Sistemas de controle eletrônico viva-voz (tipo «babá-eletrônica», para pessoas que necessitam de ajuda à noite)

- Luz de emergência e luz noturna nos corredores, banheiros e cozinha

- Piso cerâmico antiderrapante na cozinha, área e banheiros

Imagens: J. Henning Buchholtz/freemag

Mantenha sua casa segura!

É preciso evitar:



- Prateleiras de vidro e superfícies cortantes dentro dos banheiros

- Quinas vivas e cortantes em móveis, bancadas e passagens

- Aquecedores a gás dentro dos banheiros

- Tapetes soltos (principalmente pequenos)

- Cortinas pesadas

- Fumar no quarto

- Andar de meias dentro de casa

- Fios elétricos e de telefones soltos

- Escadas dobráveis

- Panos e fósforos próximos à boca do fogão

- Cômodos escuros

ANS - nº 41754-8

Avenida Brasil, 4.036 - 3º andar • Rio de Janeiro • RJ Brasil
• Manguinhos • CEP: 21.040-361 Tel.: 0800 2828 878

SELO

O espaço acima é reservado para selo e/ou timbre

Isenção de participação em papanicolau e palestra sobre HPV

Exame é a principal forma de detecção precoce do vírus do papiloma humano (HPV) no colo do útero

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, 8 de março, o ginecologista Arthur Bastos, que atende na Policlínica da FioSaúde, esteve na Fiotec (Fundação para o Desenvolvimento Tecnológico), para ministrar palestra sobre a importância da prevenção e detecção precoce do HPV (vírus do papiloma humano), principal causador de câncer de colo de útero.

A ação é parte integrante do calendário de prevenção da Caixa de Assistência, que, desde 2013, no mês de março, garante às beneficiárias da FioSaúde isenção de participação em exames de papanicolau

realizados entre 1 e 31/03. Segundo o palestrante, o exame de papanicolau ou preventivo, como também é



Imagem: Arquivo FioSaúde

chamado, é um dos procedimentos de maior importância no que diz respeito ao autocuidado da mulher, sendo responsável pelo rastreamento das lesões causadas pelo HPV no colo do útero.

Ele assegura que a prevenção é o maior aliado das mulheres e que é necessário realizar o exame na frequência indicada pelo médico-assistente. Dessa forma, aumentam as chances de tratamento precoce para possíveis doenças.

Dr. Arthur Bastos ministrando palestra sobre HPV na sede da Fiotec, no campus da Expansão da Fiocruz

FioSaúde na Semana de Saúde da COC/Fiocruz

Palestra sobre cuidados em hábitos alimentares e aferição de pressão arterial / medição de glicose

Abril marca o início da temporada 2016 de palestras da FioSaúde na COC/Fiocruz (Casa de Oswaldo Cruz). O objetivo é investir nas ações de promoção de saúde para trabalhadores daquela unidade. Dentre as primeiras iniciativas previstas, está a participação na Semana de Saúde, com a realização de palestras sobre “Cuidados em Hábitos Alimentares”, programada



Imagem: Arquivo FioSaúde

para ser ministrada em 18/4 pela nutricionista Fernanda Neves e a endocrinologista Débora Ayres, que atendem na Policlínica.

Além da palestra, a programação do evento conta com serviços como aferição de pressão arterial, medição de glicose etc. Para estes a equipe da FioSaúde foi convidada a atuar, sendo representada pelas enfermeiras Miriam Araújo e Flávia Gorni.

As ações da Caixa de Assistência na COC/Fiocruz continuarão a ser realizadas em 2016, no período de agosto a novembro.



Imagem: Arquivo FioSaúde

A nutricionista Fernanda Neves e a endocrinologista Débora Ayres, palestrantes no evento da COC

FioSaúde na Semana da Saúde da Dirac

A convite da Dirac/Fiocruz, a FioSaúde foi convocada para participar do evento «De Olho na Saúde» (Semana da saúde dos trabalhadores daquela unidade), agendada para os dias 7 e 8 de abril.

Foram programadas palestras com temas relacionados a problemas de saúde ligados ao dia a dia no trabalho e em casa.

Dentro da programação, a equipe de Fisioterapia da Policlínica, coordenada por Pedro Montenegro, recebeu a incumbência de falar sobre **prejuízos na postura com uso de celulares e outras tecnologias da modernidade.**

Ainda dentro da Semana da Saúde da Dirac, os urologistas Ricardo de Almeida e Daniel Hampl (da Policlínica) foram convidados a falar sobre **atendimentos urológicos**, abordando, tanto a saúde do homem, quanto o atendimento ao público feminino.



Imagem: Bas van de Weij/freemages

Tempo de se vacinar contra a gripe!

