

informe  
**IPAM**

Mala Direta  
Básica

9912361559/2014 - DR/RS  
IPAM CAXIAS



Caxias do Sul Ago/Set 2015 N.º 83



# PÚBLICO

*Parabéns pelo nosso dia!*



## PALAVRA DA PRESIDÊNCIA

Somos servidores públicos com muito orgulho!

Outubro é o nosso mês.

Neste informativo presto homenagem aqueles, que como eu, integram o quadro de servidores municipais. Somos muitos, mas um só quando se trata de tornar nossa cidade melhor.

A carreira pública é uma escolha de vida. Tem um diferencial significativo da atividade privada. Somos sujeitos a constante mudanças de governantes, cada qual com sua forma peculiar de ver a cidade, de planejá-la, de cuidar dela e projetá-la, mas nós servidores seremos os mesmo e nos adaptamos a cada mudança, e trabalhamos, e "vestimos a camiseta" e vamos à luta e executamos tudo aquilo que nos é confiado. E queremos que tudo seja cada vez melhor, pois amamos o que fazemos.

A nós compete, diariamente, executar os atos que, juntos, permitem que o Município ofereça à população cada um dos serviços de que necessita, de forma precisa. Seja a coleta do lixo, o fornecimento de água potável, o tratamento do esgoto, a defesa do ente público nas esferas administrativas e judiciais, o ordenamento do trânsito, o atendimento do necessitado, do carente, ou o ordenamento jurídico, pensando e garantindo atendimento à saúde, à educação, transporte, encaminhando aposentadorias aos que já cumpriram com suas obrigações, enfim... milhares de atividades. Cada qual, de suma importância. Pois o que vale é o conjunto, o resultado final. E nossa cidade é linda e progressista, graças à execução do nosso trabalho ao longo do tempo.

Sequer podemos imaginar como seria a vida sem o labor do servidor público, por vezes mal interpretado, ou pouco valorizado.

Servidor, parabéns. Tenha orgulho de ser o que és. Você é importante na ativa. Você já o foi no passado, se hoje és inativado, pois já deste o teu melhor.

E aos que galgam um dia ser servidor público, um conselho: lute, estude, seja determinado, organizado, confiante, e boa sorte. Estamos te esperando de braços abertos.

Forte abraço, colegas.

**Cezira Höckele**

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

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

## COMUNICADO

### Novo Prazo para Reconsulta

O IPAM, com o objetivo de atrair novos credenciados e aplicando as políticas já praticadas no mercado de planos de saúde, alterou o prazo para reconsultas. Anteriormente o prazo era de 30 dias, a contar do dia da consulta médica, agora passou ser de **15 dias**. Esta alteração busca fazer com que o Plano de Saúde dos Servidores Públicos Municipais se torne mais atraente para os profissionais prestadores de serviço, além de mais competitivo.

## COMUNICADO - PSICOLOGIA

Relembramos aos segurados, que estão em atendimento psicoterápico, para o cuidado quanto ao término do período autorizado para seu tratamento. Os pacientes que ainda não solicitaram a renovação terão seus atendimentos bloqueados, acarretando o não pagamento do serviço prestado. Em caso de dúvidas, solicitamos que entre em contato pelo telefone **(54) 3289.5464**, com Andréia.

**IPAM Informe** - Conselho Editorial do Informe n.º 83: 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  
Coordenação: Vinícius de Vargas Bacichetto  
Impressão: BT Indústria Gráfica Ltda.

