

IPAM OFERECE SERVIÇO DE PRONTO ATENDIMENTO, URGÊNCIA E EMERGÊNCIA MÉDICA NO LITORAL NORTE

Mais uma novidade do IPAM chega aos usuários.

Estamos em um período de grande movimentação de nossos colegas servidores ao litoral. Afinal, as férias são merecimento de todos.

Sendo assim, para facilitar a vida dos seus beneficiários moradores ou que se encontram de férias no litoral norte do Rio Grande do Sul, o IPAM-Saúde mantém convênio com o HOSPITAL BENEFICENTE NOSSA SENHORA DOS NAVEGANTES, na cidade de Torres. Vale ressaltar que os atendimentos realizados pelo hospital são:

- Internação;
- Emergência 24 horas;
- Serviços ambulatoriais;
- Médicos especialistas em Cardiologia, Cirurgia Geral, Traumatologia e Ginecologia;
- Hemodiálise;
- Laboratório de Análises Clínicas;
- Raio-X;
- Ecografia;
- Centro de Diagnóstico por Imagem.

O atendimento é feito com a apresentação da carteira do IPAM, atualizada, juntamente com o documento de Identidade ou um documento com foto. O Hospital Beneficente Nossa Senhora dos Navegantes está localizado na **rua Manoel José de Matos Pereira, n.º 260, Centro, Torres – RS. Telefone: (51) 3626.9300.**



<http://www.maededeus.com.br/2010/institucional/Hospital-NS-Navegantes.aspx>

VEJA AINDA NESTA EDIÇÃO:

PAG. 3

Novo Local de Atendimento
da Sertetaria do IPAM
Farmácia do IPAM

PAG. 4

Atividades Físicas Regulares e
Promoção de Saúde

PAG. 5

Pequenos Prazeres Diários

PAG. 6

Cuide-se neste verão
e evite doenças

PAG. 7

O que Mudou na Lei do IPAM
Recadastramento 2015

CONTRA CAPA

Entrevista de Desligamento Plano de
Saúde IPAM
IPAM Lança Sistema de Emissão de
Ordens Online



PALAVRA DA PRESIDÊNCIA

Amigo Associado do IPAM:

2015 inicia pondo fim a um 2014 que foi um ano de muitas mudanças no nosso Instituto e de tomada de muitas decisões que eram necessárias, no intuito de preparar um 2015 com nova roupagem.

Tudo foi feito com a agilidade que se fazia necessário e o excelente resultado financeiro obtido é prova de que as mudanças realmente eram emergentes.

Encerramos o 2014 com superávit financeiro no IPAM-SAÚDE. Isso é ótimo porque uma das metas para 2015 é ouvir os anseios de nossos Associados.

Nesse sentido, estamos organizando uma equipe que irá a campo, junto aos Associados, pessoalmente, levando orientações acerca do FAPS e, concomitantemente, do IPAM - SAÚDE.

Aos que buscam desfiliação do plano, estamos entrevistando, no momento do pedido, para sabermos qual o motivo de sua insatisfação, o que servirá como norte para melhorarmos cada vez mais.

Estamos ouvindo alguns profissionais que se descredenciaram para saber as razões. Surpresos ficamos ao saber que a burocracia pela falta de informatização é a grande insatisfação desses descredenciados. Nenhum profissional alegou falta de pagamento dos serviços prestados ao IPAM. Algumas especialidades que formaram grupos fechados de profissionais, estes sim, reivindicam valores bem superiores ao que se paga. Para essas especialidades vamos licitar.

Nosso objetivo para 2015 é estar cada vez mais próximo de nosso Associado, pois queremos trabalhar juntos, eis que nosso objetivo é comum.

Será um ano em que estaremos atualizando o rol de nossos prestadores de serviços.

A informatização deverá ser implantada este ano.

Temos como meta a expansão dos atendimentos fora da cidade. Hoje contamos com convênios em Porto Alegre, São Marcos e Torres.

Desde o dia 02 de fevereiro de 2015 nossos Associados podem fazer seus exames de análises clínicas sem precisar pegar, previamente, ordem no IPAM. Com a requisição médica dos exames, o Associado vai direto ao laboratório de sua confiança.

Essa medida visa modernizar nosso atendimento, sendo o primeiro passo para a informatização geral, tudo em prol da prestação de um serviço de saúde com controle, qualidade, agilidade e eficiência.

