



RECADASTRAMENTO

**Manter seu cadastro em dia é estar sempre
conectado com seu plano de saúde**

**CAMPANHA DE RECADASTRAMENTO: VOCÊ PODE FAZER SUA
ATUALIZAÇÃO PELA INTERNET, POR TELEFONE OU PELO CORREIO**

Uma nova etapa para vencer antigos desafios



A eleição e posse dos novos conselheiros deliberativos e fiscais no final do ano passado encerrou definitivamente uma fase de transição administrativa e institucional. Agora, todas as estruturas de governança da SIM são autônomas desde sua origem, sem quaisquer vínculos com a Fuscsc.

O processo iniciou-se com a aprovação do novo Estatuto, em 2017, e foi concluído com a completa instalação do modelo de gestão que ele estabelece. O modelo de gestão proposto pelo Estatuto é baseado nos princípios da transparência, da austeridade, da solidariedade e da participação democrática.

O que não mudaram são os desafios: manter o equilíbrio financeiro continua sendo uma tarefa diária. A manutenção da cobertura ampla proporcionada pelos planos, com o acréscimo de novos tratamentos, procedimentos e exames que o avanço da medicina proporciona, não é tarefa simples.

A equação das dificuldades passa por participação e transparência.

A SIM está sempre pronta para ouvir seus beneficiários.



SIM - CAIXA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE

Avenida Hercílio Luz, Nº 599
Edifício Miquerinos, 4º Andar, Centro
Florianópolis – CEP 88020-000
Telefone: 0800 642 9200

CONSELHO DELIBERATIVO

Titulares

Anderson dos Santos
Kleberon Luiz Isensee
Luiz Aurélio de Oliveira
Oldemar José Filipine
Romeu Afonso Barros Schutz
Zilton Vargas

Suplentes

Carlos Eduardo Pitz
Edson de Souza Pereira
Giana Isabel Funcatto
Jatyr Ribeiro Borges
Rafael Lanznaster
Suely Gunther Ramos

CONSELHO FISCAL

Titulares

Dalcinei Martins
Fábio Zermiani
Fernanda de Figueiroa Freitas
Romildo Neuenfeld

Suplentes

Adir Faccio
Pedro Bramont
Vitorio Colossi Bernardini

DIRETORIA EXECUTIVA

Maria Helena Scalvi

PRODUÇÃO EDITORIAL

Edição e reportagem
Gastão Cassel (DRT/RS 6166)
Reportagem
Carlos Henrique Pianta
Edição de arte
Rosana Pozzobon

Cadastro em dia é segurança, agilidade e boa comunicação

Nos meses de abril e maio, a SIM – Caixa de Assistência à Saúde está promovendo uma campanha de recadastramento de todos os seus beneficiários. Se você ou seu dependente do plano de saúde mudou de endereço, trocou o número do telefone, o endereço de e-mail, ou se houve

qualquer outra alteração em seus dados pessoais, deve comunicar à SIM para que as equipes responsáveis pelo cadastro possam atualizar essas informações no sistema.

O cadastro mantido em dia permite que a SIM esteja sempre em contato com você, o que vai resultar em

agilidade e qualidade de atendimento nos momentos em que for preciso acionar o plano.

As informações pessoais dos beneficiários são de extrema importância e permitem que a SIM, além de manter em dia a comunicação com seus beneficiários, cumpra as exigências dos órgãos reguladores com relação aos serviços prestados pelo plano de saúde.

A atualização cadastral é um dever de cada beneficiário, imprescindível para que a SIM mantenha sua base atualizada e para que possamos informar sobre as novidades ou mudanças no plano de saúde, o que contribui para a qualidade e a eficiência da comunicação.



