

Vacina, aliada da saúde em todas as idades

leia mais nas páginas 4 e 5



- **Está na hora de eleger o seu representante na Cemig Saúde**

Leia mais na página 3

- **Entenda o que é uma NIP e como ela impacta o seu plano de saúde**

Leia mais na página 7

Momento de escolhas e reflexão

É chegado o momento de escolher nossos representantes para os próximos quatro anos. Temos a oportunidade de, com apenas dois votos, definir quem serão os conselheiros e o diretor de relações com os participantes que irá nos representar na gestão do nosso plano de saúde.

O papel do conselheiro, assim como do diretor, é de grande importância para as quase 60 mil vidas atendidas pela Cemig Saúde. Eles têm o compromisso de acompanhar a gestão, e a missão de ajudar nossa Cemig Saúde a promover as melhores soluções em saúde, sempre pautados pela transparência, acolhimento, ética e responsabilidade.

Estou muito satisfeito com o interesse demonstrado pelos beneficiários, interesse que pode ser constatado pelo número de chapas inscritas no processo eleitoral. Gostaria de ter mais colegas, principalmente os mais jovens, envolvidos nas eleições. Cabe a nós, que estamos no plano há mais tempo, alertar e incentivar os novos beneficiários a estudarem e contribuírem com a Cemig Saúde.

O trabalho desenvolvido pela equipe da Operadora e pelos nossos prestadores tem sido árduo e de grande relevância. Passamos por um momento de grande turbulência, mas, mesmo diante das dificuldades, graças a essas pessoas, conseguimos nos manter como uma das melhores operadoras de autogestão do Brasil. Ainda temos muito trabalho pela frente, precisamos qualificar e ampliar a rede conveniada no interior, melhorar os procedimentos internos e ampliar o diálogo com os prestadores. Tudo isso sem esquecer dos valores que nos norteiam: ética, comprometimento, transparência, trabalho em equipe, parceria e confiança.



É essa incumbência tão importante que espera pelo próximo diretor de relações com os participantes e pelos conselheiros que serão eleitos. Portanto, colegas, precisamos refletir e caminhar juntos. Independentemente dos nomes, temos que firmar um compromisso com a Cemig Saúde e com as milhares de vidas que nos confiam o seu bem mais precioso.

Em respeito aos candidatos, a programação do DRP Itinerante foi suspensa desde o dia 6 de abril, data do encerramento das inscrições para candidatura ao processo eleitoral. A retomada ocorrerá dia 12 de junho.

Desejo que o processo eleitoral ocorra den-

tro das normalidades e que a vontade dos beneficiários, seja respeitada, coloque-me à disposição dos demais candidatos para auxiliá-los no que precisarem.

Um grande abraço a todos. Vamos continuar sempre disponíveis!

Marcos Barroso de Resende

Diretor de Relações com os Participantes da Cemig Saúde
(31) 3253-4900 | marcosbr@cemigsaude.org.br

Ouvidoria

ouvidoria@cemigsaude.org.br

“Os conceitos e opiniões emitidos nesta coluna representam a posição do Diretor de Relações com os Participantes”.

EXPEDIENTE

Conselho Deliberativo: Ronalde Xavier Moreira Júnior (*presidente*), Antônio Lisboa de Oliveira, Frederico Álvarez Perez, Helbert Maia de Sá, João Carlos Gonçalves, José Antônio Cirilo, Paula Sylvania Ridolfi Aguiar Carrara, Wanderson Rodrigues da Silva (*titulares*). Antônio Reginaldo Correa da Fonseca, Demétrio Alexandre Ferreira, Hélder Godinho da Fonseca, Helder Lara Ferreira, João Carlos Chagas Felipe, José Maurício de Andrade Ferreira, Rodolfo de Souza Monteiro, Vera Lúcia Borges (*suplentes*). **Conselho Fiscal:** Warley Xavier Ferreira Pinto (*presidente*), Carlos Alberto Ribeiro Oliveira Pinto, Leonardo Felipe Mesquita, Vicente de Paula Castro (*titulares*), Eber Luiz Padrão França, Giordano Bruno Braz de Pinho Matos, Jefferson de Lima E Souza Filho, Mônica Mansur Brandão (*suplentes*). **Diretoria:** Gilberto Gomes Lacerda, Stefano Dutra Vivenza e Marcos Barroso de Resende. **JORNAL VIDA E SAÚDE:** Publicação bimestral. Editado pela Assessoria de Comunicação – Tiragem: 15.840. **Supervisão:** André Elesbão. **Editores e Jornalista Responsável:** Patrícia Ferreira (MG0019157JP). **Impressão:** Bigráfica. **Correspondências:** Av. Barbacena, 472 – 8º andar – Barro Preto – CEP: 30190-130 – Fone: 0800 0309009 – Belo Horizonte – MG. E-mail: cemigsaude@cemigsaude.org.br. Portal Corporativo: www.cemigsaude.org.br. **Obs: as matérias publicadas neste jornal são exclusivamente de caráter informativo, não gerando qualquer espécie de direito ou obrigação por parte da Cemig Saúde.**



