CONEXÃO CAPESESP

EDIÇÃO 43

Julho e Agosto/2021

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: O QUE É O PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE PACIENTES CRÔNICOS

• Desdobramentos do programa | **p.7**

• Quais são as principais doenças crônicas? | **p.8**



PRONTO-SOCORRO: VOCÊ REALMENTE SABE QUANDO IR?

p.10



FAÇA ALONGAMENTOS COM REGULARIDADE E MANTENHA-SE SAUDÁVEL

p.12



CONEXÃO CAPESESP

EDIÇÃO 43 | *Julho e Agosto/2021*

EDITORIAL

Foco no que realmente importa: a saúde dos nossos beneficiários

Cuidar da saúde — e não de doenças — é a nossa missão. Realizamos uma série de iniciativas para estar próximos de nossos beneficiários, cuidando da saúde de cada um. Nesta edição do Conexão, vamos contar a história de um dos mais importantes programas que temos: o GDC (Programa de Gerenciamento de Pacientes Crônicos). Essa é uma ferramenta estratégica para proporcionar mais qualidade de vida e reduzir as internações daqueles que sofrem com doenças crônicas. Durante a pandemia, o programa foi ampliado e adaptado tanto para apoiar os nossos pacientes que tiveram que se isolar e continuar controlando suas comorbidades, quanto para dar suporte àqueles que tiveram complicações após a COVID-19. Hoje, milhares de beneficiários recebem ligações periódicas da nossa equipe de acompanhamento que oferece suporte, orientação e apoio emocional. Na matéria de capa, você conhecerá algumas das pessoas que são responsáveis pela existência do GDC, falando continuamente com os participantes.

Nesta edição, apresentamos todas as ferramentas que oferecemos em nosso site para que você possa resolver questões e tirar dúvidas no conforto de casa. Explicamos também as diferenças entre o Canal da Ouvidoria e o de Denúncia, mostrando exatamente como usar cada um deles. E, prezando sempre pela transparência, temos um artigo especial sobre como funcionam os descontos no seu contracheque dos valores pagos à CAPESESP, entre outros temas.

Boa leitura e até o próximo Conexão!

João Paulo dos Reis Neto

Diretor-Presidente da CAPESESP

ÍNDICE

p.4 *CAPESESP digital – conheça as funcionalidades do site*

p.5 *Desconto no contracheque? Entenda o que significa cada rubrica*

p.6 *Saúde e qualidade de vida: o que é o Programa de Gerenciamento de Pacientes Crônicos*

p.9 *Diferença entre demanda de Ouvidoria e do Canal de Denúncia*

p.10 *Pronto-vSocorro: você realmente sabe quando ir?*

p.12 *Faça alongamentos com regularidade e mantenha-se saudável*

EXPEDIENTE

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

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

Siga nossas redes sociais:
/capesespoficial

PRESIDENTE DA CAPESESP FAZ ALERTA SOBRE IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

O Diretor-Presidente da CAPESESP, Dr. João Paulo dos Reis Neto, foi um dos palestrantes do 12º Seminário UNIDAS — Economia Colaborativa na Saúde. Ele falou sobre a importância da saúde mental e como ela afeta pacientes em outros tipos de tratamento, como o oncológico.

Ele destacou a importância do acompanhamento da saúde mental concomitante com outros tratamentos e como é fundamental conhecer o perfil de quem está sendo tratado. "A saúde exige uma gestão eficiente de recursos e de implantar projetos de humanização do cuidado com o paciente. Investir em alternativas terapêuticas inovadoras pode contribuir com doentes com quadro mental abalado por conta de um câncer, por exemplo", ressaltou.



O 12º Seminário UNIDAS contou com mais de 1.500 inscritos, sendo 25 presidentes e CEOs de operadoras de saúde de autogestão como a CAPESESP.

SETEMBRO AMARELO: VAMOS VALORIZAR A VIDA!