Atualização cadastral mantém em dia a base contributiva do plano

Desde a criação da SIM, em 1986, seu principal plano, destinado aos titulares e dependentes diretos, possui como forma de cobrança a incidência de percentual sobre a remuneração. No caso dos beneficiários ainda na ativa nas patrocinadoras da SIM, esse percentual é calculado sobre a remuneração bruta, a qual é informada diretamente pela patrocinadora. Já no caso dos aposentados/pensionistas, o percentual incide sobre o somatório do valor bruto do benefício da previdência privada adicionado do valor bruto da previdência oficial (FUSESC + INSS). Essas informações são de caráter privativo do próprio beneficiário.

A SIM solicita a todos os beneficiários titulares

aposentados ou pensionistas do Plano SIM Saúde as informações referentes aos valores recebidos pela previdência privada (Fusesc) e pela previdência oficial (INSS), sendo necessário que você anexe, ao retorno, os comprovantes de recebimento de ambas as aposentadorias.

Os comprovantes podem ser digitalizados, no caso do cadastro on-line, ou enviados pelo correio.

Além dos aposentados/pensionistas, há ainda os beneficiários cadastrados como mantenedores ou como somente aposentados na previdência privada (Fusesc), os quais têm





Já está disponível o Relatório Anual 2018, documento que contém todas as informações da sua Caixa de Assistência, incluindo as demonstrações contábeis e todos os números de cada plano administrado.

A publicação atende a normativas do setor de saúde mas, antes disto, é um compromisso com uma gestão transparente e participativa.

como base contributiva a última remuneração recebida enquanto ativo (corrigida anualmente pelo INPC). Nesses casos, quem já tenha se aposentado pela previdência oficial (INSS), também deverá encaminhar os comprovantes de recebimento de ambas as aposentadorias.

É dever do beneficiário atualizar seu cadastro, pois, conforme previsto no Estatuto da SIM, qualquer ação ou omissão que possa comprometer o patrimônio, prejudicar a prestação de serviços ou causar dano à SIM poderá ser punida com a pena de exclusão do plano.

Portanto, a fim de evitar maiores transtornos, atualize e mantenha sempre sua base contributiva atualizada na SIM.

Como fazer o recadastramento

Há três formas de se recadastrar: pela internet, pelo correio ou por telefone. A maneira mais confortável e ágil de fazer o recadastramento é pela internet.

Pela internet

Basta entrar no site da SIM (simplanodesaude.com.br) e clicar na imagem de chamada para o recadastramento. Lá você terá acesso ao formulário, que poderá ser preenchido de forma rápida e segura, com a total privacidade dos dados.

Pelo correio

Você está recebendo com esta revista um formulário que pode ser devolvido pelos Correios sem custo para o beneficiário (porte pago).

Pelo telefone 0800 642 9200

A Central de Atendimento da SIM está pronta para receber seus dados e promover as atualizações.

Observação: Se for necessário anexar algum documento para a atualização do cadastro, ele poderá ser enviado de forma digital (conforme instruções no próprio formulário on-line) ou pelos Correios, junto com o formulário. Se a alteração de dados for feita por telefone, os atendentes informarão a forma de encaminhá-lo.

Cadastro correto de dependentes é essencial para assegurar direitos

Nesta ação de cadastramento está sendo solicitado também que, além dos dados de cada beneficiário titular, sejam atualizadas as informações referentes aos dependentes, sejam eles diretos e ligados ao Plano SIM Saúde, ou indiretos (agregados), ligados ao Plano SIM Família.

Esses dados possibilitarão a garantia de comunicação com os beneficiários depen-

dentes, auxiliando diretamente nas questões de acesso à rede prestadora, nas autorizações e nas comunicações específicas, que tornarão mais eficientes o atendimento prestado pelo plano.

Cônjuges

É importante destacar que não pode permanecer vinculado ao titular o cônjuge que se separou (salvo os casos de deter-

minação judicial), sendo um dever do titular informar à SIM a mudança de estado civil. O Estatuto define que “qualquer ação ou omissão que possa comprometer o patrimônio, prejudicar a prestação de serviços ou causar dano à SIM poderá ser punida com a pena de exclusão do plano”.