ANS - Nº 41750-5

ESTÁ NA HORA DE ELEGER O SEU REPRESENTANTE NA CEMIG SAÚDE

Está na hora de escolher seus representantes na Diretoria de Relações com os Participantes e nos Conselhos da Cemig Saúde. Serão eleitos dois conselheiros deliberativos e um fiscal, além dos respectivos suplentes e sucessores. Para a DRP serão eleitos somente o diretor e seu suplente.

A votação ocorrerá a partir das 8h do dia 21 de maio até as 23h59 do dia 7 de junho e poderá ser feita pela internet ou pelo telefone. Poderão votar os participantes patrocinados titulares regularmente inscritos no Prosaúde Integrado da Cemig (PSI). As instruções e a senha para votação estão sendo enviadas por *e-mail* para

os beneficiários ativos e por Correio para os assistidos.

Escolha consciente

Ao votar, lembre-se de que você está ajudando a escolher as pessoas que serão os seus representantes na Cemig Saúde durante os próximos quatro anos. Por isso, faça uma escolha consciente. Acesse o site da Operadora e clique no banner das eleições, disponível no alto da página. Nella você encontrará todos os detalhes sobre o processo eleitoral. Além disso, leia os materiais enviados para o seu *e-mail* ou para a sua residência. Por meio deles você poderá conhecer a experiência de cada

candidato e fazer uma boa escolha para o seu plano de saúde.



Programa Mais Vida leva cuidado aos idosos

A melhor idade chega para quase todo mundo e o número de idosos que têm o privilégio de vivê-la com saúde e disposição cresce cada vez mais. Entretanto, nem todos são ativos e independentes. Saber lidar de forma equilibrada com as necessida-



des e limitações apresentadas nesta fase da vida é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida.

Por isso, a Cemig Saúde oferece aos seus beneficiários o programa Mais Vida, voltado para os beneficiários idosos com dependência total nas atividades da vida diária. Os pacientes inscritos no programa recebem o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, formada por enfermeira, fisioterapeuta e outros profissionais de saúde.

A escolha dos participantes é feita a partir da análise do perfil do idoso. O beneficiário também pode manifestar o interesse em participar do programa por meio do endereço eletrônico prevencao@cemigsaude.org.br. As pessoas selecionadas recebem então a visita de uma enfermeira da Cemig Saúde, que confirma a elegibilidade do paciente e faz a inscrição no programa.

A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO EM TODAS AS FASES DA VIDA

A vacina foi criada entre os séculos XVIII e XIX, após uma série de estudos em torno da raiva dos animais que, até então, era frequentemente transmitida a seres humanos. Mas o principal e mais notável avanço com as vacinas veio na década de 1960, quando foi criada a prevenção contra a Paralisia Infantil, a “gotinha”.

No Brasil, as vacinas vêm sendo utilizadas desde o início do século XX, o que foi um fator muito importante para o nosso desenvolvimento. O Programa Nacional de Imunizações proporcionou resultados importantes como, por exemplo, a erradicação da Varíola, o controle da Poliomielite e a eliminação do Sarampo e da Rubéola congênita.