Muito há a fazer e este ano será decisivo. Contamos com a tua ajuda. De nossa parte, estamos prontos para tal fim.

Um 2015 cheio de realizações positivas.

Cezira Höckele

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

COMUNICADOS

Quem Aposentou

Prezados Aposentados:

Quer saber quem se aposentou?

Acesse www.ipamcaxias.com.br
no link FAPS > Lista de Aposentados.

Programação dos grupos de saúde mental - Primeiro semestre de 2015:

De bem com a vida sem as drogas

quartas-feiras das 16h às 17h, grupo permanente.

De bem com a vida sem o cigarro

quartas-feiras das 18h às 18h45min e nas sextas-feiras das 8h30min às 9h15min, a partir de 18 e 20 de março.

Inscrições abertas.

Cuidando do seu metabolismo

segundas-feiras das 17h às 18h, a partir de 09 de março.

Inscrições abertas.

IPAM - Instituto de Previdência
e Assistência Municipal
Rua Pinheiro Machado, 2269
CEP 95020-172 - Caxias do Sul - RS
Fone/Fax: (54) 3289 5400

IPAM Informe - Conselho Editorial do Informe n.º 80:

Ampridio Toigo, Anderson José Zechin, Cezira Höckele, Márcia de Araujo, Maria Marlene da Silva Faria, Maurício Rosa Costa, Rebeca Isadora Coelho Zorzi, Susan Blumm e Vinícius de Vargas Bacichetto.

Jornalista responsável: Fabiana de Lucena - Mtb 9247

Diagramação: Rebeca Isadora Coelho Zorzi

Impressão: Gráfica Murialdo Ltda.

Tiragem: 4.700 exemplares - Circulação: servidores municipais ativos, aposentados e pensionistas.

NOVO LOCAL DE ATENDIMENTO DA SECRETARIA DO IPAM

A partir de janeiro deste ano, a Secretaria do Instituto foi transferida para o Térreo do prédio. Pensando em melhorar o atendimento do IPAM os setores de Cadastro e Secretaria foram unificados. Desta forma, os serviços são realizados por mais servidores agilizando o atendimento e, assim, evitando que as pessoas se desloquem até o 5.º andar para protocolar os pedidos.

Outro objetivo da unificação é manter os serviços no andar Térreo, foi de facilitar o atendimento aos usuários que necessitam de condições especiais ou que possuem dificuldades de deslocamento. Também, foram colocadas cadeiras de espera para os que aguardam serem atendidos. Desta

forma, ficam os atendimentos de Artigo 19, Cadastro e Secretaria no piso de entrada do prédio.

Todos os serviços são realizados por senha. As senhas são retiradas juntamente com a recepção do prédio que entregará a ficha contendo o número de atendimento. Cabe salientar, que o ambiente, além de facilitar o acesso e acelerar o processo de atendimento ao usuário, conta com a climatização trazendo mais conforto ao servidor que espera pelo atendimento de nossa equipe.