Valorizar a vida, porque ela é o que importa. O Setembro Amarelo, campanha que visa conscientizar a população sobre a importância da saúde mental, é uma bandeira da CAPESESP. Segundo estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS), todos os anos são registrados cerca de **12 mil suicídios no Brasil**. Cerca de **97%** dos casos estão relacionados a **transtornos mentais, como a depressão, o transtorno bipolar e o abuso de substâncias**. Por isso, é fundamental conscientizar e apoiar quem necessita de ajuda. O amarelo é uma alusão ao sol, que significa vida, cor adotada pela campanha.

O suicídio é um fenômeno complexo, mas **saber reconhecer os sinais de alerta** pode ser o primeiro e mais importante passo. Isolamento, mudanças marcantes de hábitos, perda de interesse por atividades triviais, piora do desempenho na escola ou no trabalho, ou mesmo alterações no sono e no apetite, podem indicar necessidade de ajuda.

Uma iniciativa criada para quem não se sente à vontade para falar sobre depressão e pensamentos suicidas é o **Centro de Valorização da Vida**. Esse é um portal dedicado a apoiar pessoas com depressão e pensamentos suicidas. Para conversar com um voluntário, basta ligar para o **telefone 188. É gratuito e funciona 24 horas**. Também é possível enviar um e-mail ou falar pelo chat.



Fonte: Ministério da Saúde / Setembro Amarelo / Centro de Valorização da Vida

CAPESESP DIGITAL

CONHEÇA AS FUNCIONALIDADES DO SITE

Buscar um médico na rede de prestadores, emitir boletos, pedir reembolso de medicamentos. Esses são alguns dos serviços que você pode efetuar diretamente no site da CAPESESP, de maneira prática e segura. Conheça todas as facilidades que o nosso portal oferece e, se ainda assim tiver dúvidas, você pode usar o sistema de busca da home. Ele foi aprimorado para você encontrar com mais facilidade o que necessita.



O QUE PODE SER ACESSADO PELO SITE?

1. EMISSÃO DE BOLETOS

A função está disponível na home. Caso não tenha recebido ou perdido o documento, basta entrar no site da CAPESESP e emitir a sua segunda via.

2. REDE CREDENCIADA

A função também está disponível na home. Ao acessá-la, o beneficiário terá acesso aos médicos, consultórios, laboratórios, hospitais e clínicas que atendem o seu plano. Além disso, a CAPESESP disponibilizou filtros para facilitar a pesquisa.

3. ATENDIMENTO VIRTUAL

Na área Atendimento Virtual, é possível pedir reembolso de medicamentos, simular empréstimos e suas condições de pagamento, fazer atualizações em sua ficha de cadastro (como e-mail e telefone), pedir a segunda via de sua carteirinha, acompanhar as liberações de senhas, solicitações e concessões de benefícios e acessar diversos demonstrativos.

4. REEMBOLSO LIVRE ESCOLHA

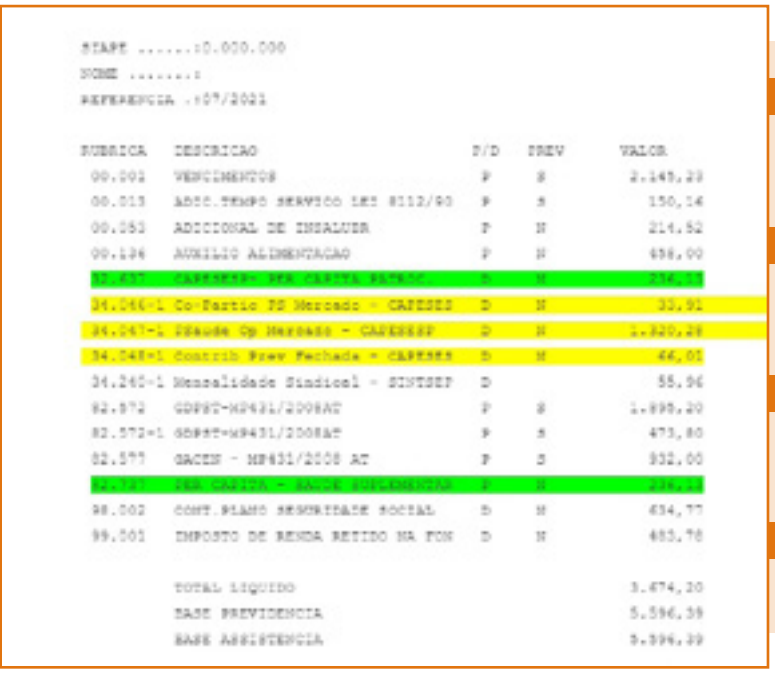
A função para solicitar reembolso assistencial também está na home do site. O benefício concedido segue as regras estabelecidas no regulamento do plano contratado.