Confira alguns casos em que mesmo quem não é idoso tem direito a receber imunização gratuita nos postos de saúde brasileiros

Em 2016, a vacinação contra gripe foi agendada para acontecer nos postos de saúde do país entre os dias **30 de abril e 20 de maio***. Nessas unidades do SUS é possível receber a vacina da gripe gratui-

tamente. Embora muita gente não saiba, além dos casos contemplados pela campanha de vacinação - como idosos com 60 anos ou mais, crianças entre 6 meses e 5 anos e gestantes - pessoas en-

quadradas em outros casos também têm direito à gratuidade. Confira no quadro abaixo os casos contemplados:



Imagem: Michaela Kobylatov/freemages

Veja abaixo quem tem direito a ser imunizado gratuitamente nos postos:

- Profissionais de saúde
- Portadores de doenças cardíacas crônicas ou de problemas como hipertensão arterial e/ou usuários crônicos de ácido acetilsalicílico
- Diabéticos
- Asmáticos e portadores de doenças crônicas nos pulmões, incluindo fibrose cística
- Portadores de doenças neurológicas crônicas incapacitantes
- Portadores de problemas renais crônicos (síndrome nefrótica) e também problemas crônicos no fígado (hepatopatias)
- Portadores de Síndrome de Down e outras trissomias
- Transplantados, incluindo aqueles que receberam doação de medula óssea
- Doadores de órgãos e/ou de medula óssea (pertencentes ao cadastro de doação)
- Portadores de imunodepressão devido a câncer ou imunossupressão terapêutica
- Pessoas que tiveram remoção cirúrgica do baço ou doenças relacionadas a esse órgão
- Pessoas que receberam implante de cóclea
- Familiares de imunodeprimidos ou pessoas que convivam com esses indivíduos
- Portadores do vírus HIV

* Há iniciativas de antecipação de data de início da vacinação contra a gripe para o começo do mês de abril. Em alguns municípios do interior de São Paulo, a imunização foi agendada para começar em março (com utilização das doses de 2015), devido a casos de H1N1 naquelas localidades.

Diagnóstico de dengue, chikungunya e zika vírus

Conheça os exames que podem auxiliar no diagnóstico dessas viroses

O paciente relata quadro de febre, dores nas articulações e manchas pelo corpo. Vai a um pronto-socorro e é medicado com soro intravenoso para evitar a desidratação, ao mesmo tempo em que são colhidas amostras de sangue, a fim de realizar hemograma com análise de hematócrito e contagens de plaquetas. Esse é o protocolo-padrão de atendimento a pessoas que procuram uma emergência com quadros agudos de virose, como os relatados acima.

Isso porque a recuperação de infecções virais depende do sistema imunológico, independentemente de seu tipo de doença (dengue, zika ou chikungunya).

Em paralelo a isso, existem casos em que o médico precisa fazer o diagnóstico diferencial entre chikungunya e dengue, especialmente em situações nas quais é preciso investigar se o doente está correndo risco de sofrer hemorragias (como na forma hemorrágica da dengue).

Nesses casos existem sorologias específicas que podem auxiliar o diagnóstico feito pelo médico-assistente. Elas po-

dem ser realizadas no próprio pronto-socorro, durante o atendimento de emergência recebido pela pessoa. Por outro lado, se o paciente tiver procurado consultório médico, pode se dirigir a um laboratório de análises clínicas e ali colher e realizar os exames de sangue solicitados pelo médico-assistente.

Confira abaixo os diversos tipos de sorologias e exames de detecção de tipos de vírus, disponibilizados e contemplados pelo rol da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)*:



Imagem: Grizka Niewiadomski/freemages

Sorologia IgG e IgM para dengue (elisa):

O IgM pode detectar existência de dengue após o 6º dia de sintomas e o IgG após o 9º dia de sintomas (nesse último caso em quem nunca tenha contraído dengue).

Sorologia IgG e IgM para dengue (teste rápido): Com este exame, identifica-se dengue a partir do 5º dia de sintomas.

Exame de antígeno NS1 para dengue:

Permite detecção de dengue entre o terceiro e o quinto dia de sintomas.

- Alguns laboratórios que realizam exames de sorologias e antígeno (dengue): Labs A+, Laboratório Lafe etc.

Sorologia de vírus chikungunya:

Através desse exame, é possível detectar presença desse vírus a partir do 7º dia de sintomas da doença.

- Alguns locais de realização desse exame (eletivo): Lafe, laboratório do Hospital São Vicente de Paulo etc.

Obs.: Zika Vírus

- Em fevereiro, a Anvisa aprovou teste rápido para detecção de anticorpos desse vírus, ainda sem cobertura obrigatória pelo rol da ANS. A Fiocruz divulga orientação a gestantes com suspeita de zika em www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/site/materia/detalhe/38838

Fique de olho: A FioSaúde destaca que possui credenciados nas especialidades de infetologia e reumatologia, atendendo pacientes com dengue ou chikungunya.

E mais: o combate ao mosquito é a chave para eliminar a dengue, zika e chikungunya!

* Obs: Os exames do tipo PCR (chikungunya, dengue, zika) NÃO têm cobertura pelo rol da ANS.