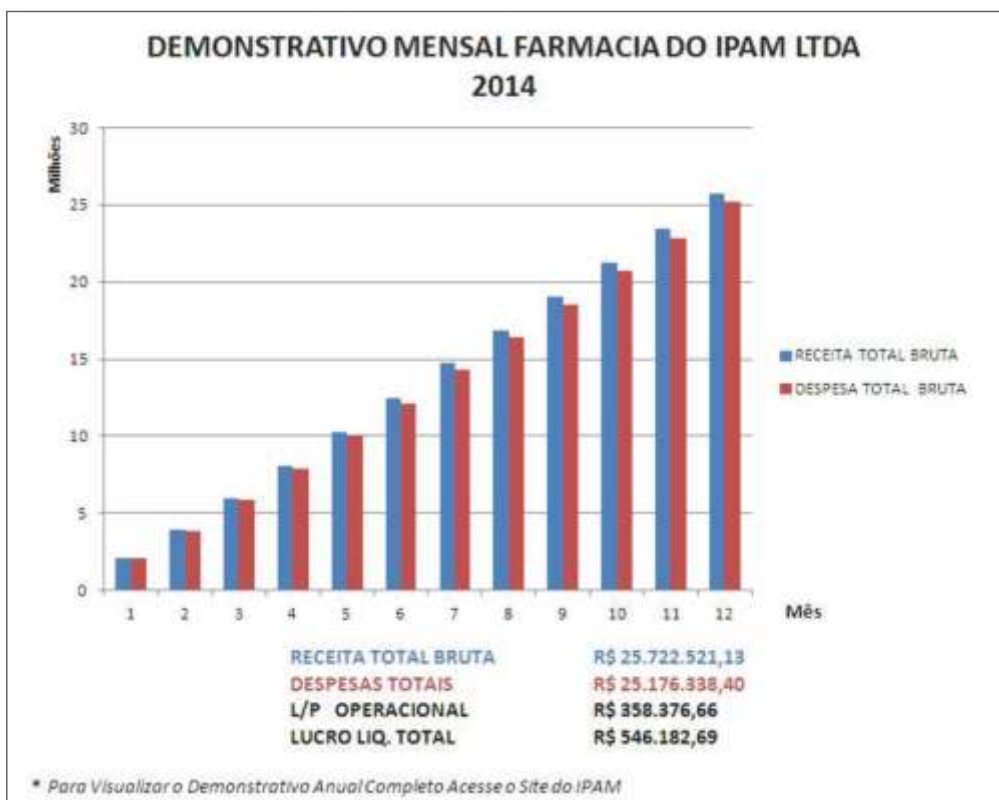


FARMÁCIA DO IPAM

A Farmácia do IPAM, melhorando as ações administrativas, encerrou o ano de 2014 apresentando um resultado financeiro positivo. Assim, a Farmácia do IPAM, após um ciclo de resultados negativos demonstrou o seu segundo ano, consecutivo, no azul.

O fechamento do ano (2014) foi de R\$ 546.182,69 de Lucro Líquido Acumulado.

Farmácia do IPAM, a cada ano mais forte e consolidada para melhor atender ao servidor!



Atividade física regular e promoção de saúde

Nos últimos anos, as pesquisas médicas demonstram que boa parte da falta de saúde é causada pela falta de atividade física. Através da consciência e de mais informações à respeito de cuidados para com a saúde que inclui maior movimentação corporal, as pessoas estão mudando seus hábitos de vida. No mesmo sentido vemos que o sedentarismo, ou seja, a falta de atividades físicas, está envolvido nas principais causas de mortalidade, sendo considerado um dos principais males do mundo moderno.

Os hábitos sedentários podem ser encontrados em pessoas de qualquer idade, principalmente nas que não têm tempo suficiente para a realização de exercícios físicos e, dessa forma, não podem assim desfrutar dos benefícios que tais práticas podem trazer ao corpo e à mente do indivíduo.

Sabemos que o único meio de prevenir os males da inatividade é ter algum grau de atividade física e mental, não durante um mês, mas durante toda a vida. Descobrimos que a saúde é, na maioria das vezes, um fator que podemos controlar e, assim, prevenir o surgimento de algumas doenças.

Verifique, a seguir, algumas vantagens que a atividade física proporciona:

- As pessoas ativas têm vida mais intensa, apresentam mais vigor, resistem mais as doenças e permanecem em forma. São mais autoconfiantes, menos deprimidas e estressadas.
- Uma pessoa ativa, tem tendência a ter o seu peso dentro da faixa normal e mantê-lo com mais facilidade e por mais tempo do que a sedentária.
- O ativo apresenta pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa do que o sedentário tanto em repouso quanto em atividade, desta forma, o ativo suporta por mais tempo o exercício enquanto o sedentário tem certas limitações cardiovasculares.
- A pessoa ativa tem maior VO₂ (volume de oxigênio pulmonar) e suporta atividades de longa duração com mais facilidade.
- O menor índice de obesidade está diretamente relacionado a menos problemas de coluna e joelhos, assim como ajuda no controle da glicemia e do perfil lipídico.

Se você deseja começar a se movimentar, é de primordial importância que faça antes um check-up das condições cardíacas entre outros testes que comprovarão o seu nível de condicionamento físico. Agende consulta com seu clínico geral ou cardiologista, a partir daí, procure orientação de um profissional da área de educação física para assim, iniciar as atividades.

Dr. Adílson Gomes Moreira
CRM/RS 21.835
Coordenador Médico - IPAM



Pequenos prazeres diários

Quando trabalhamos, queremos ser reconhecidos pela nossa competência e valorizados em nossas habilidades. Sonhamos em sermos respeitados pelos colegas, chefes, subordinados e desejamos ser merecedores dos maiores salários, distinções e méritos.

