JORNAL
VIDA e SAÚDE
JUNHO / 2018 - Nº 77

Voluntariado: ajudar faz bem à saúde

leia mais na página 5

- **Está na hora de escolher seus representantes na Cemig Saúde**
  Leia mais na página 3
- **Cemig Saúde monitora beneficiários com condições crônicas**
  Leia mais na página 7

Retrospectiva de um trabalho em equipe: desafios para a Cemig Saúde

Em 1º de setembro, encerra-se o mandato para o qual eu e a Madá fomos eleitos pela maioria dos nossos colegas. Nesses 16 meses, tivemos a honra de representá-los, trabalhando muito, sempre de forma ética e com muito respeito e acolhimento.

Estivemos presentes em todas as regiões do Estado, totalizando mais de 60 encontros com nossos beneficiários. A presença da nossa equipe, representada pelas atendentes do interior, agentes de relacionamento, integrantes da Ouvidoria e da Assessoria de Comunicação foi fundamental, uma vez que nosso objetivo sempre foi levar informações sobre o plano, ouvir os beneficiários e, principalmente, acolher e estreitar o relacionamento com quem ajudou a construir a nossa Operadora.

A agenda dos encontros foi construída a quatro mãos: conselheiros, empregados da Cemig Saúde e as lideranças locais focada na criação de um canal direto com os beneficiários. Hoje, essa proposta de trabalho é um caminho sem volta, independentemente de diretor ou conselheiros. O diálogo e a informação clara e transparente aos beneficiários já fazem parte do planejamento da Diretoria de Relações com os Participantes.

Quando não estou em viagem pelo interior, estou no 8º andar da Cemig Saúde, com as portas abertas para atender, pessoalmente, nossos colegas e seus familiares.

Nossos números, cada vez mais, demonstram o desafio em lidar com promoção da saúde e prevenção de doenças. A cada hora, temos um beneficiário sendo internado, 12 cirurgias, em média, por dia e uma consulta a cada minuto. Números grandiosos, que um grupo de quase 60 mil vidas traz, exigindo agilidade e atenção para buscar as melhores alternativas em saúde.

É ouvindo os beneficiários e por indicação dos conselheiros que implementamos muitas melhorias, com destaque para a ampliação da manutenção e inclusão de filhos e netos até 39 anos, além dos convênios com farmácias no interior. A constante avaliação e ampliação da rede de atendimento com profissionais de saúde e hospitais também foi fundamental, mas sabemos que ainda há muito a ser feito.

Nos próximos meses, teremos novidades nos processos de atendimento da Cemig Saúde. Muitas melhorias estão previstas, dentre elas, destaco o reembolso via aplicativo que, em breve, possibilitará aos beneficiários solicitar e acompanhar o andamento dos reembolsos pelo celular. Outra novidade prevista é a redução de tempo nas solicitações de autorizações para consultas, exames e pronto socorro. As alterações estão em implantação e, em breve, os processos serão desburocratizados e o tempo de resposta será reduzido drasticamente.

Vamos juntos, beneficiários, empregados da Cemig Saúde e Diretoria aprimorar nosso atendimento e trazer melhorias. Transparência, informação, acolhimento e prevenção são o caminho para atingir nossa visão de ser a melhor Operadora de autogestão do Brasil, até 2020.

Não poderia deixar de agradecer à Miriam Beatriz Figueiredo, que muito contribuiu para o crescimento da Forluz e Cemig Saúde. Agora, Miriam, você poderá se dedicar à família, aproveitar o merecido descanso e curtir muito sua aposentadoria.

Grande abraço e 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 Sylvia Ridolfi Aguiar Carrara, Wanderson Rodrigues da Silva *(titulares)* . Alberto César de Assis, Antônio Reginaldo Correa da Fonseca, Demétrio Alexandre Ferreira, Hélder Godinho da Fonseca, Helder Lara Ferreira, João Carlos Chagas Felipe, 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: 12.800. **Supervisão:** André Elesbão. **Editora 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.**

CEMIG SAÚDE

ANS - Nº 41750-5

NOVO PROCESSO ELEITORAL TEM INÍCIO

A comissão eleitoral decidiu por reiniciar o processo eleitoral para eleição de membros nos Conselhos Deliberativo e Fiscal e diretor de relações com os participantes. A decisão foi tomada a fim de preservar os valores de ética, transparência e confiança prezados pela Operadora e garantir a lisura do processo, uma vez que foram identificados erros na postagem dos materiais e senhas de votação para alguns dos beneficiários assistidos.

