

## CAPESESP AMPLIA O SERVIÇO DE TELESSAÚDE

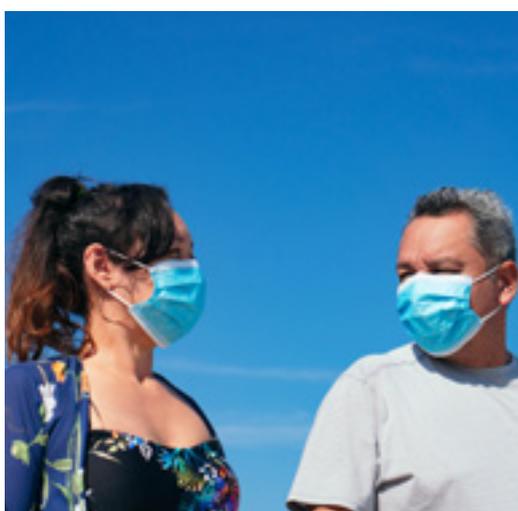
Entidade disponibiliza pronto atendimento com médicos 24 horas e consultas com especialistas, mediante agendamento prévio

p.8



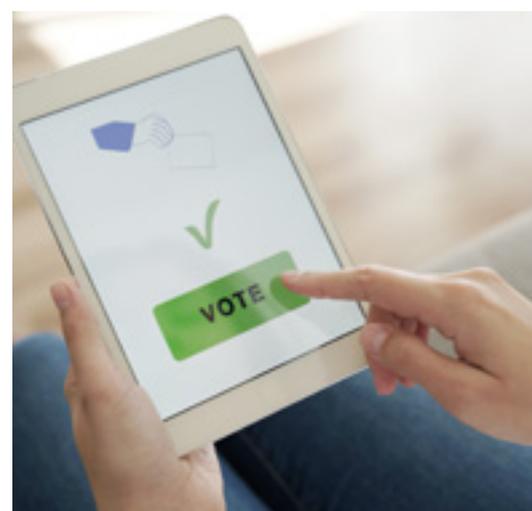
**É POSSÍVEL ENVELHECER DE FORMA SAUDÁVEL?**

p.4



**CHEGADA DO VERÃO REQUER CUIDADOS COM O CALOR E A COVID-19**

p.6



**CAPESESP INICIA PROCESSO ELEITORAL PARA RENOVAÇÃO DE PARTE DOS CONSELHOS**

p.10



## EDITORIAL

### 2022 será mais um ano de desafios

A CAPESESP inicia 2022 trabalhando intensamente para aperfeiçoar os seus serviços. Nesta edição do Conexão, você acompanha detalhes da ampliação do serviço de Telessaúde, que oferece pronto atendimento com o médico generalista e agendamento de consultas com especialistas. Além da praticidade, esse novo modelo "online" evita deslocamentos desnecessários.

Também com a pandemia de pano de fundo, você vai saber quais os cuidados que precisa tomar com a exposição aos raios solares, que fica mais acentuada com a chegada do verão. É válido destacar que a estação estimula viagens e a aproximação de pessoas, mas o risco de infecção do Coronavírus ainda existe, e os cuidados devem permear o comportamento de todos por conta de novas cepas e do complemento de vacinação para toda a população.

Do ponto de vista Institucional, a CAPESESP segue em destaque nos debates sobre os rumos da saúde no Brasil e no mundo, tendo participado de dois congressos internacionais em dezembro. Para finalizar, as informações da abertura do processo eleitoral para renovação de parte dos Conselhos Deliberativo e Fiscal.

Tenha um ótimo ano e faça boa leitura!

