

OS DESDOBRAMENTOS DA PANDEMIA

- Pandemia tem impacto ainda maior na saúde mental das mulheres | p.7
- A pandemia e a sobrecarga nos serviços de saúde | p.8
- A importância da imunização no enfrentamento da Covid-19 | p.10



OBESIDADE ATINGE 20% DOS ADULTOS NO BRASIL

p.4



CONGELAMENTO DE REPASSES DO GOVERNO ONERA PLANOS DE AUTOGESTÃO

p.11



EDITORIAL

Público ou privado, sistemas de saúde operam além da capacidade

Os últimos meses, mais precisamente março e abril, mostraram desdobramentos alarmantes da pandemia por Covid-19, resultado do relaxamento de medidas restritivas aliado às inúmeras aglomerações entre o fim de 2020 e o início de 2021: o aumento vertiginoso no número de pessoas infectadas, recordes no número diário de óbitos e o surgimento de novas variantes.

Esse conjunto de fatores atingiu duramente os sistemas de saúde públicos e privados que estão lidando diariamente não só com a falta de leitos e a sobrecarga de seus profissionais, mas também com a falta de insumos, justamente pela demanda muito acima de qualquer previsão, que requer uma quantidade maior de recursos físicos e humanos. A CAPESESP não é exceção e, diariamente, atua para manter a assistência e o atendimento aos seus beneficiários, independentemente do quadro clínico e do diagnóstico.

As vacinas trazem boas perspectivas em longo prazo, principalmente no Brasil que depende da disponibilidade de oferta para aumentar o ritmo de imunização da população. Mesmo sendo importante para proteger contra a Covid-19 e reduzir a manifestação de sintomas, incluindo os de mais gravidade, ainda é preciso manter os cuidados para diminuir a quantidade de vírus circulante nas cidades.

Juntamente com as medidas aplicadas pelos governos municipais e estaduais, precisamos fazer nossa parte, continuando com o distanciamento social, evitando todo e qualquer tipo de aglomeração, higienizando as mãos e usando máscaras, mesmo após a vacinação. Dessa forma, é possível reduzir a quantidade de casos, o número de óbitos e desafogar os sistemas públicos e privados de saúde. Esse papel é de todos nós.

Boa leitura.

João Paulo dos Reis Neto

Diretor-Presidente da CAPESESP

ÍNDICE

p.4 ***OBESIDADE ATINGE 20% DOS ADULTOS NO BRASIL***

p.7 ***OS DESDOBRAMENTOS DA PANDEMIA***

p.11 ***CONGELAMENTO DE REPASSES DO GOVERNO ONERA PLANOS DE AUTOGESTÃO***

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

Agência Join+Us

Projeto Gráfico

Agência Join+Us

Fotos:

CAPESESP

ESTUDO DA CAPESESP É DESTAQUE NA IMPRENSA

Em abril, a Diretora de Previdência e Assistência da CAPESESP, a médica **Juliana Martinho Busch**, concedeu entrevista para o programa Tarde Nacional, da **Rádio Nacional de Brasília**, e para o Jovem Pan News, da **Rádio Jovem Pan**. O tema foi o estudo da Entidade sobre a taxa de mortalidade por Covid-19 em pacientes com diabetes e que será apresentado em maio no Encontro Anual da ISPOR (Sociedade Internacional de Farmacoeconomia e Pesquisa de Resultados), evento internacional que acontece em formato virtual. Clique nos links abaixo para ouvir as entrevistas:

RÁDIO NACIONAL | **RÁDIO JOVEM PAN**

SAÚDE VAI ALÉM DAS DOENÇAS

Em 07 de abril, foi comemorado o **Dia Mundial da Saúde**. A data foi criada em 1950 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e seu principal objetivo é conscientizar as pessoas sobre a importância de manter a saúde, mas você sabia que a ausência de doenças não significa que você é saudável? Segundo a OMS, para uma pessoa ser considerada "com saúde" é necessária a análise de um conjunto de fatores, como aspectos mentais, físicos e qualidade de vida.

VOCÊ JÁ ATUALIZOU O SEU CADASTRO GERAL NO SITE DA CAPESESP?

