

Por dentro do **FISCO SAÚDE**

Circulação trimestral | Nº 7 • OUTUBRO 2019



PREVENÇÃO | Página 4

COMO ENFRENTAR A ANSIEDADE
EM PEQUENOS PASSOS



EVENTOS | Páginas 6 e 7

PARTICIPAÇÕES DO FISCO SAÚDE
EM EVENTOS E ENCONTROS



ESPECIAL | Página 5

**PREVENÇÃO
EM DOSE DUPLA:**
VACINAÇÃO E FATORES DE
RISCO PARA CARDIOPATIAS



Editorial

Essa edição está recheada de informações sobre eventos, encontros, reuniões e visitas. A Presidência e a Diretoria do Fisco Saúde estão “a todo vapor”, realizando ações e implantando novidades.

Dia 11/09/2019 marcou a ampliação do ambulatório do Fisco Saúde para a especialidade de Cardiologia, com a Dra. Suzana Ferraz. A cobertura do evento que celebrou a ampliação encontra-se na página 5, e contemplou também informações relevantes sobre a importância e autorização de vacinas pelo Fisco Saúde.

Além disso, temos matérias sobre o sarampo, como enfrentar a ansiedade em pequenos passos e, da autoria

do Diretor Executivo Adjunto José de Alencar, um artigo sobre o processo de mutação da lagarta em borboleta e suas correlações com o ser humano.

Na página 8 está a tradicional listagem de recém-nascidos incluídos no plano, e também de falecimentos.

No encarte, confira, além do Demonstrativo Econômico e de Apuração da Cota, informações sobre a Nova Ouvia, procedimento para Avaliação de Atendimentos, Whatsapp do Fisco Saúde, informações sobre o recém-lançado Guia do Beneficiário do Fisco Saúde, e também o número da Central Clínica disponível 24h para orientações médicas.



FISCO SAÚDE INCENTIVA A VACINAÇÃO CONTRA O SARAMPO. DOENÇA PREOCUPA PELA FACILIDADE DE TRANSMISSÃO. SAIBA OS MITOS E VERDADES QUE ENVOLVEM A DOENÇA.

Foram confirmados 56 casos de sarampo em Pernambuco até o último dia 5 de outubro, conforme divulgado pela Secretaria Estadual de Saúde. Ao todo, foram levantados 867 casos, 292 foram descartados e 519 continuam sendo acompanhados. O boletim aponta ainda que 92,9% dos casos foram diagnosticados no agreste do Estado, sendo os municípios com mais confirmações Taquaritinga do Norte (19 casos), Vertentes (9) e Santa Cruz do Capibaribe (9).

Segundo as enfermeiras Adriana e Marcenir, da clínica conveniada Vaccine, que conversaram conosco no evento do dia 11 de setembro, “a vacina é 100% segura. Não é possível acreditar, em pleno século 21, nas fake news, nas notícias anti-vacinais”, disseram. E, pensando na saúde dos seus usuários, o Fisco Saúde mantém cobertura para qualquer vacina, com participação de 50%.

E quais são as verdades e mitos que envolvem o sarampo? Listamos algumas delas para você não cair nas fake News.

1. “A vacina é o único meio eficaz de evitar o sarampo”

VERDADE. Conforme destaque no site do Ministério da Saúde, a vacina contra o sarampo é a única maneira de prevenir a doença. Ainda não existe tratamento específico para o sarampo, só formas de aliviar os sintomas. Entre elas: alimentação leve, ingestão de muito líquido e repouso.

2. “Todos devem tomar a vacina contra o sarampo”

VERDADE. Com base na orientação do Ministério da Saúde, diante do risco de surto de sarampo, os pais não devem deixar de imunizar seus filhos. Até mesmo os adultos necessitam se proteger da doença. Essa recomendação, no entanto, é válida para pessoas com até 49 anos. A partir dessa idade, a vacinação

precisa ser avaliada caso a caso. O Ministério da Saúde destaca também que indivíduos com suspeita de sarampo, gestantes, crianças com menos de seis meses de idade e imunocomprometidos não devem tomar a vacina.

3. “Só pego sarampo se encostar em alguém com a doença”

MITO. O Ministério da Saúde classifica o sarampo como uma doença altamente contagiosa e informa que ela é transmitida por meio de secreções mucosas, como a saliva, de indivíduos doentes. Não é preciso encostar em alguém para contrair a doença. Basta ter contato com essas secreções.