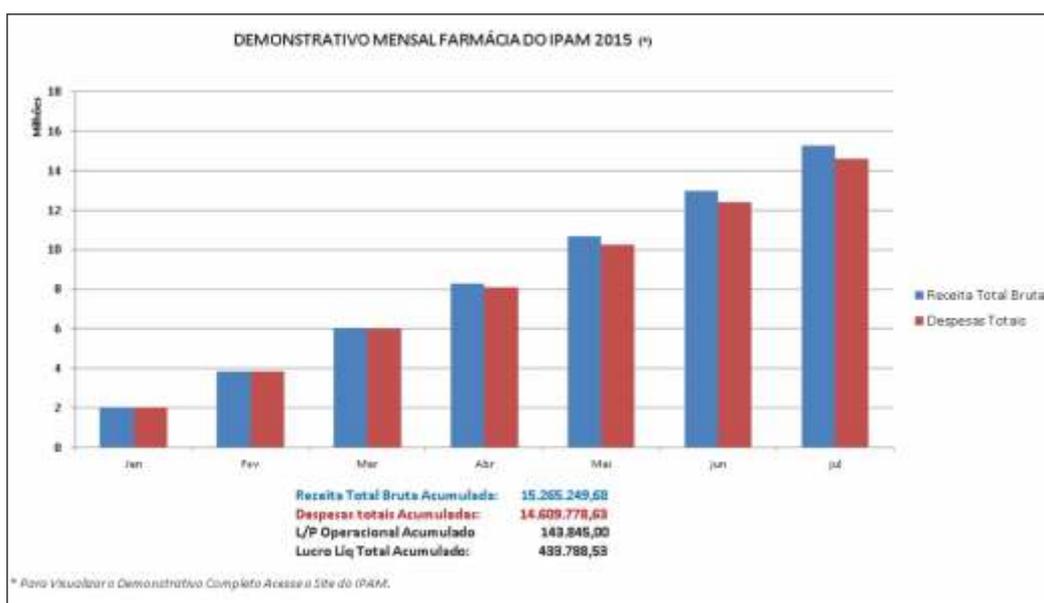
Tiragem: 4.700 exemplares - Circulação: servidores municipais ativos, inativos e pensionistas.

## Receita total supera as Despesas da Farmácia

O ano de 2015 tem marcado a Farmácia do IPAM de forma positiva, literalmente. A Farmácia do IPAM, neste ano, tem realizado diversas parcerias e ações para conceder aos seus usuários melhores opções de produtos com preços competitivos, se comparado ao mercado. Além das ações realizadas até agora, a Farmácia tem apresentado resultados financeiros positivos (Gráfico: Demonstrativo Mensal). No ano apresenta-se uma Receita Total Bruta Acumulada de R\$ 15.265.249,68, contra uma Despesa Total Acumulada de R\$ 14.609.778,63.

Também cabe um destaque ao Lucro Líquido Mensal apresentado, onde se teve resultado negativo apenas nos meses de janeiro e fevereiro de 2015, conforme mostra tabela abaixo.

Mês	RS
Janeiro	- R\$ 30.764,22
Fevereiro	- R\$ 1.317,21
Março	RS 31.334,07
Abril	RS 125.468,66
Maio	RS 148.830,17
Junho	RS 94.828,49
Julho	RS 69.638,28
<b>Total Acumulado do Ano</b>	<b>RS 433.788,53</b>



# GRUPO DE GESTANTES



As inscrições para os encontros com as gestantes do IPAM já estão abertas. Os encontros acontecerão **às terças-feiras, das 16h30min às 18h30min**, no Auditório do IPAM. As inscrições podem ser efetuadas pelos telefones (54) 3289.5417 ou (54) 3289.5418 no setor de Serviço Social do IPAM Saúde.

Segue o cronograma de atividades:

**03/11** – Direitos da gestante e Pediatria

**10/11** – Aspectos emocionais da gestante e Obstetrícia

**17/11** – Nutrição da gestante e Estimulação do bebê

**24/11** – Gestante, bebê e segurança no trânsito; Banho do bebê, amamentação e troca de fraldas

# DADOS FINANCEIROS FAPS

## Avaliação do primeiro semestre

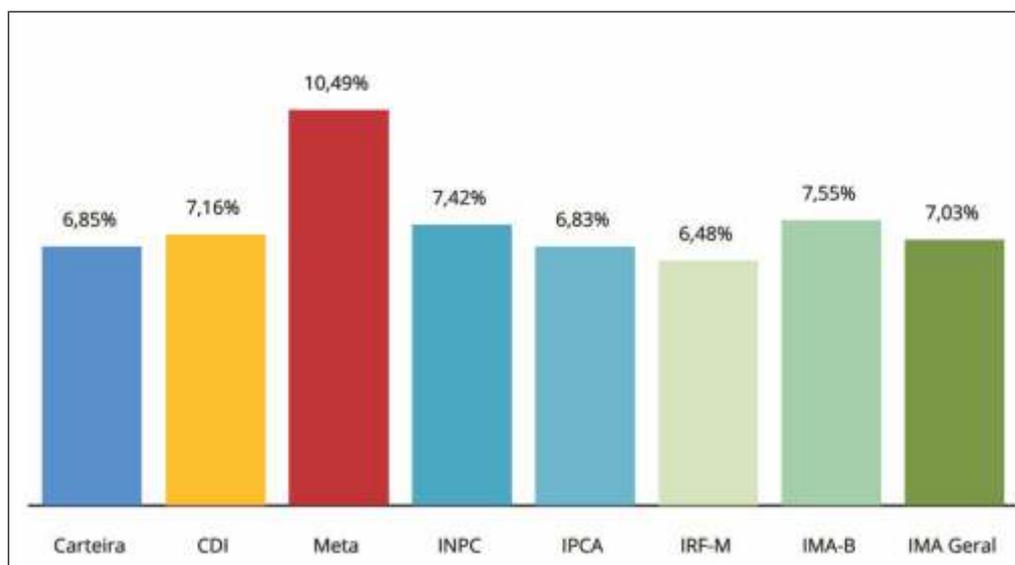
A performance financeira do FAPS foi marcada por rentabilidades positivas nos primeiros seis meses do ano. Mesmo assim, atingir a Meta Atuarial não está sendo uma tarefa muito fácil. O Comitê de Investimentos tem tomado as devidas ações e analisado os diversos Fundos de Investimentos buscando proteger os recursos e, ao mesmo tempo, a maior rentabilidade.

Estamos passando por um momento econômico no Brasil de muita turbulência, onde medidas econômicas estão afetando a rentabilidade dos Fundos de Investimentos somado a isto nos deparamos com a crise da China, a desvalorização das commodities, o aumento do Dólar e, conseqüentemente, a desvalorização do Real. Cabe destacar, que outro fator importante a ser destacado é a inflação alta no Brasil,

que afeta diretamente aos fundos de aposentadoria que têm como composição da meta atuarial o Índice Nacional de Preço ao Consumidor Amplo – IPCA. Atualmente, o cálculo da meta atuarial aponta para uma rentabilidade das aplicações financeiras de IPCA+6% ao ano, isso para fazer com que o plano fique equilibrado. No entanto, com a inflação “nas alturas” e a limitação de aplicar os recursos, conforme prevê a legislação, está dificultando maiores rendimentos.

O primeiro semestre encerrou com os índices de *benchmark*, muito próximos, com exceção da inflação. A carteira de aplicações do FAPS fechou julho com rendimento total de 6,85%, conforme gráfico abaixo.

Figura 1: Carteira x Indicadores em 2015



Fonte: Relatório de Gestão de Investimentos – Julho/2015

Figura 2: Saldo das Disponibilidades do RPPS



Fonte: Elaborado pelo Setor de Contabilidade do IPAM

# INCENTIVO GLOBAL À SAÚDE DA MULHER E OUTUBRO ROSA

Até 2014 o foco da Saúde Preventiva do IPAM era a prevenção do câncer de mama. A partir do mês de abril de 2015, o IPAM ampliou os cuidados com a saúde de suas associadas com idade igual ou superior a 40 anos de idade, considerando que, principalmente a partir desta idade, a saúde da mulher merece uma atenção mais minuciosa em sua integralidade.

Neste ano, todas as associadas a partir desta faixa etária participam do Programa de Incentivo Global à Saúde da Mulher, devendo consultar anualmente o seu ginecologista para que o mesmo possa efetuar seu acompanhamento, tendo controle permanente sobre qualquer alteração na sua saúde, solicitando os exames necessários e fazendo os encaminhamentos aos demais especialistas e serviços apropriados, conforme a necessidade de cada paciente. O objetivo disto é assegurar que cada associada tenha um atendimento personalizado à sua saúde, tendo vínculo estabelecido com um profissional especializado que a avalie periodicamente.

A partir desta consulta ginecológica, a associada deve retirar no Ambulatório do IPAM as autorizações para realização de mamografia e de citopatológico de colo uterino com gratuidade no laboratório credenciado de sua livre escolha. A gratuidade destes dois exames será dada uma vez ao ano. Caso o ginecologista solicite outros exames complementares, as pacientes poderão efetuá-los seguindo as normas gerais do plano, com gratuidade para os exames de análises clínicas até 200CHs, que também são fundamentais para o cuidado integral da Saúde da Mulher.