Portanto, desde o dia 25 de maio, estão publicados o edital de convocação e o regulamento eleitoral. As chapas homologadas serão divulgadas no dia 13 de julho, no portal da Operadora. Serão eleitos dois conselheiros deliberativos e um fiscal, além dos respectivos suplentes e sucessores. Para a DRP serão eleitos o diretor e seu suplente.

Votação

A votação terá início às **8h do dia 26 de julho e vai até as 23h59 do dia 16 de agosto**. Todos os titulares ativos e assistidos, regularmente inscritos no plano até 30 de abril de 2018 receberão a senha e as instruções para a votação. É importante lembrar que a senha é pessoal e intransferível. As informações sobre o processo podem ser consultadas no edital de convocação e no regulamento eleitoral, disponível no site das eleições. Lá também é possível consultar o cronograma completo do processo.

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, é importante conhecer bem os candidatos e fazer uma boa escolha para o seu plano de saúde.

Julho é mês de fazer o recadastramento do seu dependente universitário

Se você tem dependente universitário, faça o recadastramento dele na Cemig Saúde logo no início do semestre. Assim, você evita que a contribuição do plano seja cobrada como se ele fosse um dependente especial.

Quando o recadastramento é realizado nos meses seguintes, é feita a cobrança normal por aquele dependente, sem o desconto do dependente universitário. Fazendo a atualização no início do semestre, sua cobrança virá sempre com o desconto.

O recadastramento do dependente universitário deve ser feito duas vezes por ano, no início de cada semestre. O benefício é concedido a dependentes que tenham de 21 a 23 anos e 11 meses que estejam matriculados em curso superior, pós-graduação ou tecnólogo. Os documentos obrigatórios são: comprovante de matrícula, boleto da mensalidade ou declaração da universidade em papel timbrado atualizados, além da cópia do RG e CPF do dependente. Para fazer o envio, acesse:

www.cemigsaude.org.br

Área do Beneficiário

Fale Conosco

Incluir uma nova solicitação através do Fale Conosco

No campo “Assunto” escolha a opção “Solicitação” e marque “Dados cadastrais”, no campo “Ocorrência”.

AGENDAMENTO ONLINE NO CPS: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

Com o agendamento online você marca sua consulta no Centro de Promoção à Saúde (CPS) com muito mais rapidez e conforto. Com apenas alguns cliques você pode conhecer os especialistas, datas e horários disponíveis, além de acompanhar o histórico do agendamento das suas consultas e dos seus dependentes.

Para facilitar a utilização, a Cemig Saúde elaborou um folder com as principais orientações sobre o uso do sistema, tanto pelo portal quanto pelo aplicativo da Operadora. Portanto, se você tem alguma dúvida, acesse o material que fica disponível no site da Cemig Saúde, na sessão "Publicações", menu "Cartilhas".

Para não esquecer

Habitue-se a anotar suas consultas em algum lugar de fácil acesso, como uma agenda, celular, ou mesmo em um calendário de mesa. Além disso, lembre-se de verificar suas anotações diariamente. Assim, você não corre o risco de perder seu compromisso.

Surgiu algum imprevisto? Desmarque sua consulta

Se não puder comparecer à consulta, desmarque com pelo menos três horas de antecedência. Esse é um sinal de respeito a você, que paga pelo plano, ao profissional, que se organiza para atendê-lo, e aos outros beneficiários, que podem ser atendidos no seu lugar. Isso vale tanto para o CPS quanto para os prestadores da nossa rede conveniada. Para consultas agendadas no CPS, a desmarcação também pode ser feita pelo agendamento online.

Cemig Saúde lança cartilha sobre processos da Ouvidoria

A Cemig Saúde criou uma cartilha com vários esclarecimentos sobre o papel do setor e o fluxo percorrido pela demanda do beneficiário, desde o momento em que ela é recebida na área até a sua conclusão.

É comum as pessoas usarem a Ouvidoria para tratar demandas que deveriam ser direcionadas para os canais de primeira instância. O correto é que ela receba somente os casos mais complexos e que não puderam ser resolvidos pelos demais canais de atendimento.