**João Paulo dos Reis Neto**

Diretor-Presidente da CAPESESP

## ÍNDICE

- p.4 **É POSSÍVEL ENVELHECER DE FORMA SAUDÁVEL?**
- p.6 **CHEGADA DO VERÃO REQUER CUIDADOS COM O CALOR E A COVID-19**
- p.8 **CAPESESP AMPLIA O SERVIÇO DE TELESSAÚDE**
- p.10 **CAPESESP INICIA PROCESSO ELEITORAL PARA RENOVAÇÃO DE PARTE DOS CONSELHOS**
- p.11 **CAPESESP APRESENTA ESTUDOS EM EVENTOS INTERNACIONAIS**

## EXPEDIENTE

Av. Marechal Câmara, 160, 6º e 7º andares  
Centro - Rio de Janeiro - RJ  
Cep 20020-080

[www.capesesp.com.br](http://www.capesesp.com.br)

**DIRETORIA-EXECUTIVA**

**Diretor-Presidente**

João Paulo dos Reis Neto

**Diretor Financeiro**

Flávio Teixeira Cives

**Diretora de Administração**

Daniela Ribeiro Lambertini

**Diretora de Previdência e Assistência**

Juliana Martinho Busch

**EDIÇÃO E REDAÇÃO**

**Redação**

pub.

**Projeto Gráfico**

pub.

**Fotos:**

CAPESESP

**Revisão:**

Assessoria de Comunicação Social

## CONSELHO DELIBERATIVO DA CAPESESP APROVA PLANO PREVIDENCIAL PARA ENTES FEDERATIVOS

O Conselho Deliberativo da CAPESESP aprovou, em dezembro, novo plano de previdência privada destinado a Entes Federativos (União, Estados e Municípios) que, em cumprimento à Emenda Constitucional 103 da Reforma da Previdência, precisam designar um fundo de previdência complementar para aposentadoria de servidores com rendimento mensal superior ao teto do INSS, que atualmente é de R\$ 6.433,57.

Nesta nova etapa, a CAPESESP busca expandir o alcance de seus serviços, já que participa de alguns processos licitatórios de municípios de todo o Brasil, para atender às necessidades dos Entes e contribuir com a saúde financeira da Entidade a longo prazo. O plano foi estruturado na modalidade de contribuição definida (CD), ou seja, o benefício a ser recebido pelo Participante no momento da concessão dependerá do montante oriundo das contribuições e da rentabilidade obtida.

## PRESIDENTE DA CAPESESP É ELEITO PARA CONSELHO DA UNIDAS

O Diretor-Presidente da CAPESESP, Dr. João Paulo dos Reis Neto, foi eleito membro do Conselho Deliberativo da União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde – UNIDAS, para o triênio 2022-2024. A votação aconteceu no dia 30 de novembro, em Brasília-DF, durante Assembleia Geral que reuniu representantes das filiadas da instituição.

“Depois de vivenciar a UNIDAS como diretor-técnico e vice-presidente, é um privilégio estar novamente no dia a dia da Entidade, agora como membro do Conselho Deliberativo. Espero contribuir para que ela siga seu protagonismo na saúde suplementar, defendendo os interesses das autogestões”, disse.

### Trajetória e qualificação profissional

Diretor-Presidente da CAPESESP há cinco anos e reeleito em 2020 para atuar até 2024, Dr. João Paulo foi Diretor de Previdência e Assistência da Entidade por 14 anos. Graduado em medicina pela Universidade Federal do Maranhão, especialização no Rio de Janeiro em Clínica Médica e Cardiologia, já foi professor de MBA em auditoria de Sistemas de Saúde. Atualmente, é membro titular do COSAÚDE e do Conselho Nacional de Saúde, além do Comitê Consultivo da International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research - ISPOR América Latina. O Dirigente também possui título de profissional certificado pelo ICSS - Instituto de Certificação Institucional e dos Profissionais de Seguridade Social, com ênfase em Administração.

## READEQUAÇÃO DOS ESCRITÓRIOS

A CAPESESP segue o planejamento de readequar seus escritórios, a fim de racionalizar custos administrativos e ampliar os canais de atendimento virtuais. O Escritório Regional de Roraima será administrado pelo Escritório Regional de Minas Gerais, junto com os Escritórios Locais do Acre e Amazonas. O Escritório Regional do Paraná passa a ser Local, vinculado ao Escritório Regional do Espírito Santo. Já o Escritório Regional da Paraíba será administrado pelo Escritório Regional do Rio Grande do Norte. As alterações não impactam no atendimento prestado ao usuário.

## ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: COMO SE PRECAVER DE DOENÇAS EM IDADES MAIS AVANÇADAS

*Enfermidades comuns com o passar dos anos podem ser evitadas ou minimizadas por meio de práticas adequadas ao longo da vida*



O cenário ideal para qualquer pessoa é envelhecer de maneira saudável. Embora a expectativa de vida tenha diminuído a partir da pandemia do Coronavírus, o IBGE estima que no Brasil as pessoas vivam até os 76 anos. Para chegar a este número, ou ultrapassá-lo, a regra básica é a combinação de acompanhamento médico e hábitos saudáveis.

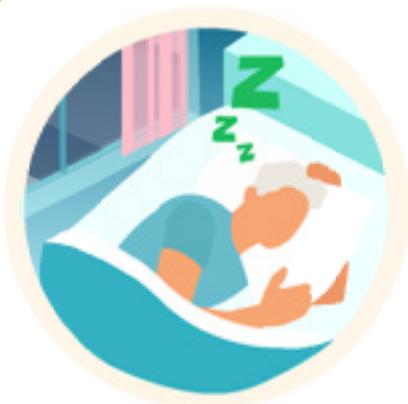
Saber envelhecer é um aprendizado complexo que exige disciplina e deve começar desde a infância. Se você está atrasado com o seu corpo, sempre há tempo de começar a se cuidar. Algumas atitudes ajudam a preservar a qualidade de vida e a combater doenças que podem surgir com o passar dos anos. É preciso empenho em seguir algumas recomendações.

### EXERCÍCIO FÍSICO ALIMENTA O CORPO E A ALMA



A prática constante de exercícios físicos, com orientação profissional, deixa os músculos mais resistentes e as articulações mais flexíveis. Em outras frentes, os exercícios auxiliam no combate à depressão e na prevenção de vilões das doenças cardíacas como obesidade, diabetes, colesterol e pressão alta. Embora seja uma associação recorrente, as atividades não se restringem às academias de musculação. Vale dança, alongamento, caminhada ou exercícios na água, desde que sempre respeite os limites do seu corpo e a ciência.

## *DORMIR É FUNDAMENTAL*



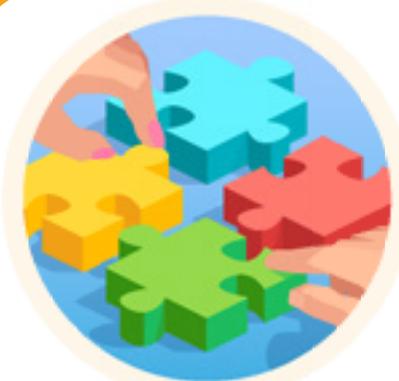
Manter o corpo descansado é tão importante quanto exercitá-lo. Tudo tem o seu tempo. É importante que essa harmonia seja feita sempre de forma natural, evitando o uso de produtos com cafeína (café, chá, refrigerantes a base de cola), cigarro, álcool, líquidos em excesso e refeições pesadas antes de dormir. Tenha pensamentos positivos e tente relaxar ao se deitar.

## *ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL*



Alimentar-se de forma adequada é a chave para que você consiga atingir as metas de fazer exercícios físicos, dormir bem e evitar fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento de diversas doenças. A dica é priorizar o uso de alimentos naturais, como alho, cebola, ervas como salsa, manjeriço e coentro e evitar o exagero de sal, temperos industrializados, gorduras de origem animal (banha, sebo, toucinho) e frituras. O consumo de frutas frescas, vegetais, legumes e grãos também é aliado importante.

## *MENTE SÃ, CORPO SÃO*



Assim como o restante do corpo, é importante que você exercite o cérebro em todas as etapas da vida. Em fases mais avançadas, é essencial manter convívio social adequado com amigos e parentes, ocupar a mente com trabalhos manuais durante o dia e precaver-se contra a perda da memória fazendo listas, palavras cruzadas e atividades que estimulem o raciocínio.