Queremos, além de sucesso em nosso ofício, sermos pessoas bem resolvidas com as questões familiares, interpessoais e amorosas. Porém, vivemos em uma sociedade onde as metas sempre estão longe de ser atingidas e sempre há um problema para ser resolvido, afinal, a sensação que temos é de que o tempo está passando cada vez mais rápido e nos vemos pequenos em relação a nós mesmos.

Certamente temos responsabilidade sobre o que somos, sobre o que pensamos, e principalmente, sobre a noção de que devemos ser protagonistas de nossas histórias, colocando-nos em primeiro lugar. Mas, o que significa isso? Ao contrário do que vemos diariamente na televisão, ou do que lemos nos jornais, nós podemos ser felizes sem ter a roupa mais cara, sem estampar a felicidade através de aparências, e até mesmo sem ter o melhor emprego do mundo. Podemos nos sentir alegres a partir dos pequenos detalhes da vida. Da natureza ao nosso redor, dos amigos que conquistamos e dos nossos pequenos prazeres, encontrados nos mais sutis encontros e momentos.

É notória a falta de tempo que estamos dedicando a um bom momento de conversa, seja com quem amamos, ou com quem trabalhamos. Podemos trocar ideias e chegar em objetivos comuns até mesmo com aquelas pessoas que temos real desprazer em conviver. Nós podemos tentar enxergar no outro um ser humano com as mesmas angústias, medos e ansiedades, humanizando as relações do nosso cotidiano. Ao invés disso, lutamos contra nós mesmos e somos cada vez mais individualistas, cada vez mais distantes da palavra 'perdão' e 'obrigado'. Sentir-se grato significa estar em paz consigo e com os outros.

Não nos faltam motivos para afirmar que as pessoas estão adoecendo por depressão, ansiedade, nó na garganta ou frieza. A cultura presente nos distancia do diálogo, e nos aproxima dos consultórios. Porém, o fator

humano requer que nos aproximemos das pessoas que estão ao nosso redor, conhecendo assim a nós mesmos.

É preciso perceber que o maior capital de uma empresa ou de uma família é o ser humano, e não o dinheiro e suas vicissitudes. O bom relacionamento interpessoal vale muito mais do que o salário que ganhamos.

Podemos agora fazer um breve exercício: o que queremos fazer quando estivermos aposentados? Pense na resposta imaginando como está a sua vida hoje, se você possui algum vício, inimizades, ansiedades, doenças, etc. Agora, imagine-se num futuro não muito distante, sem os amigos que você conheceu no trabalho ou sem as vivências, conquistas e desafios que fazem parte de sua história. Difícil é pensar em uma aposentadoria quando nos imaginamos sozinhos. Por isso, é muito importante criar e manter amizades. Basta um sorriso por dia.

Vamos juntos, entre amigos, prevenir doenças, exterminar a depressão e minimizar nossas angústias. Nossa vida é tão passageira que devemos olhar para o melhor que ela pode nos oferecer, aproveitando cada pequeno sutil instante. A capacidade de lidarmos com as pessoas não como máquinas, que devem produzir cegamente e corresponder às nossas expectativas pessoais, mas como agentes de melhoria das nossas próprias histórias, podem ser a chave de uma vida com menos patologias e mais amor.

Um dos grandes fatores causadores do sofrimento humano é a expectativa irreal, ou seja, a expectativa baseada em fantasias, em desejos do ideal sem considerar os fatos da realidade presente. O problema não é ter desejos de ideal, é achar que o ideal tem que se tornar realidade simplesmente porque nós queremos. E, se por isso entrarmos em sofrimento, podemos procurar ajuda profissional para conseguir perceber a vida de um jeito mais leve, com mais sabedoria e felicidade.

Vinícius Dalla Rosa Padilha
CRPRS 07/21558
Coordenador Psicológico – IPAM

Cuide-se neste verão e evite doenças

MICOSE

A umidade é a grande responsável pelo aparecimento das micoses, doença causada pelos fungos que adoram uma região úmida e o calor do verão para se desenvolver. Em praias ou piscinas é possível adquirir a micose, que pode ser chamada também de pano branco por causar manchas brancas na pele, faz coçar a região e atinge qualquer parte do corpo (quando aparece entre os dedos dos pés é conhecida como frieira). E os perigos estão onde a gente menos espera, a cadeira de praia alugada pode ser um proliferador de micoses. A sugestão é cobrir com uma toalha antes de deitar, para que o corpo não fique em contato com a cadeira.