4. “Sarampo não é perigoso”

MITO. O sarampo é uma doença infecciosa aguda, de natureza viral, grave, transmissível e extremamente contagiosa, de acordo com informação relatada no site do Ministério da Saúde. Normalmente, a enfermidade não causa complicações, mas há casos em que pode evoluir para encefalite (inflamação no cérebro), pneumonia e lesão cerebral. Conforme estimativa da Organização Mundial de Saúde, o sarampo causou aproximadamente 90 mil mortes em 2016.

5. “Mulheres pegam mais sarampo do que homens”

MITO. O Ministério da Saúde informa que o sarampo afeta, igualmente, ambos os sexos. A incidência, a evolução clínica e a letalidade da doença são influenciadas pelas condições socioeconômicas, nutricionais e imunitárias das pessoas – e não pelo gênero. Aglomerações em lugares públicos e em pequenas residências também podem facilitar a transmissão da doença, de acordo com o órgão.

LAURA LINS - DRT 2745

Expediente

Caixa de Assistência à Saúde do Sindicato dos Funcionários Integrantes do Grupo Ocupacional Administração Tributária do Estado de Pernambuco – FISCO SAÚDE. Registro ANS nº 41.766-1.

Presidente: Dr. Pablo Cavalcanti
Diretor Executivo: José Ermival de Siqueira
Edição: **7**
Projeto Gráfico: Cybelle P. Soriano
Impressão: Provisual
Tiragem: 1.600 exemplares impressos + tiragem eletrônica

Editoração: Joelma Helena da Rocha
Responsável Técnico: Dr. Roberto José Amorim Soares de Lima – CREMEPE 6869
Periodicidade: Trimestral
Jornalista Responsável: Laura Lins - DRT 2745

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores.



Servidor Público **do Estado de Pernambuco**

Faça sua portabilidade de salário para
Sicredi Pernambucred

Saiba porque é mais negócio fazer sua portabilidade de salário para a nossa cooperativa.



Distribuímos os resultados para os associados.



Os recursos captados são investidos na comunidade local.

3117 9110

sicredi.com.br/pernambucred



COMO ENFRENTAR A ANSIEDADE EM PEQUENOS PASSOS

A ansiedade tem um lugar saudável na vida de todos os seres humanos. Já percebeu que as melhores coisas da vida vêm com alguma ansiedade antes? Quem não sentiu um frio na barriga antes de uma apresentação importante? Ou sentiu o peito apertar durante a decolagem de um avião?

Sentir ansiedade só se torna um problema quando ela se torna tóxica, quando as sensações são tão intensas e frequentes que paralisam sua vida. Por isso, é importante saber dominá-la. E para isso, você precisa dominar quatro habilidades:



1. Autoacalmar

Existe uma técnica muito simples e que até crianças podem fazê-la, que é a respiração diafragmática. Você precisa jogar o ar para o diafragma. Para isso, basta sentar-se numa posição confortável e colocar a mão na barriga. Sinta o ar e perceba o movimento de subida e descida da barriga. Inspire lentamente contando até 4. Segure o ar por 2 segundos e expire contando até 6. Repita a respiração até se sentir mais calmo e com controle da situação.



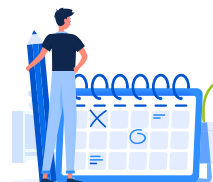
2. Enfrentar

Se a ansiedade vence e você foge, no futuro o problema só terá crescido. Então é preciso enfrentar a questão, não brigar com sua mente, mas também não deixar que seus pensamentos impeçam suas ações. Se tem uma tarefa a fazer e não consegue, a dica é quebrá-la em micro passos. Defina qual a menor atitude para você pode fazer na direção da tarefa completa. É escrever um livro? Comece escrevendo uma linha ou um parágrafo. É lavar um monte de louça? Comece lavando apenas um prato. Dessa forma, aos poucos você termina o que precisa e não adia o problema.



3. Cuidar do corpo

Nosso corpo foi criado para estar em movimento. Exercício físico, além de liberar endorfina, que nos dá a sensação de prazer, também melhora o ritmo cardíaco, nos dá mais disposição, ajuda no combate a depressão e também da ansiedade. Está difícil iniciar? Comece descendo as escadas do prédio, depois caminhe por 10 minutos e vá aumentando aos poucos até que isso se torne um hábito. Manter a saúde física em dia reflete no bem-estar e na baixa da ansiedade.



4. Organização

Não saber ou não definir quais são suas prioridades só ajuda na sensação de ansiedade. A melhor coisa para combater a procrastinação é definir o que deve ser feito com urgência. Tenha uma agenda e defina quais as 3 coisas que você não pode deixar de fazer naquele dia. Lembre-se que não adianta se sobrecarregar e não conseguir fazer nenhuma tarefa bem-feita. Concentre-se naquela tarefa que você está fazendo naquele momento. Invista nela toda sua energia. Terminada, descanse 10 minutos e comece a fazer a segunda tarefa. Siga assim, até conseguir finalizar o que precisava.