## CUIDADOS COM O VERÃO (E COM A PANDEMIA!)

*Chegada da estação  
exige alguns cuidados  
especiais com a saúde*



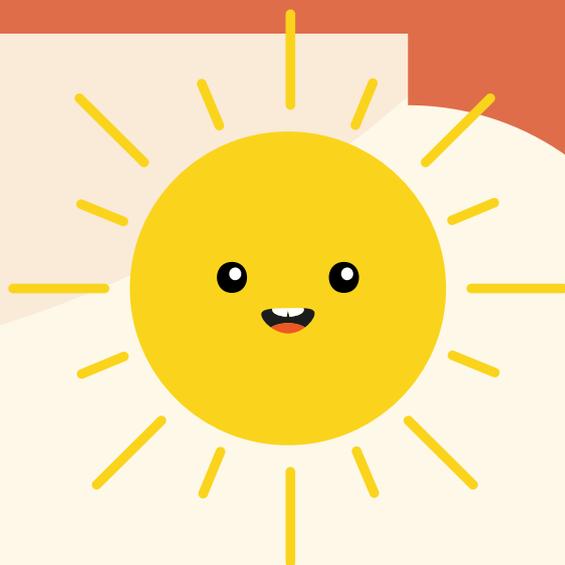
Com a chegada do verão, o planejamento de viagens e encontros com familiares e amigos aumenta exponencialmente, principalmente após a liberação das restrições impostas pela Covid-19, mas é preciso ter moderação. Além dos cuidados tradicionais para evitar a exposição exagerada aos raios solares, é importante lembrar que a pandemia ainda não acabou. Pelo contrário, há uma nova cepa do vírus e o risco de uma terceira onda não está descartado.

Você pode até argumentar que já tomou duas ou três doses da vacina. E, se estiver imunizado, realmente está no caminho certo, mas ainda não é o suficiente. Qualquer pessoa, protegida ou não, ainda pode portar o vírus da Covid-19 e propagá-lo involuntariamente. Portanto, use máscara, álcool em gel, lave frequentemente as mãos e mantenha o máximo possível de distanciamento social, principalmente em praias e restaurantes.

### **EVITE OS EFEITOS ADVERSOS DA ESTAÇÃO**

Ao mesmo tempo que são fontes inesgotáveis de lazer, as atividades ao ar livre, principalmente quando envolvem mar, areia e suor, requerem uma série de cuidados. Para evitar queimaduras, desidratação, câncer de pele, alergias e outras complicações recorrentes do verão, fique atento às recomendações!

## VALE A PENA SE CUIDAR:



### COM OU SEM SOL, USE FILTRO SOLAR

O uso de filtro solar com fator de proteção solar (FPS) 30, ou superior, é recomendável para o dia a dia e, principalmente, para longos períodos de exposição ao sol. O produto deve oferecer proteção contra os raios UVA e UVB. Deve ser aplicado e reaplicado de acordo com a intensidade da exposição ao sol e a atividade desenvolvida.



### EVITE EXPOSIÇÃO EXAGERADA AO SOL

Recomenda-se cuidados com a exposição exagerada ao sol em qualquer momento do dia. Use filtro solar, boné, óculos escuros e roupas que cubram o corpo para evitar danos mais graves.



### MANTENHA-SE HIDRATADO (PELE E ORGANISMO)

Deve-se aumentar a ingestão de líquidos no verão, de acordo com orientação médica.

Para manter a quantidade adequada de água na pele, a dica é aplicar hidratante todos os dias.



### CUIDE DO SEU CABELO

O uso de fluidos siliconados nas pontas dos cabelos impede que eles se danifiquem com vento, sol ou maresia.



### ALIMENTE-SE DE FORMA ADEQUADA

Alimentos como cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba têm ação antioxidante e podem ajudar na prevenção de danos que o sol causa à pele. Converse com o profissional de sua confiança para escolher refeições saudáveis.



### USE ROUPAS CONFORTÁVEIS E MANTENHA A HIGIENE EM DIA

O calor favorece a proliferação de fungos e bactérias. A dica é manter a higiene em dia e usar roupas confortáveis e arejadas.