Acesse a cartilha em **www.cemigsaúde.org.br**, na seção Fale Conosco, menu Ouvidoria ou retire seu exemplar impresso na Ouvidoria, na sede da Cemig Saúde.

TRABALHO VOLUNTÁRIO FAZ BEM PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Não é segredo para ninguém que fazer trabalho voluntário traz uma série de benefícios tanto para quem recebe a ação quanto para quem pratica. O que nem todos sabem é que além de ser um gesto nobre e humanitário, o voluntariado também ajuda a melhorar a saúde física e mental de quem se dedica à esse tipo de ação.

Uma pesquisa realizada pelo neurocientista brasileiro, Jorge Moll, nos Estados Unidos, demonstrou que fazer o bem ativa o sistema de recompensa do cérebro, liberando a dopamina, substância relacionada à sensação de bem-estar. O estudo identificou, ainda, que a parte do cérebro ligada à formação de laços afetivos de longo prazo também é ativada quando a pessoa pratica ações solidárias. Os entrevistados relataram que após realizarem trabalho voluntário, sentiram melhora ou desaparecimento de sintomas como insônia, dores crônicas e gripes.

Segundo a psicóloga Adriana Quintão, que trabalha na Cemig Saúde e se dedica ao trabalho voluntário durante o tempo livre, a redução do risco de Depressão é outro benefício importante do voluntariado, já que evita o isolamento social, um dos fatores que podem acentuar a doença. "O trabalho voluntário estimula as relações interpessoais, ajuda no desenvolvimento do senso de disciplina e trabalha valores como a compaixão e a solidariedade", salienta.

Outro estudo, realizado pela University of British Columbia, no Canadá, analisou um grupo de 100 estudantes. Os jovens foram divididos em duas equipes, uma prestou trabalho voluntário durante dez semanas e a outra ficou na lista de espera. Ao final das dez semanas, o grupo que teve a oportunidade de fazer trabalho voluntário apresentou níveis mais baixos de colesterol e inflamação, além de Índice de Massa Corporal (IMC) menor.

Para Adriana, trata-se de um processo que contribui positivamente para todos os envolvidos na ação, desde o voluntário, passando por quem recebe a ajuda até a sociedade como um todo. "O trabalho voluntário é uma chance de aprender novas habilidades, fazer amizades e vivenciar novas experiências, num caminho em que nós mudamos o mundo e o mundo nos muda".

Você também pode fazer o bem!

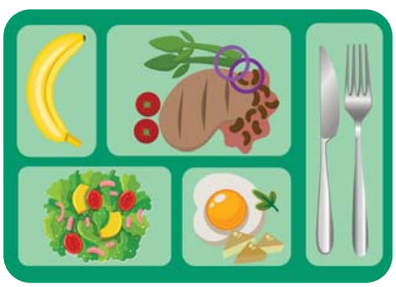
Participe do Dia do Voluntariado, que será realizado dia 26 de agosto, domingo. Este ano vamos unir forças para ajudar a Associação Obras Pavonianas de Assistência, no bairro Vila Paris. A Associação atende cerca de 700 moradores de comunidades como Morro do Papagaio, Vila Santa Rita de Cássia, Vila Morro São José e Barragem Santa Lúcia.

Você pode participar com sua doação, apoiando na triagem dos itens recebidos ou no dia do evento. Fique atento! Em breve divulgaremos mais detalhes sobre o Dia V de 2018.

Acompanhante do paciente internado tem direito à refeição

Embora a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) preveja a cobertura da refeição hospitalar somente para os acompanhantes de pacientes menores de 18 anos ou maiores de 60 anos, a Cemig Saúde oferece cobertura independentemente da idade do paciente internado.

Caso seu direito não seja observado, entre em contato conosco pelos telefones 0800 0309009 ou (31) 3429-5200 – para ligações originadas de celular, ou pelo Fale Conosco do Portal, disponível na "Área do Beneficiário".



NA PONTA DA LÍNGUA

Quer ganhar um brinde personalizado da Cemig Saúde? Responda o caça palavras 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. Se você é beneficiário assistido, envie por correio para Av. Barbacena, 472 – 8º andar – Barro Preto – Belo Horizonte, CEP 30190-130. O prazo para envio é até 31 de julho.