Manter seus dados em dia é importante para que a CAPESESP envie informações com rapidez e segurança. A atualização deve ser realizada pelos Titulares do CAPESAÚDE e pelos Participantes dos Planos de Benefícios Previdenciais. Veja como atualizar:

- Acesse o **site da CAPESESP** e entre na página de Cadastro com seus dados de matrícula e senha.
- Digite seu número de celular com DDD para receber o código de validação por SMS.
- Informe o código recebido e confirme para atualizar seu celular.

Os passos são os mesmos para atualizar seu e-mail. Basta digitá-lo para receber o link na sua caixa de mensagens. Clique no link e confirme para atualizar seu e-mail.

RESGATE NO PLANO PREVIDENCIAL É DIFERENTE DE PAGAMENTO DOS PECÚLIOS

Existem muitas dúvidas entre o Plano de Pecúlios e o Plano de Benefícios Previdenciais, principalmente na hora do resgate. Recentemente, a CAPESESP disponibilizou em seu **site** uma página exclusiva com informações completas do plano de Pecúlios e dos planos de Benefícios Previdenciais dos Servidores da FUNASA.

Confira as diferentes condições para realizar o resgate dos planos da CAPESESP:

PLANO DOS PECÚLIOS

Pago somente em caso de falecimento do Participante para os Beneficiários Designados. Em vida, somente em casos de aposentadoria por invalidez concedida após 04/05/2015, data da instituição regulamentar do benefício, e reconhecida pelo órgão oficial da previdência ao qual esteja vinculado. Poderá ser concedido adiantamento de 30% dos valores garantidos e os 70% restantes pagos aos Beneficiários, após o falecimento do Participante.

Importante: Em caso de desligamento, não há resgate. O Plano de Pecúlios tem natureza securitária e é estruturado no modelo de repartição simples, tendo como finalidade principal a cobertura por morte.

RESGATE NO PLANO DE BENEFÍCIOS PREVIDENCIAIS DA FUNASA

É feito mediante pedido de desligamento do Plano de Benefícios Previdenciais do participante que tenha se redistribuído, exonerado ou aposentado sem direito a complementação pela CAPESESP. Pelo motivo de aposentadoria, não há obrigatoriedade de desligamento do Plano, sendo permitida a manutenção para os benefícios remanescentes, como o Pecúlio Previdencial que será devido aos pensionistas do participante falecido e corresponderá a 5 vezes a média dos salários de participação na data do óbito, o Auxílio Natalidade e o acesso a carteira de empréstimos da CAPESESP com juros mais baixos que no mercado.

OBESIDADE ATINGE 20% DOS ADULTOS NO BRASIL



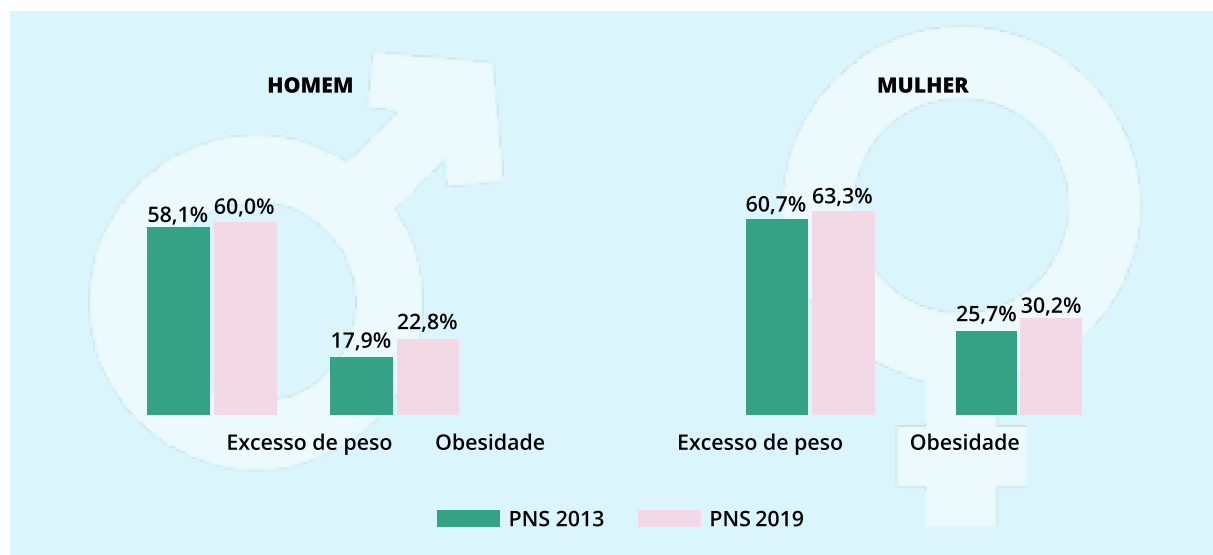
A mais recente pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) traz números preocupantes sobre o excesso de peso. **De acordo com os resultados, mais da metade dos brasileiros, cerca de 96 milhões de pessoas (60%), apresentam sobrepeso. Desse total, aproximadamente 20 milhões são obesas (20%).**