5. CANAL DA OUVIDORIA E CANAL DE DENÚNCIA

É possível acessar os canais da Ouvidoria e de Denúncia por meio da home. Na Ouvidoria, é possível fazer sugestões e reclamações dos serviços de assistência e previdência oferecidos pela Entidade. Já o Canal de Denúncia é uma ferramenta de atendimento para que qualquer pessoa possa registrar uma queixa sobre assédio, discriminação, postura inadequada, fraude, corrupção, roubo, violação às leis, uso indevido de informações, entre outros temas.

DESCONTO NO CONTRACHEQUE? ENTENDA O QUE SIGNIFICA CADA RUBRICA

Você sabe como verificar no seu contracheque o desconto da contribuição para o seu plano de saúde? É muito simples! O contracheque do servidor contém linhas relativas aos proventos (o que é recebido) e outras com os descontos. São as chamadas rubricas.



RUBRICA | DESCRICAO | P/D | PREV | VALOR

00.001 | VENCIMENTOS | P | S | 2.145,23
00.013 | ADIC.TEMPO SERVICO LEI 8112/90 | P | S | 150,14
00.183 | ADICIONAL DE INSALUBR | P | N | 214,52
00.196 | AUXILIO ALIMENTACAO | P | N | 458,00
32.437 | CAPESESP- PEN CARTA PATROC | D | N | 234,11
34.266-1 | Co-Partic PS Mercado - CAPESES | D | N | 33,91
34.267-1 | PSaude Op Mercado - CAPESESP | D | N | 1.320,28
34.268-1 | Contrib Prev Fechada - CAPESES | D | N | 66,01
34.269-1 | Mensalidade Sindical - SINTSEF | D | | 55,96
82.872 | GDPEC-MP431/2008AT | P | S | 1.895,20
82.872-1 | GDPET-MP431/2008AT | P | S | 473,80
82.877 | GACEN - MP431/2008 AT | P | S | 932,00
82.747 | PEN CARTA - SAUDE SUPLEMENTAR | P | N | 234,11
98.002 | CONT.PLANO SEGURIDADE SOCIAL | D | N | 434,77
99.001 | IMPOSTO DE RENDA RETIDO NA FON | D | N | 483,78

TOTAL LIQUIDO 3.674,20
BASE PREVIDENCIA 5.596,39
BASE ASSISTENCIA 5.596,39

34046-1 Co-Partic PS Mercado - CAPESESP

Desconto de coparticipação financeira em procedimentos médicos

34047-1 PSaúde Op Mercado - CAPESESP

Desconto da contribuição assistencial para o CAPESAÚDE

34049 Emprest Prev Privada - CAPESESP

Cobrança de parcela de empréstimo ou de financiamento de débitos

34048-1 Contrib Prev Fechada - CAPESESP

Desconto de Previdência e/ou de Pecúlio

Se o associado ao CAPESAÚDE verificou que não estão discriminados no contracheque os descontos parcial ou integral da contribuição para o Plano de Saúde e as coparticipações do período, é necessário acessar o site da CAPESESP e providenciar a emissão da segunda via do boleto bancário com o valor atualizado.

Essa conferência no contracheque é importante para evitar o desligamento do plano por falta de pagamento. Isso pode ocorrer após 60 dias de inadimplência, conforme estabelecido na Lei 9.656/1998.

Também é imprescindível manter o cadastro pessoal atualizado, principalmente com as informações de endereço residencial, e-mail e telefone celular. É por meio de carta, e-mail ou SMS que os associados receberão comunicados da Entidade.