No entanto, o IPAM não deixou de preocupar-se com a prevenção do câncer de mama, por isto, neste mês de outubro, participará das ações municipais do Outubro Rosa. Este evento ocorre em âmbito mundial e surgiu em 1990, na primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza, mundialmente, a luta contra o câncer de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades neste movimento durante todo mês de outubro.

Engajado nesta luta, o IPAM iluminará seu prédio com a cor rosa, assim como várias instituições da cidade. Também será realizada uma exposição de cartazes referente aos 22 anos de realização da Campanha de Saúde da Mulher pelo IPAM, demonstrando o compromisso com esta causa. Participe você também; a sua saúde é indispensável para nós!

A campanha do IPAM mudou,  
MAS O CUIDADO COM  
SUA SAÚDE NÃO.

Participe  
INCENTIVO GLOBAL  
À SAÚDE DA MULHER

A MAMOGRAFIA E O CITOPATOLÓGICO DE  
COLO UTERINO É ANUAL E GRATUITO  
A PARTIR DOS 40 ANOS.

CONSULTE SEU GINECOLOGISTA, ESCOLHA O  
LABORATÓRIO E RETIRE A AUTORIZAÇÃO  
NO AMBULATÓRIO DO IPAM

DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA E ENVOLVIMENTO DO IPAM - AV. PAVÃO, 2000 - JARDIM  
MIRASSOL - SÃO PAULO - SP - CEP 05507-100 - FONE: (11) 3479-1100

IPAM Coxias

## SAÚDE DO HOMEM

### Homens, vamos cuidar da nossa saúde?

A próstata é uma glândula que somente os homens possuem, ele fica na parte baixa do abdômen, embora seu tamanho seja muito pequeno e em formato de uma maçã, ela envolve a porção inicial da uretra, canal pelo qual passa a urina. Ela é responsável por produzir parte do sêmen, líquido liberado durante o ato sexual.

O câncer de próstata é a segunda maior causa de morte por doenças no Brasil, com aproximadamente 500 mil novos casos por ano. Segundo o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, existe uma estimativa de 68.800 casos para o período 2014/2015, sendo aproximadamente 2% maior que os casos de câncer de mama.

Diante desta realidade e, preocupados com a saúde masculina de nossos beneficiários o IPAM realiza, anualmente a Campanha de Saúde do Homem, ao qual tem por objetivo realizar os exames básicos e buscar prevenir ou diagnosticar o câncer de próstata.

Desta forma, convidamos aos homens, beneficiários do IPAM, com idade igual ou superior aos 40 anos para realizarem seus exames conforme estabelecido na nossa campanha. Informe-se!

TODO HOMEM  
TEM UM MOTIVO  
PARA CUIDAR  
DA SUA SAÚDE.

AGENDE SUA CONSULTA  
UROLÓGICA  
COM GRATUIDADE

O PERÍODO DA CAMPANHA DE  
PREVENÇÃO DA SAÚDE DO  
HOMEM É DE  
01 DE OUTUBRO A  
04 DE DEZEMBRO.

EXAME DE PSA  
Laboratório de Análises Médicas LEP  
Rua Nestor Cerqueira, 2120 - Coxias - Fone: (11) 3228-9852

ESTA CAMPANHA DESTINA-SE A HOMENS COM IDADE IGUAL OU  
SUPERIOR A 40 ANOS, RESIDENTES DO DEPARTAMENTO DO IPAM.  
TODAS AS ATIVIDADES SERÃO REALIZADAS DE GRÁTIS E SEM O  
RETIRO DE CUSTAS DE EXAMES PREVENTIVOS.  
DO SEU CUIDADO COM SUA SAÚDE, NÓS CUIDAMOS  
COM CARIÓTIPO E GENÉTICA.

IPAM Coxias

# GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

## 10 passos para uma alimentação saudável

**Dica 1:** Faça de alimentos não industrializados a base de sua alimentação, incluindo grãos, verduras, legumes, tubérculos, frutas, castanhas e nozes, cogumelos, água, leite e ovos, carnes e peixes, e variedade dentro de cada tipo (diferentes grãos, diferentes verduras...).

**LEMBRE-SE:** Uma alimentação colorida fornecerá todas as vitaminas e minerais que você precisa para se manter saudável.