OTITE

O ouvido inflamado pode acontecer em qualquer circunstância, mas na praia há maior chance de uma grande quantidade de água entrar no ouvido e causar inflamação (dor muito forte, febre e perda de apetite) que também pode ter origem causada por fungo, vírus ou bactéria.

QUEIMADURAS

O não uso do filtro solar pode deixar marcas não muito boas à saúde da pele. Queimaduras feitas pelo sol nas praias podem se torna câncer de pele mais tarde. Usar pó descolorante e ficar exposto ao sol

pode trazer complicações como alergias e queimaduras nas peles mais sensíveis.

BICHO GEOGRÁFICO

A areia da praia é caminho para muitas pessoas e até animais que, ao depositarem fezes deixam livre um parasita e as larvas penetram na pele humana (com maior frequência nos pés, mas pode atingir mãos e outras partes do corpo), causando a doença. O cuidado com as crianças deve ser redobrado já que eles adoram brincar na areia que pode estar contaminada.

DESIDRATAÇÃO

A exposição excessiva ao sol leva a perda de água pelo organismo e na praia o calor faz necessária a reposição do líquido perdido. O ideal é tomar bastante água, que pode ser também água de coco.

CANDIDÍASE

Doença que atinge áreas da virilha e é causada pelo fungo candida albicans. Não é uma doença típica de praia, mas é frequentemente vinculada porque a infecção atinge parte úmidas e quentes (na mulher especialmente região genital), e em dias de praia permanecer com o biquini ou sunga molhada ao longo do dia favorece o aparecimento da doença.

Ambulatório do IPAM

O que mudou na Lei do IPAM?

O IPAM é um amplo sistema de assistência à saúde, subsidiado, que o Município coloca à disposição dos servidores. Por meio do IPAM o Município, na condição de empregador, garante atendimento de saúde de qualidade aos servidores e seus dependentes.

A diferença em relação aos planos de saúde convencionais é que o IPAM não tem fins lucrativos: toda sua receita é revertida em serviços prestados aos seus beneficiários. Além disso, uma grande parte do custeio do Plano de Saúde dos Servidores é assumido pelo Município, na condição de empregador. Outra diferença é que o Plano de Saúde dos Servidores tem uma legislação própria, diferente daquela que regula os planos privados. No IPAM os beneficiários têm poder de decisão através de seus representantes no Conselho Gestor, Fiscal e por meio dos representantes da saúde, integrado por servidores de todas as secretarias.

Outro diferencial do Plano de Saúde do IPAM é ofertar serviço de Odontologia e participação, com desconto, na compra de medicamentos.

Diferencia-se, ainda, em relação aos outros planos de assistência suplementar, é que, ao contrário dos demais planos, a mensalidade do IPAM não sobe à medida que o beneficiário envelhece, mantendo-se sempre proporcional apenas à remuneração que ele recebe, desde que ele se associe no prazo máximo de sessenta dias, a contar do exercício do cargo.

Outra vantagem são as contribuições para o Plano de Saúde terem, nas duas modalidades individual e familiar, a estipulação de piso e teto de contribuição. Recentemente, foi editada a Lei Complementar nº 475, de 27.11.14, que alterou a Lei Complementar nº 298, de 20.12.07, introduzindo as seguintes modificações no Plano de Saúde:

1. A não obrigatoriedade do plano de saúde.

O Plano de Saúde deixa de ser obrigatório a sua vinculação. Outrossim, prevê que, em caso de reingresso, o retorno será por faixa etária para titulares e dependentes, visando prestigiar aos servidores que permanecem no plano as alíquotas diferenciadas.

2. Permissão para inclusão de forma facultativa de dependentes de 21 até 29 anos

Oportuniza ao servidor inscrever seus dependentes na faixa etária de 21 a 29 anos, mediante inscrição e pagamento de contribuição suplementar no montante de 14% do padrão 01 da Lei 2266/75. Para a inscrição é necessário apresentar requerimento assinado pelo titular e dependente, autorização para o desconto da contribuição suplementar, certidão de nascimento atualizada do dependente e preencher declaração de saúde.