Essa atualização cadastral pode ser feita pela Central de Relacionamento com os Associados-CRA pelo telefone 0800 979 6191. Vale lembrar que outras alterações, como e-mail e celular, podem ser atualizadas pelo site da Entidade, e o endereço, pelo canal 0800.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: O QUE É O PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE PACIENTES CRÔNICOS

CAPESESP acompanha beneficiários para evitar complicações causadas por doenças como diabetes, hipertensão e entre outras

Quem convive com doenças crônicas como diabetes, hipertensão e entre outras, sabe que qualquer deslize na rotina de cuidados pode se transformar em uma visita ao hospital. Pensando em oferecer mais qualidade de vida para esses pacientes, a CAPESESP criou o **Programa de Gerenciamento de Pacientes Crônicos (GDC)**. Por meio dessa iniciativa, o plano faz um acompanhamento periódico dos associados com o objetivo de prevenir complicações médicas — ou seja, que a doença se agrave e demande uma ida ao pronto socorro ou internação, que poderia ser evitada caso o tratamento médico estivesse presente e seguido de forma correta.

A principal vantagem para os participantes é a **melhoria da qualidade de vida**. O programa também estimula o cuidado para evitar complicações inerentes ao curso das doenças crônicas.

> ***Algumas doenças crônicas, quando não tratadas corretamente, apresentam complicações que comprometem a qualidade de vida do paciente. Foi pensando em evitar esse tipo de desdobramento que criamos o GDC***,
>
> explica a Diretora de Previdência e Assistência da CAPESESP, Dr. Juliana Busch, responsável pela iniciativa.



Juliana Martinho Busch
(Diretora de Previdência e Assistência, que também responde pela Gerência da Assessoria de Estratégias e Informações Institucionais)



Katia Regina Paes Barreto Valle
(Médico Auditor)

O programa funciona da seguinte forma: a equipe da **CAPESESP entra em contato por telefone com os beneficiários, periodicamente. "Organizamos uma lista com os participantes que se encaixam nos critérios de acompanhamento. Fazemos uma breve apresentação, e aplicamos um questionário sobre a situação atual do paciente. Em seguida, analisamos as informações obtidas e começamos o monitoramento de acordo com a necessidade daquele paciente"**, explica Katia Regina Barreto, Médica Auditora do GDC. **"Este contato periódico é fundamental para entender se o beneficiário está seguindo todas as orientações médicas e, assim, mantendo a doença sob controle"**, afirma.

Para a Diretora da CAPESESP, Juliana Busch, o grande diferencial do programa é o acolhimento. **"Nós escutamos o beneficiário e entendemos como ele está física e mentalmente. E, sempre que necessário, fazemos as intervenções para motivá-lo a cuidar permanentemente da saúde, evitando uma piora do quadro clínico"**, explica a responsável pelo programa.

As doenças crônicas também podem apresentar descompensações que pioram o quadro geral do paciente. Portanto, para prevenir os quadros agudos, é fundamental seguir os tratamentos prescritos. O acompanhamento por meio do GDC estimula os participantes a manterem uma rotina de cuidados conforme a orientação dada pelos médicos. **"Quando o paciente percebe o ganho em qualidade de vida ao seguir corretamente o tratamento, ele se envolve mais com o programa"**, explica a Diretora da CAPESESP.



Ana Paula Martins
(Analista de Programas Assistenciais)

Ana Paula Martins, Analista de Programas Assistenciais da CAPESESP, é parte do time que telefona para os participantes do GDC. "Há pacientes que relatam dramas muito graves e, por isso, precisam de acompanhamento constante. Esse acolhimento por meio de uma ligação pode parecer simples, mas faz muita diferença na vida deles", afirma.

DESDOBRAMENTOS DO PROGRAMA

Além do acompanhamento por telefone, o GDC faz rastreamento de doenças por meio de exames enviados pelos associados cadastrados, como, por exemplo, o Programa de Saúde da Mulher.