Mesmo com o avanço obtido por meio da vacinação, ela ainda é considerada, por alguns, um risco. Em alguns lugares do mundo, doenças que haviam sido erradicadas, voltaram a preocupar a Organização Mundial de Saúde (OMS). Um dos medos de pais que evitam que seus filhos tomem as vacinas são os efeitos colaterais. Em outros casos, os pais acreditam que as vacinas podem tornar as crianças doentes e alérgicas, o que, não passa de um mito.

De acordo com a imunologista Paula Távora, esses medos são infundados, já que quase todos os remédios que tomamos, possuem reações adversas. Isso é um fato. Porém, esses efeitos costumam ser leves e

não são nada, se comparados com as doenças evitadas por essas vacinas. “Além disso, antes de serem aprovadas para o uso na população, elas são verificadas por órgãos competentes (no caso do Brasil, a Anvisa). Caso sejam verificados fortes efeitos colaterais em uma quantidade significativa de pessoas, o que é raríssimo, a vacina pode ser retirada de circulação”, afirma.

A médica ressalta que a não vacinação representa risco não apenas para a criança, mas para todas as outras pessoas com quem ela tenha contato. “Se uma criança não vacinada viaja para um país onde a doença ainda não foi erradicada, ela pode contrair essa doença e trazer o vírus para o seu país”.

Para quem são as vacinas

Muitas pessoas acreditam que a vacinação é exclusiva para as crianças. Durante a infância, vida adulta e na velhice, as vacinas devem estar presentes na rotina da população, uma vez que existem situações que a vacina feita na infância precisa de reforço. A médica explica que a maior parte da imunização é feita na primeira fase da vida até dois anos de idade, mas o calendário vacinal se completa até os quatro anos. Existem vacinas que necessitam de reforço e outras que devem ser tomadas somente na fase adulta. “A imunização é importante em todas as fases da vida. Nas crianças porque elas ainda não têm os anticorpos e vão adquirir com o tempo. No idoso esses anticorpos de defesa caem, para eles, a vacina é uma proteção a mais, com o aumento da produção de determinados anticorpos”.



VACINAÇÃO ES DA VIDA

DÚVIDAS COMUNS SOBRE VACINAÇÃO

A mulher grávida também pode ou deve ser vacinada?

Depende. A vacinação em mulheres grávidas é um assunto bastante delicado. Cada caso precisa ser avaliado separadamente.

Pode-se tomar várias vacinas de uma só vez?

Sim. De acordo com especialistas, é recomendável. Dessa forma, você evita múltiplas agulhadas e idas aos postos de vacinação. Tomar várias vacinas ao mesmo tempo não aumenta as chances de ocorrerem os temidos efeitos colaterais.

Quais as principais vacinas que as crianças precisam tomar?

- Ao nascer, a criança deve tomar vacinas contra a Hepatite e contra a Tuberculose.
- Entre os 4 e 6 meses, a criança deve tomar vacinas contra o Rotavirus, Difteria, Tétano, Coqueluche, Pólio, entre outras.
- Ao fazer um ano, a criança é vacinada contra o Sarampo, Rubéola, Caxumba, etc.

E a vacina HPV? Devo levar minha filha para tomar?

É recomendada a vacinação de meninas a partir dos nove anos, contra HPV. De qualquer forma, é sempre importante consultar um médico pediatra para se informar sobre o assunto.

Vacinas causam Autismo?

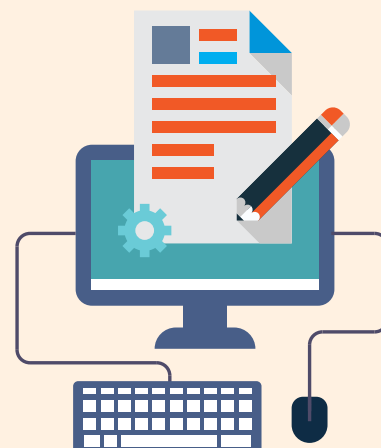
Não. Apesar da controvérsia sobre o assunto, os pesquisadores não encontraram conexão entre essa doença e vacinas infantis. Embora os sintomas do autismo se manifestem no mesmo período em que as crianças estão sendo vacinadas, trata-se apenas de uma mera coincidência.