Lembre-se que a ansiedade é uma emoção e toda emoção compõe-se de pensamentos, sensações físicas e vontades. Por isso, não se pode deixar levar apenas pelos pensamentos e agir de acordo com a vontade. Não espere tudo melhorar para agir. A melhor forma de combater esse mal é com atitudes.

O dia 11/09 no Fisco Saúde foi repleto de informação.

As Enfermeiras Macenir Pinto e Adriana Almeida, ambas da VACCINE, clínica credenciada, apresentaram dados relevantes sobre a importância da vacinação, além de brindarem os participantes com calendários de vacinação para adultos, e também específico para mulheres.

PREVENÇÃO EM DOSE DUPLA: VACINAÇÃO E FATORES DE RISCO PARA CARDIOPATIAS



Macenir Pinto e Adriana Almeida
Enfermeiras - Vaccine



Dr^a Suzana Ferraz
Cardiologista - Ambulatório Fisco Saúde

Vale lembrar que o Fisco Saúde oferece cobertura para vacinas solicitadas pelo médico, sendo prevista na Resolução nº 44 do Conselho de Administração a coparticipação de 50% na mensalidade do titular. Mas, como se trata de negociações realizadas pelo plano, os valores costumam sair bem mais em conta que os particulares.

Elas enfatizaram que as vacinas são importante fator de prevenção. Todos devem estar atentos para não serem ludibriados por alguns canais irresponsáveis que têm aproveitado a importância da temática vacinal para difundir informações negativas (muitas vezes descabidas) relacionadas à vacinação, inclusive preconizando comportamentos temerosos por parte das pessoas, principalmente dos pais.

Logo em seguida foi a vez da Dra. Suzana Ferraz, cardiologista, falar também sobre prevenção, mas dessa vez sob o enfoque coronariano, tratando dos fatores de risco para cardiopatias. Foi lembrada a importância de acompanhar diversas taxas: colesterol, triglicerídios e enzimas cardiológicas, entre outras. É importante também o combate ao sedentarismo, ao tabagismo e ao consumo excessivo o álcool, além, é claro, de manter uma alimentação saudável.

A hipertensão arterial é um grande vilão. Precisa ser diagnosticada precocemente e acompanhada de

perto. É também muito importante fazer acompanhamento médico regular, principalmente para quem já passou dos 40 ou tem histórico familiar de doenças cardiológicas.

Para isso, a Dra. Suzana Ferraz pode auxiliar bastante, pois é a mais nova médica que está atendendo no ambulatório próprio do Fisco Saúde, que funciona na Sede do Sindifisco. Ela atende, naturalmente, na especialidade de cardiologia, nas segundas pela manhã e nas quartas à tarde.

Além dela, o Ambulatório próprio do Fisco Saúde conta também com o clínico geral Dr. Antônio Souza, a endocrinologista Dra. Aline Lopes e a nutricionista Dra. Jandira Gadelha. Novas especialidades devem ser contempladas em breve.

Para saber mais informações ou agendar consultas, mande e-mail para atendimento@fiscosaudepe.com.br ou ligue (81) 3126 7708/7713.



Presidente do Fisco Saúde participou da Assembleia da FEBRAFITE, em Palmas

O Dr. Pablo Cavalcanti esteve presente na Assembleia Nacional da FEBRAFITE, realizada em Palmas – TO nos dias 28 e 29 de março de 2019. Ele foi acompanhado pelo Vice-Presidente do Conselho de Administração, o Sr. Antônio da Silva Ferreira.

A FEBRAFITE (Federação Brasileira de Associações de Fiscais de Tributos Estaduais) congrega diversas representações da categoria fazendária estadual em todos os estados da Federação e, especificamente no que concerne à saúde, é responsável pela gestão do Convênio de Reciprocidade, que permite o atendimento fora do Estado por meio da rede das demais entidades que também têm plano de saúde de autogestão para atender à categoria.



Dr. Pablo Cavalcanti participa da inauguração da nova Unidade do HOPE em Olinda

O Presidente do Fisco Saúde participou da inauguração da nova Unidade do HOPE no Shopping Patteo, em Olinda, que aconteceu em 23/05/2019.

Ele foi acompanhado pelo novo Ouvidor do Fisco Saúde, o Administrador Camillo Moutinho. Ambos foram recebidos pelo Dr. Ronald Cavalcanti, Sócio-Diretor da Unidade.