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal e Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 30. **Normalmente, está associada a outras comorbidades como diabetes, doenças cardiovasculares, pulmonares, hipertensão, apneia, entre outras.**

Uma das formas de **prevenção**, também indicada em tratamentos, é **consultar o médico regularmente, manter uma alimentação saudável e equilibrada e praticar exercícios.**

Confira outras informações:

EXCESSO DE PESO E OBESIDADE NA POPULAÇÃO ACIMA DE 20 ANOS POR SEXO



OBESIDADE

FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A OBESIDADE



*Alimentação
inadequada
ou excessiva*



Sedentarismo



*Alterações
hormonais*



*Fatores
genéticos*

*Hipertensão
arterial*

*Aumento de colesterol
e de triglicérides*

**OBESIDADE
AUMENTA
RISCO
PARA AS
SEGUINTE
CONDIÇÕES:**

Diabetes

*Apneia
do sono*

Infarto

*Acúmulo
de gordura
no fígado*

*Acidente Vascular
Cerebral (AVC)*

TRATAMENTO

*(sempre de acordo com
orientações médicas)*

*Consultas médicas
regulares com
especialista*

*Adotar mudanças no
estilo de vida*

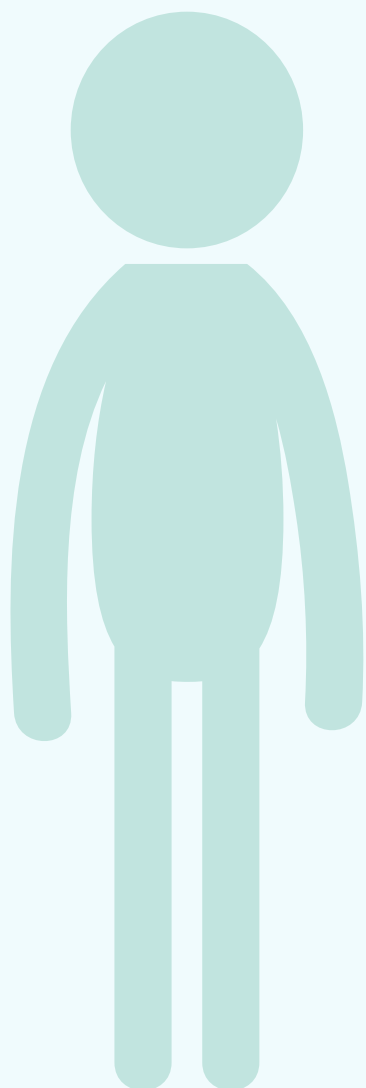
*Alimentação adequada
indicada pelo médico*

*Atividades físicas
recomendadas
pelo médico e
acompanhadas por
um profissional*

TABELA DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Abaixo do peso: IMC menor que 18,5
Peso normal: IMC entre 18,5 e 24,9
Sobrepeso: IMC entre 25 e 29,9
Obesidade Grau I: IMC entre 30 e 34,9
Obesidade Grau II: IMC entre 35 e 39,9
Obesidade Grau III: IMC acima de 40

COMO CALCULAR O SEU IMC



$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

Pessoa com 80 quilos e 1,80 metro de altura

$$IMC = \frac{80}{(1,80 \times 1,80)}$$

1 - Multiplique a altura que está dentro do parênteses.