Encontre seis palavras relacionadas aos valores do voluntariado.

A T O I Y A V M P U U R N R N E J W N Q P P A
V Q Z S O L I D A R I E D A D E C H B L C O P
J D W L P O C A S A B G P K C Y Q G S R O H Y
X A P V B K Z O T N E O J O K W D S O E P G Z
Z E R G H D S P O N M A Y Y T Y O V T S W L G
I T E H M Z C O M P R O M E T I M E N T O K C
M O P W V R F S N R E L S Q V H T L M V E Q C
Z S Z Y T B V B W M A R H B H Y T A B N D J E
U M K L R X E F L Y F Ç A Z R D K B U S W G X
Y E I O O J H D R B Z R Ã Ç Y E U D E A N V X
Z A L T R U Í S M O C C A O Ã Y K L R L S T N
S O R F H R L B G I B D Y J R O O I V X B E N
J R E S P O N S A B I L I D A D E O F V Z C I
A J C I D A D A N I A R J Q S R L B U V D A N
S S V N C Z V S I P T V L A W F B O D S I B E

Nome: _____

Matrícula: _____ **E-mail:** _____ **Celular:** _____

Sortudos do mês de abril

- Alessandra Ramos Resende 311518
- Cosme Pinto Rabelo 47639
- Divina Maria Lara 197541
- Ilma Maria da Silva 56072
- Ivan Magela Rodrigues 52062
- Marília Garcia da Silva Oliveira 44239
- Milton Valadares Sá 305730
- Ramon Juarez Ferreira Júnior 43246
- Raquel Sana Duarte Morais 48615
- Wanderson Rodrigues da Silva 52498

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

Resposta da edição passada

Letra A

Cemig Saúde monitora beneficiários com condições crônicas

Doenças crônicas são geralmente de desenvolvimento lento e de longa duração. A maioria delas está relacionada ao avanço da idade e ao estilo de vida – hábitos alimentares, sedentarismo e estresse. No Brasil, 74% dos óbitos registrados são decorrentes de doenças crônicas, segundo o Ministério da Saúde. A boa notícia é que a maioria dessas doenças podem ser prevenidas ou controladas, possibilitando viver com qualidade.

O Programa de Gerenciamento de Condições Crônicas (PGC) foi desenvolvido pela Cemig Saúde para monitorar beneficiários que possuem doenças crônicas, visando o controle da doença, a prevenção de complicações e melhora da qualidade de vida.

Como funciona?

A partir do histórico de saúde, a Operadora identifica possíveis beneficiários que são portadores de doenças crônicas e entra em contato com eles, convidando-os a participarem do Programa. Caso o beneficiário concorde com a participação, a equipe do programa elabora um plano de acompanhamento adequado às necessidades daquele beneficiário. A partir daí, ele é monitorado via contato telefônico de acordo com a frequência indicada e recebe a visita de um profissional de saúde, de acordo com a complexidade do caso. A equipe também orienta a respeito da doença, do uso de medicação, alimentação adequada, atividades físicas e fica à disposição para quaisquer dúvidas que os beneficiários tenham a respeito da doença e cuidados.

Existe ainda a demanda espontânea, na qual o beneficiário pode se autoindicar. Nesse caso, ele deve enviar um *e-mail* para **prevencao@cemigsaude.org.br** para que seja feita a avaliação pela equipe técnica da Cemig Saúde.

Números do Programa

O programa possui um total de **3.630** pacientes, distribuídos em 25 cidades do estado de Minas Gerais, em muito baixa, baixa, média e alta complexidades, com **343**, **1.105**, **1.308** e **837** pacientes respectivamente.