Filhos universitários

Sobre os filhos relacionados no Plano SIM Saúde, com idade entre 21 e 24 anos que frequentam curso superior, sempre em fevereiro e em agosto deverá ser encaminhado à SIM o comprovante de matrícula a fim de confirmar que o dependente está cursando grau superior, pois, no caso do não encaminhamento, este será automaticamente excluído do plano.





Conselheiros eleitos tomaram posse em dezembro de 2018

Na manhã do dia 28 de dezembro de 2018 tomaram posse os novos conselheiros eleitos da SIM Caixa de Assistência à Saúde. A solenidade de posse foi conduzida pelo presidente do Conselho Deliberativo, Kleberson Luiz Isensee, que destacou as dificuldades e os desafios que envolvem a atividade de conselheiros deliberativos e fiscais.

Os eleitos são os componentes da Chapa 3 – SIM Forte e Transparente, que venceu a eleição para conselheiros deliberativos

e fiscais da SIM, ocorrida nos dias 11, 12 e 13 de dezembro, por internet e telefone. Participaram da votação 1.713 eleitores, 24,6% do total apto a votar.

A apuração aconteceu no dia 13 de dezembro, logo após o encerramento da votação, e foi acompanhada por membros das chapas concorrentes, pela Comissão Eleitoral, pelos representantes das empresas que forneceram o sistema eletrônico de votação e pela empresa de auditoria externa que acompanhou o processo.



Aponte seu celular com leitor de QR Code e veja o vídeo sobre a posse dos conselheiros.

CONSELHO DELIBERATIVO

Titulares

Luiz Aurelio De Oliveira
Oldemar José Filipine
Zilton Vargas

Suplentes

Edson De Souza Pereira
Jatyr Ribeiro Borges
Suely Gunther Ramos

CONSELHO FISCAL

Titulares

Fabio Zermiani
Romildo Neuenfeld

Suplentes

Adir Faccio
Vitorio Colossi Bernardini



PRÁTICA DE CORRIDA GERA BEM-ESTAR

“Run, Forrest, Run!”, frase consolidada num dos maiores clássicos do cinema mundial, Forrest Gump, o protagonista, que dá nome ao filme, tem sua vida marcada pelos quilômetros percorridos. Forrest, que tinha deficiência de mobilidade na infância, começa a correr, ainda desajeitado, para se proteger dos valentões, depois como atleta universitário, e de lá em diante corre por seus

**COM O TEMPO,
A PRÁTICA DE
CORRIDA AUXILIA NA
MELHOR QUALIDADE
DO SONO, PREVINE
DOENÇAS, CONTROLA
A ANSIEDADE
E COMBATE A
DEPRESSÃO**

ideais. A perseverança e força de vontade dele é cativante, e essa é a característica que o faz se diferenciar em toda a sua vida. Se a vida imita

a arte, que tal se inspirar em Forrest Gump e começar a correr em direção a uma vida melhor?

Mas calma! Antes que você saia esbaforido por aí, saiba que não precisa correr todo um país, nem salvar os colegas na guerra. Segundo o profissional de educação física Daniel Mario Duarte, o ideal é começar com pequenas distâncias e em superfícies planas. Use roupas leves, calçados adequa-

dos, e se não conseguir manter o ritmo, não há prejuízo em uma caminhada um pouco acelerada, enquanto recupera o fôlego para mais um sprint. Quanto mais você vai se acostumando à nova rotina, maior a distância e o tempo diário de prática do esporte. Não se esqueça de alongar bastante pernas e tronco antes e, principalmente, depois da corrida para evitar câibras.

Com o tempo, a prática de corrida auxilia na melhor qualidade do sono, previne doenças como a diabetes e a osteoporose, diminui a pressão arterial, melhora a circulação sanguínea, controla a ansiedade e combate a depressão, por liberar os hormônios do prazer, endorfina e serotonina.