Com o surgimento do coronavírus, o GDC se adaptou para auxiliar os beneficiários do CAPESAÚDE a entenderem quando procurar ajuda médica e hospitalar em meio à pandemia. Aliás, adaptação é outra característica do GDC. **"Vamos incluindo doenças ou procedimentos conforme nossos estudos indicam a necessidade"**, explica Juliana Busch. Esse foi o caso, por exemplo, dos cuidados com pacientes crônicos que tiveram Covid. **"Os pacientes crônicos precisam ainda mais de cuidados especiais contra a Covid-19, pois fazem parte de grupos vulneráveis, com riscos de agravamento de sintomas caso contraiam a doença. A necessidade de isolamento social não permitiu o acompanhamento médico de rotina presencial. Nesse caso, o GDC foi fundamental na missão de levar saúde e qualidade de vida para esse público que tanto necessita"**, finalizou.

A equipe também tem acompanhado a recuperação de pacientes que tiveram Covid. "Hoje mesmo eu falei com um associado que tem 86 anos que teve coronavírus e ficou com diversas sequelas. Nosso papel é entender como a doença afetou a qualidade de vida dele e dar todo apoio quanto para o idoso quanto para a família", explica Berlândia Coutinho, Enfermeira Auditora do GDC.



Berlândia Coutinho
(Enfermeiro Auditor)

“Para quem não pode sair de casa, ter alguém para conversa faz toda diferença”



Aposentada, Luiza Helena Barbosa Castro é uma das pacientes atendidas pelo GDC há um ano. Convivendo há 50 anos com artrite reumatoide, e também hipertensão arterial, ela conta sobre a importância do contato permanente com a equipe da CAPESESP. **“Na primeira vez que a Ana Paula entrou em contato comigo e explicou como seria, eu já gostei do programa de cara”, afirma. “Para quem está em casa sem poder sair, isolada, ter alguém para conversar faz toda diferença. Eu gosto de ouvir a voz das pessoas”**, explica a paciente.

Ela destaca ainda as transformações pelas quais a medicina passou desde que ela descobriu a doença, há meio século. “Era tudo muito diferente naquela época. Tudo mudou, medicamentos e tratamentos. A medicina evoluiu muito”, afirma a aposentada, que também comentou o papel do programa na melhoria de sua qualidade de vida. “Minha artrite melhorou bastante desde que ingressei no GDC. A CAPESESP me dá toda atenção, tira todas as dúvidas e deixa o telefone aberto para que eu possa entrar em contato sempre que eu quiser”, afirmou.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DOENÇAS CRÔNICAS?

Conheça as principais comorbidades que afetam a vida de maneira permanente e que fazem parte do GDC da CAPESESP.

- *INSUFICIÊNCIA CORONARIANA (INFARTO, ANGINA)*
- *ASMA BRÔNQUICA (BRONQUITE ASMÁTICA)*
- *INSUFICIÊNCIA CARDÍACA CONGESTIVA*
- *ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (DERRAME)*
- *DIABETES MELLITUS*
- *ENFISEMA PULMONAR (DPOC)*
- *HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (PRESSÃO ALTA)*
- *HIPERTIREOIDISMO E HIPOTIREOIDISMO*

OUVIDORIA X CANAL DE DENÚNCIA: VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE ELES?



Entender o que cada um desses canais de contato com a CAPESESP representa pode ser fundamental para que o seu problema seja resolvido de forma mais rápida e eficaz.

Canal da Ouvidoria

O Canal da Ouvidoria está à sua disposição para acolher elogios, sugestões, consultas e reclamações a respeito dos serviços de Assistência (plano de saúde) e Previdência oferecidos pela Entidade.

Caso a solução apresentada pelos canais de primeiro atendimento não seja satisfatória, é possível requerer a reanálise para a Ouvidoria. Preencha o formulário disponível no link ***https://servicos.capesesp.com.br/ouvidoria/***, descrevendo sua manifestação ou ligue para o Canal de Voz da Ouvidoria – (21) 3906-3533, disponível nos dias úteis, de segunda-feira a sexta-feira, das 9h às 16h. Sua manifestação será respondida pela Ouvidoria no prazo de até 7 (sete) dias úteis para demandas Assistenciais ou, tratando-se de Reanálise, no prazo previsto na Resolução Normativa – RN n.º 259/2011 da ANS, ou em até 30 (trinta) dias para demandas Previdenciais.