CBN Debate – Saúde Suplementar

Uma equipe do Fisco Saúde participou do CBN Debate sobre saúde suplementar, evento promovido pelo Instituto Luiz Mário Moutinho em 09 de maio de 2019, no Mar Hotel, em Boa Viagem.

No evento, juristas, jornalistas e representantes de operadoras, consumidores e credenciados debateram dilemas, problemas, soluções e caminhos para a sustentabilidade e aperfeiçoamento desse mercado.



Representante do Hospital Especial visita o Fisco Saúde

José Emmanuel Vieira da Cunha Sobrinho, representante do Hospital Especial, realizou visita ao Fisco Saúde em 20 de junho de 2019, na qual foram debatidos interesses comuns e condições de credenciamento.

O Hospital Especial é um dos serviços que realizam internação em regime de home care (internação domiciliar) quando há indicação médica para esse tipo de assistência.

PARTICIPAÇÕES DO FISCO SAÚDE EM EVENTOS E ENCONTROS



Especialista Dr. José Luiz Toro analisa opções para remodelagem da carteira

Em 10 de julho de 2019 o Dr. José Luiz Toro da Silva, advogado renomado no meio da saúde suplementar, especialista em autogestões e advogado da UNIDAS (União Nacional das Autogestões em Saúde), apresentou parecer contendo opções viáveis para remodelagem da carteira do Fisco Saúde com vistas a permitir a ampliação do número de beneficiários e a oxigenação etária.

Todas as informações estão sendo previamente analisadas pela Diretoria e pelos Conselheiros para oportunamente serem debatidas em Assembleia.



Visita à AFRAFEP, em João Pessoa

O Dr. Pablo Cavalcanti realizou uma visita à AFRAFEP, a Associação dos Auditores Fiscais da

Paraíba, localizada em João Pessoa, para troca de informações com a entidade, que administra o plano de saúde dos auditores fiscais daquele Estado. O ex-presidente do Fisco Saúde e atual Gerente Administrativo e Financeiro, Newton Borba de Andrade, também participou da visita.

O encontro realizou-se em 16 de agosto de 2019, e os representantes de ambas as entidades aproveitaram para trocar informações e dicas de gestão.

Na foto, eles estão acompanhados por Elaine Carvalho, Presidente da AFRAFEP, e pela Gerente Administrativa Tatiane Lima.

Dr. Pablo Cavalcanti visita a Subsede Petrolina

Nos dias 07 a 10 de outubro o Presidente do Fisco Saúde visitou a Subsede Petrolina, com agenda dedicada a encontros com associados residentes na região e credenciados.

Além do encontro com os associados no dia 08/10 na Sefaz de Petrolina, ocorreram encontros no Hospital Memorial Petrolina, no Hospital Imaculada Conceição, no Neurocardio, no Hospital da Unimed, no Procardio, no Centro Ortopédico de Petrolina e nos laboratórios Petri, CDI, Cepat e Cedila.





José Alencar

Diretor Executivo
Adjunto do Fisco Saúde

Quando a lagarta cria asas

As borboletas são animais de rara beleza, que se alimentam de néctar e, como as abelhas, têm papel importante na polinização das flores e, portanto, na produção de grãos e frutos. No entanto, nunca vi qualquer referência elogiosa acerca das lagartas. Não existe nem classificação para elas no reino animal. Na verdade, elas são uma fase na vida de certos insetos, como as borboletas e as mariposas. Toda lagarta



é um inseto em estado de larva, a primeira fase da vida desses curiosos animais.

As lagartas são feias, às vezes até repugnantes, e só fazem duas coisas na vida, enquanto lagartas. Elas comem e andam rastejando para procurar mais comida. Quando em grande quantidade, são capazes de devorar plantações inteiras, causando grandes prejuízos para os agricultores. Como então elas se transformam no seu exato oposto?

A lagarta não vira borboleta de uma hora para outra, como num passe de mágica. Ela se submete a um longo processo, durante o qual não é mais lagarta nem é ainda borboleta. Quando está saciada, a lagarta para de comer e se recolhe. Procura um lugar sossegado, constrói um casulo, dentro do qual permanece em estado de letargia profunda, pelo tempo necessário para que ocorra a transformação, conforme a programação gravada no ADN de cada espécie. Ali, ela descobre sua verdadeira identidade e deixa que a Natureza realize o trabalho que lagarta nenhuma pode realizar por si mesma. Ao fim do processo, o casulo se rompe e, como de um novo ovo, dele emerge

uma bela borboleta, que em nada se parece com a lagarta que já foi.