Para Duarte, “É recomendável correr de 20 a 60 minutos, duas ou três vezes na semana para poder alcançar todos os benefícios da corrida”. No entanto, é necessário cuidado com os excessos. “Correr mais de 30 km por semana pode aumentar os riscos de lesões musculares e articulares”, alerta o educador físico. Portanto, assim como a automedicação, exercitar-se por conta própria pode não ser o mais recomendável, então procure sempre a orientação de um profissional, siga suas recomendações e seja bem-vindo a uma nova vida.

Correr é um esporte democrático porque, diferentemente de outros, você pode escolher como vai praticar.



Aponte seu celular com o leitor de QR Code e assista o trailer do filme Forrest Gump.

Quem gosta de ir sozinho, prepara sua playlist preferida e vai embora. Já para quem prefere fazer acompanhado, pode procurar grupos de corrida para se exercitarem juntos e trocarem dicas e técnicas para a melhor prática do esporte.

Agora você não tem mais desculpas para ficar em casa. Seja o Forrest Gump da vida real e “bora” correr, suar, praticar exercícios e ter uma vida cada vez mais leve, saudável e feliz.

Campanha Sua Melhor Versão 2019 tem um vencedor



“Chegar ao final e ser escolhido o vencedor foi uma grata surpresa e ao mesmo tempo o reconhecimento pela minha dedicação e engajamento na campanha”. Contou o advogado Osmar Piccinini, 55, de Blumenau, vencedor da campanha Sua Melhor Versão. “A SIM representa na minha vida, de meus dependentes

e também de todos os demais participantes, proteção, segurança, garantia, agilidade no atendimento e na prestação de serviços e procedimentos médico-hospitalares, que, na maioria das vezes, são sonegados pelo sistema público de saúde”, informou.

Osmar, assim como tantos outros beneficiários, sabe que quando

precisar poderá sempre contar com a SIM, mas que o fundamental é buscar uma vida mais saudável e melhor aproveitada. É desse jeito que a SIM trabalha, além de se colocar à disposição nos momentos de necessidade, a empresa tem como meta transformar o dia a dia de quem constrói junto essa caminhada.

“O sentimento é de ser um privilegiado, porque tenho a minha disposição uma vasta rede de credenciados com atendimento célere e diferenciado.”

Sem ter perspectiva de vencer a campanha, o advogado conta que “ao fazer a inscrição não tinha por objetivo disputar qualquer premiação. Minha finalidade foi aproveitar os ensinamentos e dicas dos profissionais e coordenadores, visando mudança de comportamento, melhor qualidade de vida e prevenção”. Essa é a filosofia da SIM e da campanha Sua Melhor Versão, mudar a realidade dos beneficiários, por meio da reeducação e da mudança de hábitos.

Por isso, para vencer a competição, os associados precisaram focar na mudança de cotidiano, seguir as orientações dos nossos profissionais e con-

seguir chegar ao objetivo, traçado individualmente pelos participantes no início da campanha. Na missão de manter o beneficiário no foco dos seus novos objetivos, a premiação é uma série de alimentos funcionais para que a pessoa mantenha sua nova rotina e tenha, de agora em diante, uma nova vida.

Osmar e SIM, uma relação de confiança

“As vantagens na relação com a empresa podem ser resumidas em receber um atendimento de saúde de qualidade a um custo acessível, ga-

rantido assim a satisfação do participante”, relatou Osmar. “Toda instituição deveria ter a satisfação do cliente como meta”, adicionou. Satisfação é a palavra chave, a SIM trabalha para isso e o orgulho das pessoas ao estarem associados ao plano é o reconhecimento dessa dedicação.

A SIM já está organizando a campanha Sua Melhor Versão 2.0. Logo, outro beneficiário vai fazer como o Osmar e tantos outros e vai dar um passo fundamental para a sua vida, mudando hábitos, regrando seu cotidiano. Para ele, o vencedor da campanha em 2019 tem uma dica: “Comprometimento. Ao decidir entrar em qualquer projeto seja persistente, vá até o fim”, conclui.

Veja na página 16 o anúncio da próxima Campanha Sua Melhor Versão e participe.