Exemplo:

"Meu exame foi negado e gostaria de uma reanalise".

Canal de Denúncia

Já o Canal de Denúncia, diferentemente da Ouvidoria, é uma ferramenta destinada especificamente para receber relatos sobre possíveis irregularidades, tais como assédio, discriminação, postura inadequada, fraude, corrupção, roubo, violação às leis, uso indevido de informações etc., o que poderá ser registrado de maneira virtual, inclusive anonimamente, através do link ***https://servicos.capesesp.com.br/atendimento/denuncia/*** .

A denúncia será recepcionada pelo nosso Ouvidor, que também é membro do Comissão de Ética da CAPESESP, e, havendo indício de conduta que viole as regras aplicáveis à nossa Entidade, submeterá o caso para análise pelos demais membros da Comissão de Ética, para que sejam adotadas as providências em consonância com as regras dispostas no Código de Ética e no prazo de até 30 (trinta) dias.

É possível acompanhar sua Denúncia através do nosso site: ***https://servicos.capesesp.com.br/atendimento/acompanhar_solicitacoes/***, na seção Acompanhamento de Denúncia. Basta inserir o número de protocolo e o token (senha).

Exemplo:

"Um empregado da CAPESESP divulgou os meus dados de saúde".

PRONTO-SOCORRO: VOCÊ REALMENTE SABE QUANDO IR?



Quando estamos doentes, a primeira coisa que pensamos é: será que devo ir ao pronto socorro? A dúvida é pertinente, mas é preciso considerar que o Pronto-Socorro (PS) é um ambiente que reúne muitos pacientes com diferentes doenças. Mas como saber a hora de ir ao atendimento de urgência? Detalhamos todas as informações necessárias para que você não se exponha desnecessariamente e nem negligencie a sua ida ao PS. Confira.

POR QUE DEVO EVITAR O USO DO PRONTO-SOCORRO POR MOTIVOS DE ROTINA?

O Pronto-Socorro deve ser usado em casos de urgência e emergência. A utilização adequada permite que as pessoas usufruam melhor do serviço de atendimento emergencial. Listamos três razões para evitar seu uso recorrente.

1

O atendimento de urgência combate os sintomas, não permitindo por vezes investigar a causa da doença corretamente. O atendimento em PS também não lhe permite o retorno e acompanhamento com o mesmo médico.

2

Os pacientes que apresentarem situações incompatíveis com atendimento em PS devem sempre se dirigir à clínica ou ao consultório médico, preferencialmente de clínica geral, para receberem atendimento e, se necessário, encaminhados ao especialista correto.

3

A atenção ambulatorial, fora das rotinas de urgência e de emergência, permite ao médico consultar e estudar o paciente como um todo, numa abordagem geral e completa, além de avaliar na consulta de retorno se a hipótese diagnóstica está correta e se o tratamento está adequado.

QUANDO DEVO IR

São consideradas situações de urgências casos inadiáveis, que demandam buscar assistência com maior rapidez, já que há risco de agravamento da saúde do paciente. Confira algumas das emergências mais comuns:

NESTES CASOS O ATENDIMENTO DEVE SER REALIZADO NO PRONTO-SOCORRO:

- *Acidentes de carro;*
- *Acidentes de origem elétrica;*
- *Acidentes com projéteis de armas de fogo;*
- *Acidentes com armas brancas;*
- *Acidentes com animais peçonhentos (cobra, escorpião, etc.);*
- *Lesões esportivas;*
- *Fraturas e cortes por acidentes ou quedas;*
- *Queimaduras;*
- *Afogamentos;*
- *Hemorragia;*
- *Infarto do miocárdio (dor no peito);*
- *Dificuldade respiratória, ataque de asma, pneumonia;*
- *Derrames, perda de função e/ou dormência nos braços ou pernas;*
- *Perda de visão ou de audição;*
- *Inconsciência;*
- *Confusão, alteração do nível de consciência, desmaio;*
- *Intoxicações por medicamentos ou drogas;*
- *Febre alta, acima de 39,5ºC.*