No plano físico, os seres humanos também passam por importantes transformações na transição da infância para a maturidade, mas elas não são tão radicais nem cercadas de mistério como é a transmutação que se opera nos insetos.

No plano mental, todos nós iniciamos a vida como lagartas, comendo e rastejando. Se alguma borboleta aparecer, será vista como estranha. Um dia, descobrimos que “a lagarta rasteja até o dia em que cria asas”, como diz certa canção popular. E para criar asas é preciso passar por todo o processo de transformação da lagarta em borboleta, conforme descrito acima.

A comparação entre a metamorfose dos insetos e o despertar da consciência no homem é meramente simbólica, pois os processos ocorrem em instâncias diferentes. A principal diferença entre ambos é que a lagarta não tem escolha, ao passo que o homem, sendo dotado de livre arbítrio, cada vez que se autoquestiona, pode decidir se quer continuar como lagarta ou se prefere criar asas.

Nascimentos • MAI a SET/2019

Nossas felicitações aos recém chegados ao nosso plano.

GRUPO*

Nome	Data	Grupo
ALISSON DE LIMA GUEDES CATANHO	20/05/2019	P
ARTHUR SANT ANA MENEZES	08/08/2019	P
CAETANO OLIVEIRA DE FREITAS	03/05/2019	A
CAIO ROSSITER AUTO FAEIRSTEIN	06/08/2019	A
ESTER ISABEL DO NASCIMENTO SANTANA	07/03/2019	AP
HELOÍSA VALENTE DE PAIVA	17/05/2019	A
HENRIQUE GUIMARÃES FREYRE	29/06/2019	AP
JOÃO GUILHERME VANDERLEI JORDÃO	08/08/2019	AP
JOÃO HENRIQUE C. LEÃO SUASSUNA	06/09/2019	A
JOSÉ ARTHUR SALGADO B. GONDIM BORBA	22/07/2019	AP
KAYLLANE VICTORIA DE OLIVEIRA JACOME	21/02/2019	P
LAÍS MOURA DE QUEIROZ PEREIRA	27/06/2019	A
MARIA ISABEL CORREIA TEIXEIRA	10/07/2019	AP
MARIAH FREITAS ANDRADE LIMA COSTA	08/05/2019	P
MARINA ALLAIN DE CASTRO	21/08/2019	A
MATEUS PIMENTEL DE CARVALHO MELLO	12/09/2019	A
MIGUEL DE ARRUDA MONTEIRO	13/05/2019	P
MIGUEL FERREIRA DE ANDRADE	24/09/2019	P
MARCELO LINS E SILVA	08/05/2019	RE
SAFIRA MENEZES DE LUCENA	04/06/2019	A
SAMUEL MARTINS MONTENEGRO	08/05/2019	A
VICENTE SHIUE BRAGA	04/07/2019	AP
VINÍCIUS GUEDES SEDYCIAS	22/07/2019	P

Falecimentos • MAI a SET/2019

Nossos sinceros sentimentos aos familiares dos que estiveram conosco.

GRUPO CAT.*

Nome	Data	Grupo	Categoria
ALDA ELIANE R. DE ANDRADE GALLINDO	15/09/2019	AP	TIT
ANA ALVES DE OLIVEIRA	06/05/2019	A	DEP
DARCI DA MATA RIBEIRO VASCONCELOS	08/06/2019	AP	TIT
DAVID LEÃO	24/07/2019	AP	DEP
GUIOMAR ALVES DE SA	03/05/2019	A	DEP
JOSELITA DE SOUZA VERAS	03/09/2019	P	TIT
MANOEL FRANCISCO DOS SANTOS	29/08/2019	A	DEP
MARIA DE LOURDES VIEIRA DE SOUZA	18/08/2019	A	DEP
MARIA DO CARMO M. DO NASCIMENTO	16/09/2019	AP	DEP
MARIA JOSÉ AGUIAR BATISTA	11/07/2019	P	TIT
MARIA JOSÉ DE ALMEIDA GALINDO	22/07/2019	P	TIT
MARIA NAIR DE MENDONÇA TRAVASSOS	20/06/2019	AP	TIT
OCLÍO PEIXOTO DE MIRANDA	17/08/2019	AP	TIT
OZIEL FONSECA	10/06/2019	AP	TIT
SEVERINA ELIAS DE ARRUDA	20/09/2019	A	DEP

*GRUPO: AP = Aposentados; A = Ativos; P = Pensionistas; R = Remanescentes

*CATEGORIA: Tit. = Titular; Dep. = Dependentes