SOLICITAÇÃO DE REEMBOLSO DEVE SER FEITA SOMENTE COM A CÓPIA DOS DOCUMENTOS

Você não precisa mais apresentar os documentos originais para a solicitar seu reembolso pelo sistema de livre escolha. Agora, você pode apresentar somente a cópia. Com isso, você não precisa mais aguardar a devolução pela Cemig Saúde, nem correr o risco de ter seu documento original extraviado. Outra vantagem é a redução do acúmulo de papel na Operadora, o que representa redução de custo e mais sustentabilidade para o seu plano!

Para tornar o reembolso ainda mais prático, faça sua solicitação pelo portal. Assim, você dispensa totalmente o uso de papel, agiliza o processamento e recebe o seu crédito com muito mais rapidez!

Fique atento: em breve você poderá solicitar seu reembolso pelo aplicativo. Mais uma funcionalidade da Cemig Saúde preparada para facilitar o seu dia a dia!



Alerta sobre golpes em hospitais

Criminosos estão se aproveitando do momento de fragilidade de quem tem parentes internados em hospitais para aplicar

golpes por telefone. Os pacientes recebem a ligação de uma pessoa que se identifica como funcionário ou médico do hospital e solicita um depósito referente a um medicamento ou procedimento não coberto pelo plano de saúde.

Os hospitais têm alertado os pacientes e familiares a não fazerem nenhum depósito sem antes checar as informações. A polícia civil está ciente do golpe e investiga o crime.

Dicas para se proteger

▶ Fique atento ao receber ligações de números desconhecidos.

▶ Tente verificar com os hospitais a veracidade das informações repassadas.

▶ Não repasse seus dados pessoais, principalmente número de contas bancárias e cartões de crédito.

▶ Em casos de cobranças indevidas, procure a Cemig Saúde.

▶ Os hospitais não fazem cobranças de procedimentos extras ou de medicações via telefone.

▶ Caso o estelionatário informe ser do plano de saúde, não passe qualquer informação e entre em contato com a Cemig Saúde para checar a veracidade do pedido.



NA PONTA DA LÍNGUA

Quer ganhar um brinde personalizado da Cemig Saúde? Responda as questões abaixo e envie sua resposta para a Assessoria de Comunicação da Cemig Saúde. Aqueles que responderem corretamente participarão do sorteio de 10 brindes institucionais. Os nomes dos ganhadores serão divulgados na próxima edição deste jornal. Se você é beneficiário ativo, a resposta deve ser encaminhada por malote, para o setor CS/COM. Mas se você é beneficiário assistido, envie por correio para Av. Barbacena, 472 – 8º andar – Barro Preto – Belo Horizonte. O CEP é 30190-130. O prazo para envio é até 31 de maio.

Marque alternativa correta

- As vacinas interagem com o sistema imune, protegendo o corpo contra uma determinada doença sem, entretanto, causar os sintomas dela.
- Para doenças que nem sempre são severas, como Catapora, a Vacinação não é necessária.
- Tomar vacina pode causar Autismo.
- Gestantes, bebês e pessoas imunodeprimidas (pacientes soropositivos, que passaram por transplante, em tratamento oncológico, entre outros) nunca devem ser vacinados.

Nome: _____

Matrícula: _____ E-mail: _____ Celular: _____



Sortudos do mês de dezembro

- Ana Carolina da Silva Nobre | 314954
- Ary Alves dos Santos | 12175
- Arestino A. Mendes Rodrigues | 45959
- Evandro Vinícius Saraiva Cruz | 52587
- José Nereu de Lemos | 2497
- Marcos Paulo Martins Resende | 53741
- Marcus José Guimarães | 27989
- Marta Martins Agostini | 14798
- Rogério Almeida de Carvalho | 51169
- Willian Resende Gonçalves | 50864

Os ganhadores receberão os brindes no local de trabalho ou no endereço residencial.

Resposta da edição passada

F, F, V, V.



Entenda o que é uma NIP e como ela impacta o seu plano de saúde

A Notificação de Intermediação Preliminar (NIP) foi instituída pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) em 2010, com o objetivo de solucionar conflitos entre beneficiários e operadoras de planos de saúde.