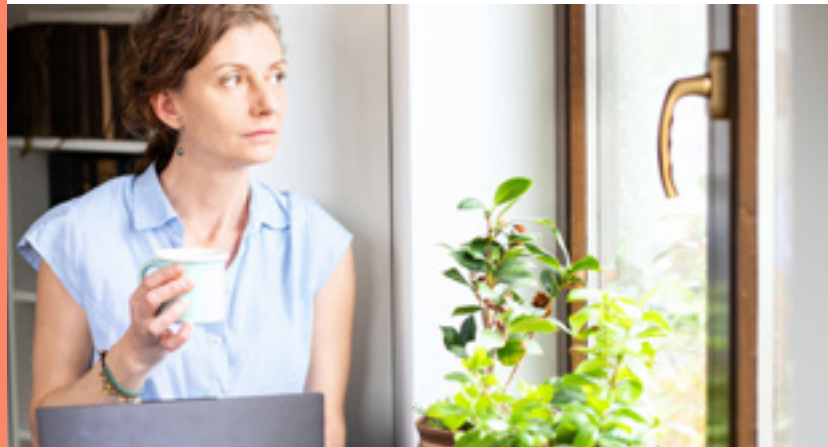
$$IMC = \frac{80}{3,24}$$

2 - Divida o peso (80) pelo resultado do parênteses (3,24)

$$IMC = 24,69$$

3 - O resultado é o IMC da pessoa = 24,69

PANDEMIA TEM IMPACTO AINDA MAIOR NA SAÚDE MENTAL DAS MULHERES



A pandemia por Covid-19 mudou uma série de comportamentos da sociedade, por causa das medidas restritivas adotadas por estados e municípios para conter a disseminação do vírus. Da noite para o dia, as pessoas tiveram que se adaptar a viver de uma forma diferente, o que pode trazer impacto direto em sua saúde mental. E uma pesquisa já demonstrou a existência de um grupo mais vulnerável a essa alta carga de estresse: as mulheres.

O estudo foi conduzido pela equipe do neuropsicólogo Antônio de Pádua Serafim, do Instituto de Psiquiatria (IPq) do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), entre maio e junho de 2020, com 3 mil voluntários, homens e mulheres, dos 26 estados brasileiros e do Distrito Federal.

Segundo os resultados, elas sentiram mais os efeitos das mudanças, principalmente com relação à saúde mental. Isso porque, com mais pessoas permanecendo dentro de casa, aumentou o impacto do acúmulo de jornadas duplas ou triplas. Além das mulheres sofrerem ainda mais a divisão desigual entre os sexos nas tarefas de cuidado da casa e dos filhos, elas estão mais sobrecarregadas com as preocupações relacionadas ao próprio vírus, como a iminência de contaminação, a necessidade de mudanças de hábitos de higiene, a redução de convívio social e o amparo aos familiares adoecidos.

Veja alguns números que refletem essas circunstâncias:

MULHERES NA PANDEMIA

40,5%

têm
sintomas de
depressão

39,4%

apresentam
sintomas de
ansiedade

37,3%

contam com
sinais de
estresse

*Fonte: Exploratory study on the psychological impact of COVID-19 on the general Brazilian population

A PANDEMIA E A SOBRECARGA NOS SERVIÇOS DE SAÚDE



Desde o início de 2021, os números da pandemia por Covid-19 subiram vertiginosamente e com ele também a quantidade de pessoas que procuram por tratamento, internações em leitos clínicos e de UTI e, infelizmente, foi registrada a maior ocorrência de óbitos desde 2020. Estados e municípios têm centrado esforços em medidas na tentativa de diminuir os índices de contaminação pelo vírus.

A sobrecarga nos sistemas de saúde públicos e particulares é uma realidade. A CAPESEP mesmo com ampla rede credenciada em todo o país também sente os reflexos do aumento do número de casos de Covid-19 e tem adotado constantemente uma série de iniciativas para garantir o atendimento aos seus associados. Veja como você pode se manter em segurança:

ORIENTAÇÕES PARA O USO DA MÁSCARA



1 O uso deve ser individual



2 Evite tocar a máscara durante o uso, mas, se o fizer, higienize as mãos



3 Se precisar mexer ou ajustar, utilize os elásticos ou a amarração



4 Lave as mãos antes de retirá-la



5 Remova a máscara pelos elásticos ou amarração e evite tocar na frente da máscara (pode estar contaminada)



6 Lave as mãos



7 Lave a máscara o mais rápido possível



8 Guarde em sacola fechada se não puder lavar no momento

OS DESDOBRAMENTOS DA PANDEMIA

A PANDEMIA E A SOBRECARGA NOS SERVIÇOS DE SAÚDE



- APÓS O USO, DEIXE DE MOLHO NA ÁGUA SANITÁRIA POR 20 MINUTOS. EM SEGUIDA, LAVE COM ÁGUA E SABÃO;
- LAVE SEPARADAMENTE DE OUTRAS ROUPAS;
- APÓS A SECAGEM, É RECOMENDÁVEL PASSAR COM FERRO QUENTE E GUARDÁ-LA EM LOCAL LIMPO E SECO.

