

# **CONTROLE AS ALERGIAS DA PRIMAVERA**

CONFIRA DICAS PARA  
AMENIZAR OS SINTOMAS

PÁGINA 7



## PALAVRA DA PRESIDÊNCIA

Se por um lado temos grandes incertezas quanto aos rumos da Previdência, já não podemos dizer o mesmo com relação ao IPAM-SAÚDE, que vem melhorando dia-a-dia.

Trabalho contínuo e incessante vem sendo feito no intuito de modernizar o Instituto, já que recuperada a saúde financeira. Novos credenciamentos vêm sendo celebrados continuamente.

O estabelecimento de regras a serem observadas por quem presta o serviço aos nossos associados e, principalmente, muito controle com a otimização dos recursos é outra atividade contínua. De ora em diante, com a informatização externa (ligando o IPAM aos prestadores) e interna de dados e dos serviços, haverá uma via permanente e transparente de comunicação com o Instituto, via Portal de Serviços no site do IPAM. Nele os credenciados consultarão a situação do associado e registrarão o serviço prestado. Poderão vislumbrar o registro de seu faturamento mensal. Isso tudo permitirá maior controle na utilização do Plano.

Nosso associado será portador de carteirinha, sem prazo de validade, pois o sistema de informática é quem fará a validação de regularidade, no momento do atendimento, de forma presencial, no estabelecimento do prestador do serviço. Acaba, assim, a necessidade de renovação periódica.

Nossas instalações foram otimizadas para dar mais conforto ao servidor, nossos associados e aos prestadores de serviço.

O trabalho presencial realizado junto às Secretarias (levando informações sobre Saúde e Previdência), junto aos Representantes de Saúde e nas reuniões de Integração de Novos Servidores continuam sendo feitas, como forma de manter todos melhor informados.

Em junho, liberamos uma série de exames sem custo para o associado e dependentes, com a edição da Instrução Normativa nº 02/2016 (texto integral no site): audiometria, campimetria, citopatológico de colo uterino, densiometria óssea, ecografia abdominal, ecografia pélvica, ecografia transvaginal, eletrocardiograma, eletroencefalograma, endoscopia diagnóstica com biópsia, endoscopia diagnóstica sem biópsia, espirometria, colposcopia, exame de secreção vaginal, holter, impedanciometria, mapa, teste ergométrico, tonometria e urofluxometria, uma por ano. Ecografia obstétrica, uma a cada trimestre de gestação e RX simples, médico e odontológico – sem periodicidade.

O próximo Informativo, que circulará em dezembro, trará notícias dos meses de outubro e novembro encerrando, assim, o ano de 2016.

Até lá, abraço.

**Cezira Höckele**

Presidente do Instituto de Previdência e Assistência Municipal de Caxias do Sul

Informe IPAM | Conselho Editorial do Informe nº 89: Ampridio Toigo, Anderson José Zechin, Cezira Höckele, Elenita Paulina Sasso, Adriana Antonioli Bolzoni, Sharisy Gazola Pezzi, Susan Blumm e Vinicius de Vargas Bacichetto.

Jornalista responsável: Fabiana de Lucena - Mtb 9247  
Diagramação: Sharisy Gazola Pezzi  
Coordenação: Vinicius de Vargas Bacichetto  
Impressão: Gráfica De Marco LTDA ME

Tiragem: 4.900 exemplares  
Circulação: Servidores municipais ativos, inativos e pensionistas.

## #DICAS DO PLANO DE SAÚDE



Podem ser associados ao IPAM-Saúde para fins de assistência à Saúde:

### COMO TITULARES

- \*servidores de cargo de provimento efetivo
- \*inativos
- \*pensionistas (opção até 90 dias do óbito do servidor)
- \*celetistas estabilizados pelo art. 19 do ADCT da CF/88

### COMO DEPENDENTES

- \* o (a) cônjuge, companheiro ou companheira;
- \* o filho, solteiro de qualquer condição ou sexo, menor de 21 (vinte e um) anos ou inválido com incapacidade para a vida independente ou incapacidade para atos da vida civil;
- \* o filho, solteiro de qualquer condição ou sexo, maior de 21 (vinte e um anos) e menor de 29 (vinte e nove anos), com o pagamento de uma contribuição suplementar de 14% (quatorze por cento) sobre o padrão 1 (um), instituído pela Lei nº 2.266, de 29 de dezembro de 1975, por dependente.