**Dica 2:** Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias.

**Dica 3:** Limite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias. Embora convenientes e de sabor pronunciado, produtos prontos para consumo tendem a ser nutricionalmente desequilibrados. Muitos favorecem o consumo excessivo de calorias, além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente.

**Dica 4:** Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite comer nos intervalos entre as refeições. **LEMBRE-SE** que uma dieta saudável precisar ter entre 5 e 6 refeições (3 refeições principais: café da manhã, almoço e janta e de 2 a 3 lanches: lanche da manhã, lanche da tarde e ceia (opcional)). Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Evite também comer em ambientes onde há estímulo para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

**Dica 5:** Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia favorece o comer com regularidade e atenção.

**Dica 6:** Fazer compras de alimentos em locais que ofertem variedades de alimentos frescos e evitar aqueles que só vendem produtos prontos para consumo. Em supermercados e outros estabelecimentos onde você encontra todos os tipos de alimentos e produtos utilize

uma lista de compras para não comprar mais do que você precisa. Fuja das ofertas que oferecem embalagens gigantes de produtos prontos para consumo ou que distribuam brindes para crianças. Faça ao menos parte de suas compras em mercados, feiras livres, "sacolões" ou "varejões", dando preferência a alimentos frescos que estão na safra e a produtores locais.

**Dica 7:** Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias - e isso vale para homens e mulheres - procure adquiri-las.

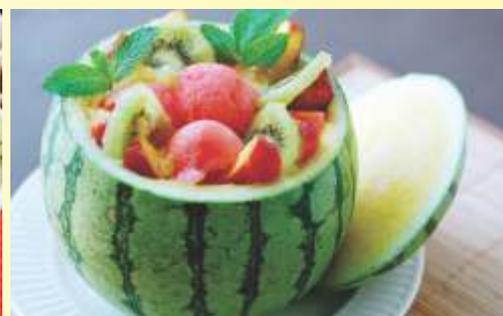
**Dica 8:** Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

**Dica 9:** Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora e evitar redes de fast food. No dia a dia, procure locais que servem 'comida caseira' e a preço justo. Restaurantes que oferecem comida vendida por peso e "pratos feitos" podem ser boas opções assim como refeitórios que servem 'comida caseira' em escolas ou no local de trabalho.

**Dica 10:** Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. **LEMBRE-SE:** a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar e, menos ainda educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

Para saber mais sobre alimentação saudável e nutrição consulte uma nutricionista.

As informações contidas nesse artigo estão disponíveis na íntegra em: Guia Alimentar para a População Brasileira - 2014. [http://www.foodpolitics.com/wp-content/uploads/Brazils-Dietary-Guidelines\\_2014.pdf](http://www.foodpolitics.com/wp-content/uploads/Brazils-Dietary-Guidelines_2014.pdf)



# RECADASTRAMENTO DE INATIVOS E PENSIONISTAS

**Não esqueça, agora o cadastramento ocorre no mês do seu aniversário.**



FONTE: [www.universo.edu.br](http://www.universo.edu.br)

Prezados aposentados e pensionistas: o Fundo de Aposentadoria e Pensão dos Servidores – IPAM-FAPS lembra que o cadastramento, agora, ocorre ao longo do ano. Sempre no mês de seu aniversário é necessário realizar o cadastramento, junto ao Setor de Cadastro do IPAM portando a documentação necessária. Caso o cadastramento não seja realizado os proventos serão bloqueados até a regularização da situação.

Mais informações podem ser obtidas pelos telefones (54) 3289 5468/3289 5470/3289 5404.

## ATENDIMENTO DOMICILIAR PELO IPAM

### Fique atento!

O IPAM está elaborando a normatização para o atendimento domiciliar aos pacientes, impossibilitados de locomoção à rede credenciada, com necessidades de prestação de serviços de saúde em seu domicílio. O objetivo dessa mudança é que os médicos credenciados e os associados tenham clareza dos critérios e normas estabelecidos para este tipo de atendimento, qualificando o acesso ao serviço.