Fonte: OMS - Organização Mundial da Saúde

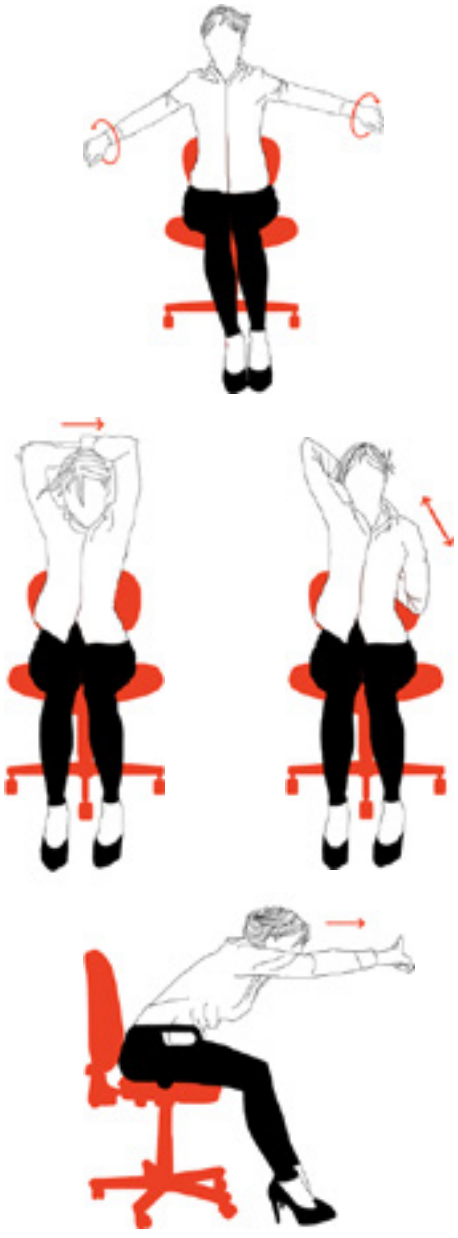
“NOSSO CORPO NÃO FOI FEITO PARA FICAR PARADO”



Entenda por que o alongamento é fundamental para a sua saúde e deve ser parte da sua rotina

Prevenir lesões, melhorar a qualidade de vida e evitar dores: o alongamento é uma necessidade na rotina de quem busca uma melhor qualidade de vida e ele deve ser prática recorrente durante o trabalho. A fisioterapeuta Wallery Flerck, em entrevista ao Conexão, explica como alguns minutos de exercícios fazem grande diferença na rotina.

Segundo a especialista, o nosso corpo não foi feito para ficar parado. Portanto, para ser saudável, é preciso movimento e qualquer alternância de postura já é um bom começo. **“Quando o corpo é alongado, a tensão muscular é reduzida.”**



Wallery também afirma que, durante o dia, “a gente acaba gerando tensões musculares, principalmente no trapézio, e um dos benefícios do alongamento é a melhora da postura e a redução da tensão”. O exercício proporciona flexibilidade e mobilidade articular, acostumando o corpo às atividades diárias.

Quem alonga também ganha qualidade de vida. Além da sensação de relaxamento, pequenos exercícios durante o trabalho garantem a ativação da circulação sanguínea. “Quanto mais um músculo estiver fortalecido, menor a chance de lesão”, disse Wallery.

As reclamações sobre dores musculares também são uma constante. “A queixa mais comum de quem trabalha sentado, por exemplo, é a dor lombar”, explicou. Isso ocorre porque a lombar é afetada pela coluna. Quem passa o dia sentado errado, torto, pode ter incômodos por conta dessa associação. **“Manter a postura correta é fundamental e o alongamento ajuda muito”**, diz.

Até mesmo um punho desviado pode bloquear a circulação sanguínea, gerando uma lesão. Por esta razão, a fisioterapeuta defendeu que as pessoas façam alongamento ao menos três vezes na semana, por ao menos 10 minutos. “É fundamental que cada um olhe para si e fale; eu sou responsável pela minha saúde. Não há uma regra específica. Quanto mais você fizer, mais benefícios terá”, finaliza.

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 43 | ***Julho e Agosto/2021***