### ALÍQUOTAS

Desde que efetuada a opção até 60 dias após o exercício:

Plano individual: 6% sobre a base de cálculo  
Plano familiar: 7,7% sobre a base de cálculo

Opção pelo plano de saúde após o prazo de 60 dias do exercício do cargo ou reingresso será por faixa etária para titulares e dependentes.



## CONTROLE AS ALERGIAS DA PRIMAVERA

ALGUMAS MUDANÇAS NA ROTINA PODEM MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA E REDUZIR O DESCONFORTO

A estação das flores é conhecida pelas belezas proporcionadas pela natureza e também por provocar irritação nos olhos e nariz, espirros e outros sintomas já bastante conhecidos pelos que sofrem com alergias. As reações alérgicas podem ocorrer durante todas as épocas do ano, mas alguns fatores, mais comuns na primavera, podem contribuir para causar crises nessa época do ano.

As alergias de primavera, ocorrem principalmente devido ao pólen liberado pelas flores e, além disso, o clima da região, que é úmido e oscilante, colabora para a ocorrência do problema.

As reações alérgicas podem se manifestar através de rinite, asma, conjuntivite alérgica e eczema (coceira e irritação na pele). Os principais sintomas podem ser percebidos logo após o contato com o causador da alergia, e costumam ser espirros, coriza, irritação no nariz,

boca e garganta, além de coceira e olhos lacrimejantes.

O não tratamento dessas alergias, combatendo tanto as causas quanto os sintomas, pode reduzir a qualidade de vida, podendo causar complicações respiratórias, insônia, sinusite e otite, dores de cabeça, dores de garganta e fadiga.

Para tratar os sintomas, geralmente são utilizados medicamentos antialérgicos, sejam eles por via oral ou de aplicação nasal, ou por imunoterapia, com aplicação de vacinas. Entretanto, apenas um médico poderá diagnosticar corretamente as causas da alergia e identificar os medicamentos adequados para controlar e evitar novas crises alérgicas.

Tão importante quanto realizar o tratamento adequado para alergias, tomar algumas precauções pode ajudar a evitar as crises ou torna-las mais amenas. Confira:

-  **FORRAR COLCHÕES E TRAVESSEIROS, PREVENINDO O ÁCARO E EVITANDO A IRRITAÇÃO DA MUCOSA NASAL;**
-  **UTILIZAR ÓCULOS AO SAIR DE CASA, REDUZINDO ASSIM O CONTATO DIRETO COM O PÓLEN NOS OLHOS;**
-  **LIMPAR A CASA UTILIZANDO PANOS ÚMIDOS E ASPIRADOR DE PÓ AO INVÉS DE ESPANADOR E VASSOURA;**
-  **EVITAR CONTATO COM SUBSTÂNCIAS QUE POSSAM DESENCADear IRRITAÇÃO NAS VIAS AÉREAS, DEIXANDO-AS MAIS SUSCETÍVEIS, COMO PRODUTOS QUÍMICOS, FUMAÇA, ENTRE OUTROS;**
-  **LAVAR OS OLHOS SEMPRE QUE SENTIR IRRITAÇÃO E LAVAR O NARIZ COM SORO FISIOLÓGICO ATÉ DUAS VEZES AO DIA**