## A informatização começou

Prezados usuários, depois de muito tempo solicitando a informatização do IPAM, o Instituto deu, no mês de setembro, dois passos importantíssimos. O primeiro deles é referente à assinatura de contrato junto com a empresa Thema Informática Ltda. A Thema foi a empresa vencedora do processo licitatório na Prefeitura Municipal de Caxias do Sul, para a informatização dos diversos módulos, tais como: Recursos Humanos, frota, controle patrimonial, financeiro, contabilidade, almoxarifado, compras e licitações, protocolo, entre outros. Como o Edital inicial, possibilitava a extensão do serviços para a Administração Descentralizada, o IPAM formalizou o contrato e já iniciou a informatização interna do Instituto.

Outro passo importante também foi o processo licitatório para informatização do sistema de Gestão do Plano de Saúde. O certame teve como vencedora a empresa Fácil Informática de Belo Horizonte, que deverá apresentar o funcionamento prévio do sistema (modelo) até o final de setembro para homologação do contrato, após isso, iniciará o processo de implantação e treinamento.

Essas duas empresas tornarão mais rápida e eficiente a gestão do Instituto, tanto na área administrativa quanto na área de acesso aos serviços de saúde para seus beneficiários.

Agora, contamos com sua colaboração. Sabemos que toda mudança de sistema é benéfica, principalmente no caso do IPAM, no entanto, é necessário paciência e calma até que os sistemas estejam 100% implementados.

Sendo assim, contamos com seu apoio neste período em que estaremos passando por mudanças significativas e que proporcionará a todos uma maior agilidade e facilidade na prestação do serviço.

## 1º DE OUTUBRO - DIA DO IDOSO

Com imensa alegria estamos comemorando mais uma data especial no ano, o mês do idoso. A Aposentadoria Cidadã agradece a participação deste público participativo e cheio de energia que nos agracia com a sua presença todos os dias.

### QUEM É O IDOSO?

O Estatuto do Idoso diz que no Brasil são consideradas idosas as pessoas acima de 60 anos. O envelhecimento tem múltiplas dimensões: cronológica, biológica, psicológica, política, cultural e social. Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, o envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (2005).

*"Não importa se a estação do ano muda... Se o século vira, se o milênio é outro, se a idade aumenta... Conserva a vontade de viver, não se chega a parte alguma sem ela." Fernando Pessoa*

Com orgulho agradecemos as aposentadas do grupo de teatro e a equipe da Aposentadoria Cidadã que participaram da IX Semana Acadêmica da Faculdade da Serra Gaúcha, abordando o tema "Alternativas de promoção de saúde mental na velhice".

A organizadora da Aposentadoria Cidadã, Maria Marlene Faria, apresentou o trabalho que existe há 13 anos no IPAM para promover saúde e qualidade de vida aos aposentados e pensionistas do município. Salientou o perfil do novo velho que é participativo e a importância da escuta dos usuários para construir um programa para eles. Foi um momento importante para apresentar uma ação que também é de responsabilidade social para com os servidores que ajudaram a construir Caxias do Sul com seus talentos, nas mais diversas atividades laborais.

A agenda de nossas atividades está sempre no site do IPAM ou venham pessoalmente nos dar a alegria da sua visita e se inscrever para as atividades.

No mês de outubro teremos várias ações organizadas pelo Conselho Municipal do Idoso, cujo folder estará disponível no IPAM.



## NOVOS CREDENCIADOS

### Fisioterapia voltada à Neuropediatria

Fisiocrescer Clínica de Fisioterapia Infante Juvenil Ltda. – ME – (54) 3025.5650

### Dermatologia

Marina Bombardelli – (54) 3228.7777

### Fisioterapia / Atendimento Domiciliar

Marcelo Miotto – (54) 9992.4344

### Oncologia Clínica

Mariana Leão Goettems – (54) 3419.1246

### Ortopedia e Traumatologia

Evandro Scudiero - (54) 3292.8595  
(Flores da Cunha)

### Proctologia, Colonoscopia, Endoscopia e cirurgia do aparelho digestivo

Famer e Passarin Serviços Médicos S/S  
(54) 3223.7284

Para uso do correio

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ausente                 | <input type="checkbox"/> Desconhecido          |
| <input type="checkbox"/> Falecido                | <input type="checkbox"/> Não procurado         |
| <input type="checkbox"/> Recusado                | <input type="checkbox"/> Endereço insuficiente |
| <input type="checkbox"/> Mudou-se                | <input type="checkbox"/> Outros (especificar)  |
| <input type="checkbox"/> Não existe n.º indicado |  |

Data de Reintegração

Rúbrica do Carteiro