## CAPESESP AMPLIA O SERVIÇO DE TELESSAÚDE

*Agora os associados têm pronto atendimento com o médico generalista e podem agendar consultas com o especialista*

Inserida na tendência mundial de oferecer atendimento médico de qualidade à distância, a CAPESESP ampliou o serviço de telessaúde, disponibilizando pronto atendimento com médicos 24 horas e consultas com especialistas mediante agendamento prévio pelo site ou aplicativo do Nav, a plataforma digital de saúde do credenciado Dasa.

Para marcar a teleconsulta, o usuário deve baixar o aplicativo do Nav ou acessar o site [nav.dasa.com.br](http://nav.dasa.com.br). O passo seguinte é o agendamento pelo WhatsApp (11) 98932-3358 (botão “Agendar Agora”). Depois, basta seguir o dia e horário agendados para ser atendido de onde estiver, ou solicitar o pronto atendimento 24 horas.

O beneficiário deve ficar atento para o fato de que as consultas continuam seguindo as regras do plano contratado, inclusive com a cobrança de coparticipação financeira. “É importante destacar que o serviço não necessariamente substitui o atendimento presencial, mas resolve boa parte de queixas dos pacientes ou possibilita ao médico solicitar exames para investigar o caso clínico sem a necessidade de deslocamentos dos associados”, explica Juliana Busch, Diretora de Previdência e Assistência da CAPESESP.

## O QUE O SERVIÇO ENGLOBA?

Além do serviço de pronto atendimento realizado com médicos generalistas, que pode ser solicitado a qualquer momento, o agendamento prévio permite ao beneficiário o atendimento direcionado para a necessidade apresentada.

**As especialidades cobertas são clínica médica, ginecologia, neurologia, oncologia clínica, cardiologia, endocrinologia, urologia, ortopedia, infectologia, psiquiatria, pediatria, geriatria, gastroenterologia, médico de família/atenção primária.**

As guias de exames e receitas têm a mesma validade dos atendimentos presenciais. O sistema também permite agendar exames, acessar os resultados de exames e acompanhar o histórico médico a qualquer momento.

An illustration showing a hand holding a stethoscope and a smartphone. The hand is orange, and the stethoscope is blue. The smartphone is black with a teal screen. The background is a green circle.

**Para mais informações,  
entre em contato com  
a equipe do Nav.**

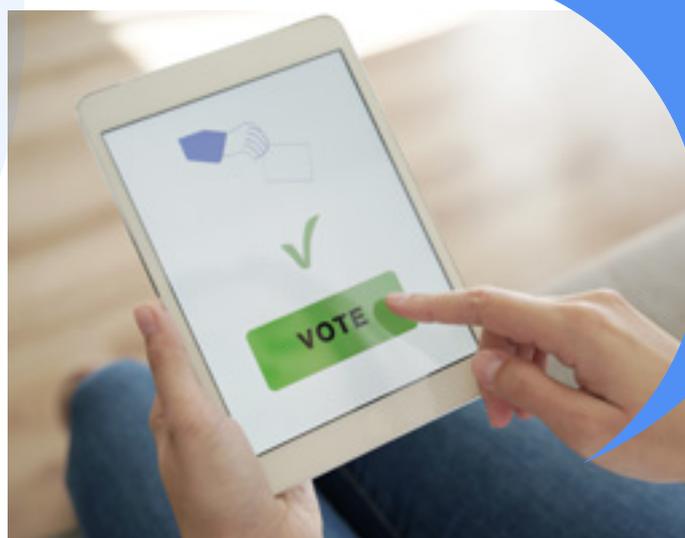
**O atendimento é 24 horas.**

São Paulo: (11) 3298-6114 /  
Rio de Janeiro: (21) 2672-7146

Central de Dúvidas da plataforma  
**<https://dasa.com.br/fale-conosco>**

## CAPESESP INICIA PROCESSO ELEITORAL PARA RENOVAÇÃO DE PARTE DOS CONSELHOS

*Eleição será realizada em maio de 2022, exclusivamente pela internet*



A CAPESESP vai renovar parte de seus Conselhos Deliberativo e Fiscal por meio de eleições que ocorrem nos dias 3 e 4 de maio de 2022, exclusivamente pela internet.