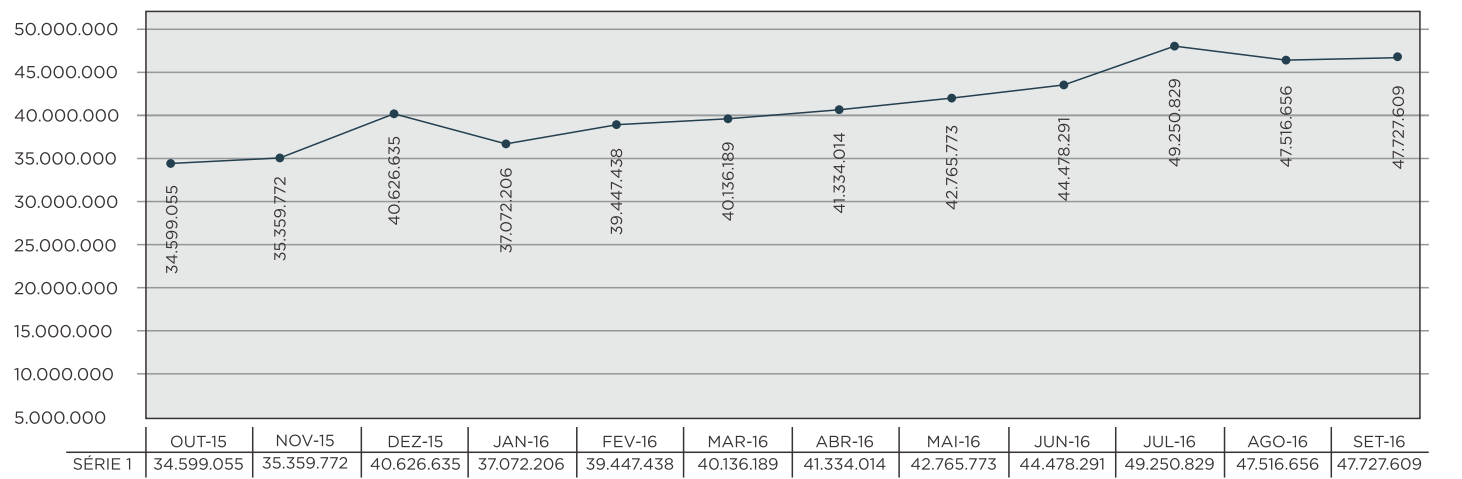
# DISPONIBILIDADE DE CAIXA IPAM-SAÚDE

Nos últimos três anos a grande preocupação dos gestores do IPAM-Saúde era como estagnar a "sangria" existente quanto aos recursos financeiros disponíveis da área da saúde.

O Plano de Saúde do IPAM passou por algumas alterações legais e de processos para que obtivesse maior eficiência, ou seja, fazer mais com menos. Diante das alterações realizadas o IPAM-Saúde mostrou que o controle é necessário para melhorar a gestão dos recursos.

Os gráficos abaixo mostram que em 12 meses as disponibilidades de caixa cresceu mais de R\$ 12 milhões de reais. Também cabe um destaque para o Saldo da Conta de Reposição do IPAM-Saúde, mostrando que houve uma recuperação de recursos na conta reposição.

POSIÇÃO DAS DISPONIBILIDADES IPAM SAÚDE



## NOVOS CREDENCIADOS

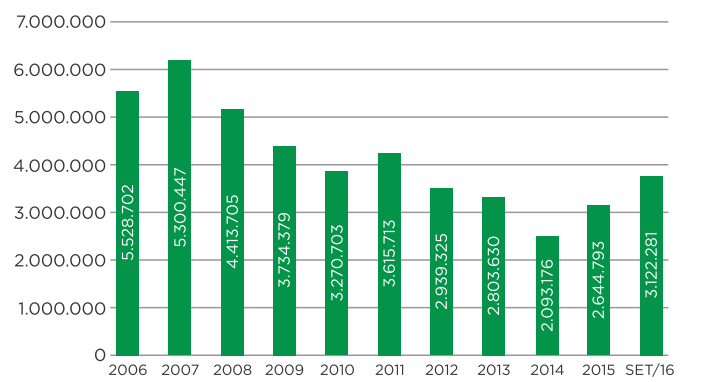
**CLINICA MÉDICA**  
Rafaele Galiotto Furlan  
Rua Garibaldi, 789, Salas 56 e 57, Centro  
Caxias do Sul - RS  
(54) 3223-7284

**CLINICA MÉDICA**  
Jean Pierre Pontel  
Albino Zago, 88, Sala 002, Ana Rech  
Caxias do Sul - RS  
(54) 3283-1808

**NEUROLOGIA**  
Ricardo Pereira Gonçalves  
Moreira César, 2650, Sala 803  
Caxias do Sul - RS  
(54) 3039-0319

**ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA**  
RVF Ortopedia e Traumatologia LTDA  
Alcides Longhi, 348, 4º andar, Floresta  
Caxias do Sul - RS  
(54) 3014-0080

SALDO DA CONTA DE REPOSIÇÃO



**PARA USO DO CORREIO**

- ☐ AUSENTE
- ☐ FALECIDO
- ☐ RECUSADO
- ☐ MUDOU-SE
- ☐ NÃO EXISTE Nº INDICADO
- ☐ DESCONHECIDO
- ☐ NÃO PROCURADO
- ☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE
- ☐ OUTROS (ESPECIFICAR)

DATA DE REINTEGRAÇÃO

RÚBRICA DO CARTEIRO