3.630 ativos

Homens **50,08%**

Mulheres **49,92%**

Cidades com maior número de beneficiários que aderiram ao Programa

Belo Horizonte **1.688**

Contagem **296**

Juiz de Fora **155**

Uberlândia **152**

Uberaba **140**

NOVOS CONVÊNIOS CEMIG SAÚDE*

CIDADE/ESPECIALIDADE	CONVENIADO/ENDEREÇO	TELEFONE
BARBACENA		
Centro de Diagnóstico	**Innovare Diagnósticos** – Rua Bias Fortes, 610 – Centro	(35) 3292-8513
ALPINÓPOLIS		
Laboratório	**Laboratório São Francisco** – Rua Antônio Anacleto Resende, 7 – Centro	(35) 3523-2589
ARAGUARI		
Clínica Médica	**Icad** – Instituto de Cirurgia do Aparelho Disgestivo – Av. Coronel Teodolino Pereira Araújo, 1395 – Sala 10 – Centro	(34) 3242-8747
Ortopedia e Traumatologia	**Luiz Claudio Vieira Ferreira** – Rua Rio Branco, 645 – Centro	(34) 3241-2121
ARAXÁ		
Nutricionista	**Aufa Ferreira Bittar** – Av. Senador Montandon, 846 – Centro	(34) 3661-3234
Psiquiatria	**Fernando Vieira Marques** – Av. Senador Montandon, 846 – Sala 05 – Centro	(34) 3661-3234
Fonoaudiologia	**Daniela de Campos Barreto Vieira** – Av. João Moreira Sales, 115 – Arasol	(34) 3661-7927
Terapia Ocupacional	**Priscila Aristinete Borges** – Av. João Moreira Sales, 115 – Arasol	(34) 9197-0136
BARBACENA		
Clínica Médica	**Ergocardio – Nec** – Av. Pereira Teixeira, 634 – 2° Andar – Ibiapaba	(32) 3331-2320
BELO HORIZONTE		
Clínica Médica	**Hospital Sander** – Av. Bernardo Monteiro, 1265 – Funcionários	(31) 3261-4515
BOM DESPACHO		
Clínica Médica	**Pró Vida Medicina – Bdcor** – Rua da Olaria, 80 – 2° Andar – Centro	(37) 3521-1299
CAETÉ		
Clínica Médica	**Centromed** – Av. João Pinheiro, 1295 – Centro	(31) 3651-2725
CARATINGA		
Clínica Médica	**Clinica Médica Al Lima** – Av. Moacir de Matos, 184 – Centro	(33) 3321-2611
DIVINÓPOLIS		
Clínica Médica	**Cardiocine** – Rua Coronel João Notini, 150 – Centro	(37) 3222-1335
FORMIGA		
Clínica Médica	**Clínica Dra. Maira de Carvalho Mota Palomo** – Praça São Vicente Ferrer, 93 – Centro	(37) 3321-3965
Fonoaudiologia	**Tamara Félix Antenor** – Praça São Vicente Ferrer, 93 – Centro	(37) 3321-3965
IPATINGA		
Clínica Médica/Geral/Reumatologia	**Lígia Jurcak Starling Corrêa** – Rua Vinhatico, 15 – Sala 705 – Horto	(31) 3825-4020
ITAJUBÁ		
Clínica Médica	**Bonaclinic** – Rua Prefeito Tigre Maia, 148 – Pinheirinho	(35) 3617-2662
JUIZ DE FORA		
Ginecologia e Obstetrícia	**Guilherme Vitoi Rosa Nonimato** – Av. Presidente Itamar Franco, 4001 – Sala 821 E – Cascatinha	(32) 3232-3755
PARÁ DE MINAS		
Clínica Médica	**Clínica Mayo** – Rua Altino Correia Viana, 200 – Jardim Beatriz	(37) 3077-4464
POUSO ALEGRE		
Clínica Médica	**MF Medicina** – Rua Alfredo Custodio de Paula, 333 – 4° Andar – Centro	(35) 3427-6100
TRÊS CORAÇÕES		
Clínica Médica	**Clínica de Olhos Dr. Luis Cláudio Dias da Silva** – Rua Desembargor Alberto Luz, 121 – Sala 202 – Centro	(35) 3231-2187
TUPACIGUARA		
Clínica Médica	**Granmed Centro Médico Integrado** – Rua Getúlio Vargas, 06 – Centro	(34) 3281-5200
UBERABA		
Clínica Médica	**Endoclínica** – Rua Segismundo Mendes, 535 – Centro	(34) 3312-2434

CONSULTA À REDE CONVENIADA

A rede conveniada e a relação de profissionais descredenciados e substituídos são atualizadas frequentemente. Para consultá-las, acesse **www.cemigsaude.org.br**, seção Rede Credenciada, menu substituição de rede. Você também pode fazer a consulta pelo aplicativo da Cemig Saúde. Nesse caso, é possível acessar somente a rede conveniada.

ANS - Nº 41750-5

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