3. Impossibilidade de ingresso no Plano de Saúde de CC

A alteração pretende cumprir os objetivos do plano de saúde que é de prestar serviços aos servidores efetivos associados, excluindo os CC's.

4. Garantia de alíquotas para o Plano Individual e Familiar

As alíquotas de 6% para o Plano Individual e de 7,7% para o Plano Familiar, com piso e teto de contribuição, serão garantidas aos servidores que optarem no prazo de até sessenta dias do exercício, decorrente de nomeação. Garante ainda, para os servidores que retornarem ao Plano de Saúde até 6 (seis) meses da desvinculação, sendo esta numa única oportunidade. Transcorridos esses prazos a adesão ao Plano de Saúde será por faixa etária para titulares e dependentes.

5. Alteração na lei para que o Conselho Gestor tenha poder normativo e deliberativo

O intuito desta alteração é dar mais legitimidade, efetividade e responsabilidade a cada Conselheiro que participa da tomada das decisões do Conselho Gestor do IPAM-SAÚDE, junto com o Gestor Público.

6. Houve outras adequações legislativas para a cobrança de dívidas de usuários junto ao plano de saúde, por ocasião do seu desligamento.

Mais informações e esclarecimentos podem serem obtidas junto ao IPAM:

Fone: 3289-5400

site: www.ipamcaxias.com.br

FIQUE ATENTO AO RECADASTRAMENTO 2015

Prezados Aposentados e Pensionistas:

O IPAM-FAPS alterou a regra de recadastramento. A partir de 2 de janeiro de 2015, o recadastramento deverá ser realizado no mês de aniversário do aposentado ou do pensionista. Para realizar o recadastramento, o beneficiário deverá se dirigir até o setor de Cadastro do IPAM munido dos seguintes documentos:

1. Documento de identidade com foto
2. CPF
3. Comprovante de Residência

4. Documento de Identidade e CPF dos dependentes

Caso o recadastramento não seja realizado, resultará na imediata suspensão do pagamento do benefício, até sua regularização.

A resolução completa poderá ser acessada no site do IPAM: www.ipamcaxias.com.br

Fique atento!

Entrevista de desligamento Plano de Saúde IPAM

O IPAM inovou:

Após a alteração da Lei Complementar n.º 298, a permanência do servidor no Plano de Saúde do IPAM tornou-se opcional. Alguns servidores, que solicitaram se desligar do plano, meses depois, solicitaram seu retorno. Como o objetivo da atual gestão é melhorar o Plano de Saúde IPAM, implantamos a 'Entrevista de Desligamento do Plano de Saúde'.

Sempre que um servidor solicitar o desligamento do plano de saúde, antes de efetivar o protocolo, o IPAM realiza uma entrevista com o solicitante. Esta entrevista é composta por algumas perguntas pré-determinadas e tem como objetivo principal, encontrar as falhas existentes e buscar sanar tais situações. Assim, o Instituto recebendo um retorno para corrigir tais falhas, age diretamente nos pontos mais gritantes tornando o plano mais eficiente e eficaz em suas ações de assistência à saúde.

IPAM lança sistema de emissão de ordens *online* aos prestadores de serviço em laboratórios

A partir do dia 02 de fevereiro de 2015, os segurados do IPAM, de posse da requisição médica e a **carteirinha de associado válida**, poderão fazer seus exames de **análises clínicas** indo diretamente ao laboratório conveniado de sua preferência. Não é mais necessário autorização junto ao IPAM.

Mais informações contatar pelo 54 3289 5406.

CONFIRA A VALIDADE DE SUA CARTEIRINHA

Prezado segurado do IPAM. Com o início das implantações de um sistema informatizado junto aos laboratórios de análises clínicas, solicitamos que verifique a validade de sua carteirinha. Ela é importante para que seja realizada as consultas e atendimentos médicos. A carteirinha, dentro do prazo de validade, garante o seu atendimento.

Fique atento! Caso ela esteja vencida, você poderá solicitar uma nova acessando o site do IPAM:

www.ipamcaxias.com.br

Para uso do correio

- ☐ Ausente
- ☐ Falecido
- ☐ Recusado
- ☐ Mudou-se
- ☐ Não existe n.º indicado

Data de Reintegração _____

- ☐ Desconhecido
- ☐ Não procurado
- ☐ Endereço insuficiente
- ☐ Outros (especificar) _____

Rúbrica do Carteiro _____