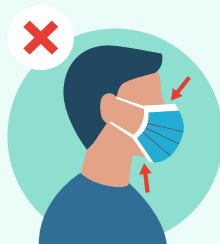
ERROS E USO CORRETO DA MÁSCARA



Não deixe o nariz descoberto



Não deixe o queixo exposto



Não use máscara larga, com vãos nas laterais



Não cubra apenas as narinas



Não puxe a máscara para o queixo



Não encoste na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la



Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos



Após o uso, coloque a máscara em uma sacola fechada



Não deixe a máscara em cima da mesa



1. CUBRA O NARIZ INTEIRO E O QUEIXO
2. AJUSTE-A PARA QUE NÃO HAJA VÃOS NAS LATERAIS
3. ENCOSTE APENAS NOS ELÁSTICOS

A IMPORTÂNCIA DA IMUNIZAÇÃO NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19



O ano de 2021 trouxe a liberação das vacinas para o combate à pandemia do coronavírus. Os números referentes à vacinação apontam que a quantidade de casos, internações e óbitos em idosos diminuem com o avanço da imunização.

As vacinas para Covid-19 protegem contra os casos mais graves da doença, aqueles que exigem internações em leitos clínicos e de UTI. Caso seja contraída, provavelmente ela se manifestará de forma leve, sem complicações. Isso contribui sensivelmente para desafogar os sistemas de saúde do país que, atualmente, estão operando além do limite.

É importante destacar que o desenvolvimento de vacinas para os mais variados tipos de doenças é um importante avanço da ciência e da medicina na redução e até erradicação de doenças em todo o mundo.

**CONFIRA A SITUAÇÃO
ATUALIZADA DOS
REGISTROS DAS VACINAS
NO SITE DA ANVISA:**

*[https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/
noticias-anvisa/2021/covid-19-quadro-de-
analises-de-vacinas-pela-anvisa](https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2021/covid-19-quadro-de-analises-de-vacinas-pela-anvisa)*



CONGELAMENTO DE REPASSES DO GOVERNO ONERA PLANOS DE AUTOGESTÃO

Definir o índice de revisão de custeio anual para os planos de autogestão tem sido desafiador. De um lado, calcular os custos médico-hospitalares juntamente com a previsão de gastos para o ano seguinte. De outro, o repasse do governo congelado há cinco anos - e que a cada período fica proporcionalmente menor por causa da crescente elevação dos preços de produtos e serviços de saúde e da inflação.

Como o CAPESAÚDE não tem fins lucrativos, o cálculo é feito para que haja equilíbrio entre receita e despesa e também para manter as reservas técnicas, exigidas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), garantindo a sustentabilidade do plano.

O resultado dessa conta é um desequilíbrio acentuado entre a contribuição da União e o valor que cabe ao beneficiário. No caso da CAPESESP, os associados são responsáveis por cerca de 85% do valor do plano. O atual cenário econômico do país faz com que a renda familiar fique cada vez mais comprometida, contribuindo para um maior número de desligamentos pela dificuldade em arcar com os reajustes.

Dentro desse contexto, o reajuste de custeio da União é fundamental para manter a divisão de custos mais justa e não sobrecarregar os beneficiários dos planos de autogestão. A fração ideal é a contribuição de 50% para cada parte. Com isso, é possível evitar mais desligamentos e, ainda, possibilitar o retorno da assistência para milhares de servidores públicos e seus familiares. Para entender como funciona a revisão de custeio, acesse aqui a cartilha do CAPESAÚDE.

AUTOGESTÃO

REVISÃO DE CUSTEIO

Frequência
de utilização
de serviços

+

Variação
de custos
de saúde

+

Incorporação
de **novas**
tecnologias

=

Custos médico-hospitalares

EQUILÍBRIO NAS CONTAS



Despesas
maiores

X



Receitas
menores

X



Revisão
de custeio

=

Despesas e Receitas iguais

DIVISÃO DE CUSTOS ATUAL

União

15%

Beneficiários

85%

REVISÃO DE CUSTEIO NÃO É REAJUSTE



CAPESESP

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

FALE COM A GENTE! :)