Serão eleitos para o mandato de 2022 a 2026 um representante titular dos associados no Conselho Deliberativo e um no Conselho Fiscal, bem como os seus respectivos suplentes. O sistema de votos será desenvolvido por uma empresa independente, que também fará a apuração do resultado.

O voto é secreto e facultativo, e as eleições serão realizadas em turno único. O eleitor receberá uma carta simples, por meio de Aviso de Convocação, contendo a senha pessoal.

O Conselho Deliberativo tem seis membros titulares e seus respectivos suplentes. Já o Conselho Fiscal é composto por quatro membros titulares e seus suplentes. "Contamos com a participação de todos os associados, que seguem com voz ativa e poder de decisão sobre os rumos da nossa Entidade", explica o Dr. João Paulo dos Reis Neto, Diretor-Presidente da CAPESESP.

### **SAIBA MAIS:**

O Regulamento Eleitoral, o cronograma das atividades relativas às eleições e a divulgação dos membros da Comissão Eleitoral constituída pelo Conselho Deliberativo já estão disponíveis no site.

Acesse aqui

<https://www.capesesp.com.br/eleicoes-2022>

## CAPESESP APRESENTA ESTUDOS EM EVENTOS INTERNACIONAIS

*Entidade participou do Congresso Internacional UNIDAS e da ISPOR Europe*



A CAPESESP participou, entre os dias 30 de novembro e 3 de dezembro, do 24º Congresso Internacional da União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde (UNIDAS) e da ISPOR Europe 2021, eventos que reuniram grandes líderes globais para discussão e divulgação das últimas tendências do segmento de saúde.

Durante a ISPOR Europe, o Diretor-Presidente da CAPESESP, João Paulo dos Reis Neto, e a Diretora de Previdência e Assistência, Juliana Martinho Busch, apresentaram, de forma virtual, estudos sobre as curvas de mortalidade das hospitalizações por Covid-19 em pacientes oncológicos, a estimativa de sobrevida após alta hospitalar de infecção por Coronavírus, a associação entre o diabetes e o risco de morte intra-hospitalar relacionada à doença, e mostraram a análise das curvas de sobrevivência de Kaplan-Meier de hospitalizados por Covid-19.vv

No Congresso UNIDAS foram expostos os trabalhos “Estimativa de sobrevida após alta hospitalar de infecção por Covid-19”; “Taxa de mortalidade por Covid-19 em pacientes com diabetes”; “Autopercepção de saúde como preditor de mortalidade”; e “Fatores de risco para hipertensão arterial e diabetes mellitus em beneficiários de um plano de saúde no Brasil”.

## PRÊMIO SAÚDE UNIDAS

Dentre os temas discutidos em painéis, a CAPESESP ficou em primeiro lugar no prêmio Saúde UNIDAS com “Autopercepção de saúde como preditor de mortalidade”. A análise sugere que a autopercepção de saúde pode ser utilizada como um preditor do risco de morte, por isso, utilizada como indicador de beneficiários que requerem maiores cuidados assistenciais.

O objetivo do estudo foi o de investigar a influência de determinantes demográficos e socioeconômicos, das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e da capacidade funcional sobre a autopercepção de saúde, além de verificar a associação dos achados com a mortalidade de beneficiários do plano de saúde (autogestão).

“Independentemente do prêmio, que muito nos honra, tivemos nesses eventos duas excelentes ocasiões para discutir assuntos que impactam diretamente o atendimento da saúde oferecida no Brasil, principalmente no atual momento em que estamos vivendo”, comentam os autores das pesquisas.

**FALE CONOSCO**



**CAPESESP**

**Estamos disponíveis  
24h por dia, 7 dias por semana,  
prontos pra te atender.**

**FALE COM A GENTE! :)**



**0800 979 6191**



**CONEXÃO**  
CAPESESP

**EDIÇÃO 45 | Novembro e Dezembro/2021**