Essas notificações são divididas em duas categorias: NIP assistencial, que são aquelas relacionadas a qualquer restrição de acesso à cobertura assistencial e NIP não assistencial, que diz respeito a outros temas não relacionados à cobertura assisten-

cial. O prazo para resposta é de dez dias.

Toda vez que a Operadora é autuada através de uma NIP, ela corre o risco de ser obrigada a pagar uma multa. Para cada tipo de demanda existe um valor de multa correspondente. Os mais altos podem variar de R\$ 80 mil a R\$ 160 mil.

Em um plano de saúde na modalidade de autogestão, como o caso da Cemig Saúde, as contas assistenciais são divididas entre todos os beneficiários. Portanto, sempre

que a entidade for obrigada a pagar uma multa, este valor entra no cálculo da sinistralidade do plano, juntamente com outras contas – hospitalares, medicamentos, procedimentos entre outros.

Por isso, antes de acionar a ANS, procure um dos canais de atendimento da Cemig Saúde. Nossa equipe está sempre à disposição para atender suas demandas pelo Fale Conosco ou pelos telefones 0800 030900 ou (31) 3429-5200 para ligações originadas de celular.

Como economizar na compra de medicamentos



Os preços dos medicamentos estão mais altos desde março deste ano. De acordo com a Câmara de Regulação do Mercado de Medicamentos (CMED), os reajustes variam entre 2,09%, 2,47% e 2,84%. Como abrir mão da compra de medicamentos, principalmente aqueles de uso contínuo, não é uma opção, preparamos algumas dicas para ajudar você a economizar na hora de comprar seus remédios.

1 – Pesquise bem os preços, a internet pode ser uma boa aliada. Informe ao farmacêutico quando encontrar um produto mais barato no estabelecimento concorrente. Como a farmácia quer conquistar e fidelizar o cliente, há estratégias para conceder o desconto cobrindo o preço da concorrência.

2 – Outra forma de poupar é pedir ao médico que, na receita, seja colocado o princípio ativo do remédio, e não o nome comer-

cial. Levar a receita com o princípio ativo facilita para que o farmacêutico, ou o atendente, ofereça opções fabricadas por diversos laboratórios e, conseqüentemente, com valores variados.

3 – Verifique se na farmácia escolhida há alguma forma de desconto adicional por meio de programas de fidelidade. Geralmente, medicamentos de uso contínuo têm preços mais vantajosos.

4 – O programa Farmácia Popular oferece grandes descontos em medicamentos usados para tratar Hipertensão, Diabetes, além de anticoncepcionais e antialérgicos, entre outros. Verifique se não é o seu caso. Não é necessário comprovar renda ou ter utilizado o Sistema Único de Saúde (SUS) para recorrer ao programa. Basta ir a uma farmácia credenciada, apresentar a receita médica e um documento com foto.

5 – O Ministério da Saúde disponibiliza remédios gratuitos para diversas doenças nas unidades básicas de saúde (UBS) e muitas prefeituras contam com postos de saúde que usam o mesmo sistema. Nesse caso, também só é necessário apresentar documento e receita médica para retirá-los.

A Cemig Saúde possui convênio com as drogarias Araújo, Pacheco, Droga Raia e Drogasil. Operte por comprar seus medicamentos sempre nessas farmácias. Assim, você paga somente o valor da coparticipação, que é descontado no seu contracheque, e não precisa solicitar reembolso. Mais conforto e praticidade para você!

NOVOS CONVÊNIOS CEMIG SAÚDE*

CIDADE/ESPECIALIDADE	CONVENIADO/ENDEREÇO	TELEFONE
BARBACENA		
Clínica de Psicologia	Integrar Clínica de Psicologia e Consultoria – Avenida Pereira Teixeira, 144 – Centro	(32) 3333-5800
CARATINGA		
Clínica Médica	Clínica Marina Moura – Rua João Pinheiro, 244 – Centro	(33) 3321-6600
Clínica Médica	Clínica Bem Estar – Travessa Coronel Ferreira Santos, 17 – 1º Andar – Centro	(33) 3322-2815
Clínica Médica	CCOT – Ortopedia e Traumatologia – Rua Raul Soares, 91 – Sala 405 – Centro	(33) 3321-4077
DIAMANTINA		
Clínica Médica/Geral/Pneumologia	Janaina Cristina Martins – Rua Nações Unidas, 79 – Centro	(38) 3531-3710
FORMIGA		
Clínica Médica	Imagine Ultrassonografia – Rua Doutor Teixeira Soares, 400 – Loja 2 – Centro	(37) 3322-0688
GOVERNADOR VALADARES		
Clínica Médica/Geral/Acupuntura	Magno Nunes Coelho – Rua Osvaldo Cruz, 519 – Esplanada	(33) 3271-1374
Clínica Médica	Amim Felipe – Avenida Sete de Setembro, 2716 – Sala 803 – Centro	(33) 3025-0141
Clínica Médica	Nutricardio – Avenida Sete de Setembro, 2716 – Sala 1304 – Centro	(33) 3276-1024
Clínica Médica	Rtassis Cardiovascular – Rua Ana Neri, 154 – Esplanada	(33) 3271-8031
ITAJUBÁ		
Clínica Médica	Centro Reumatológico de Itajubá – Rua Vital Brasil, 179 – São Vicente	(35) 3622-3333
ITUIUTABA		
Clínica Médica	Tahan Centro de Infusão – Rua Dezesesseis, 1648 – 2º Andar – Centro	(34) 3268-0174
JOÃO MONLEVADE		
Clínica Médica	Urocenter Monlevade – Rua Andrade, 105 – 2º Andar – Sala 204 – Jose Eloi	(31) 3851-5050
LAVRAS		
Psicologia	Natália de Oliveira Nunes – Rua Comendador José Esteves, 701 – Sala 201 – Centro	(35) 8844-6005
POUSO ALEGRE		
Clínica Médica	Imesp – Rua Santos Dumont, 53 – Centro	(35) 3423-2177
SÃO JOÃO DEL REI		
Oftalmologia	Alessandra Silva Santos – Rua Maria Tereza, 161 – Sala 06 – Centro	(32) 3373-2187
SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO		
Clínica de Psicologia	SF Fonoaudiologia e Psicologia – Avenida Doutor Pedro Bueno Junior, 515 – Jardim Mediterrâneo	(35) 3558-5468
SÃO VICENTE DE MINAS		
Laboratório	Unilab Diagnóstica – Rua São Marcelino Champagnath, 05 – Centro	(35) 3323-1336
TEÓFILO OTONI		
Clínica Médica	Unicor Centro Cardiológico – Rua Wenefredo Portela, 137 – Centro	(33) 3521-1818
Clínica Médica	Orthos – Centro de Ortopedia e Traumatologia – Praça Lions Clube, 27 – Centro	(33) 3522-5052
Clínica Médica	Gastro Colono Clínica – Rua Wenefredo Portela, 96 – Centro	(33) 3521-4455
Nutricionista	Renilde de Melo Souza – Rua Aracati, 31 A – Joaquim Pedrosa	(33) 99155-3763
UBERLÂNDIA		
Clínica Médica	Coraçãozinho Clínica Infantil – Avenida Nicodemos Alves dos Santos, 311 – Saraiva	(34) 3236-7436
Clínica Médica	Guilherme de Assis Barbosa – Rua Bernardo Cupertino, 365 – Sala 2 e 5 – Martins	(34) 4101-0506
Clínica Médica	José dos Santos Junior – Rua Bernardo Cupertino, 365 – Martins	(34) 4101-0506
VARGINHA		
Centro de Diagnóstico	Gob Med Sul – Rua Thomaz Silva, 150 – Jardim Petropolis	(35) 3212-7009
Clínica Médica/Geral/Dermatologia	Liliane Faria Bernardes – Rua Argentina, 181 – Térreo – Vila Pinto	(35) 3015-8428

AJUDE A MANTER OS DADOS DOS PRESTADORES ATUALIZADOS

Se você encontrar alguma informação de um dos nossos prestadores desatualizada em nosso portal, informe-nos pelo 0800 0309009 ou pelo Fale Conosco, disponível em nosso portal. Fazendo isso, você nos ajuda a manter nossa lista de prestadores sempre dia.

* Para conferir a relação completa acesse www.cemigsaude.org.br