O limão no seu dia-a-dia



O limão é um fruto tropical e tem ampla utilização (culinária, limpeza, indústria e etc). É o ingrediente essencial da brasileiríssima caipirinha. Além de nutritivo é um excelente aliado à nossa saúde, melhora o sistema imune, é anti-inflamatório, e um poderoso antioxidante o “Limoneno”.

Existe várias espécies

de limão, todas são fontes de vitaminas e minerais como a B1, B2 e B3 pro-vitamina A (caroteno), cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cobre, e manganês. É riquíssimo em vitamina C (40 a 50mg/100gr de fruto). Por essa razão é indispensável a sua ingestão diária.

Você também pode utilizar o limão em di-

versas preparações, ele combina tanto com pratos salgados, como pratos doces. É frequentemente usado com peixes e frutos do mar, também em saladas, sobremesas e sucos.

A combinação de alimentos que são ricos em vitamina C como o limão e com alimentos que são ricos em ferro maximiza a capacidade do organismo de absorver ferro. Por exemplo, esprema o suco de limão em cima de uma salada com espinafre e grão de bico.

Cuidar da saúde por meio da alimentação é o melhor investimento que se pode fazer. A prevenção está realmente em nossas mãos. Aproveite os benefícios do limão com duas opções de sucos refrescantes!

Suco de limão com capim-cidreira

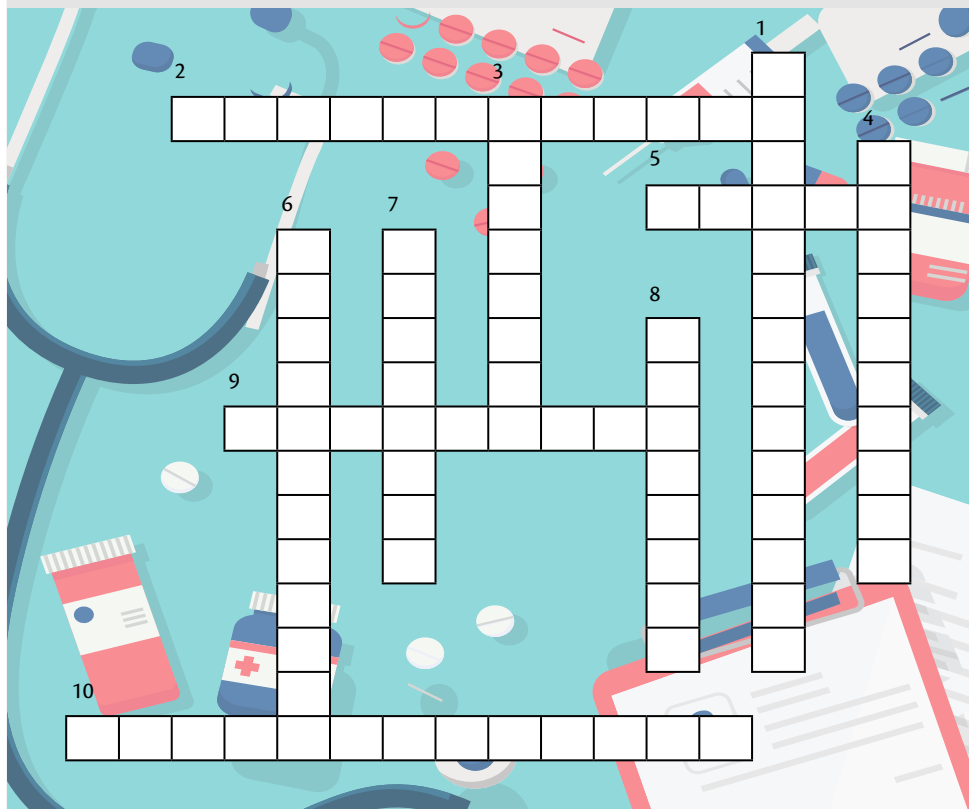
Ingredientes

Suco de dois limões
4 folhas de capim-cidreira
1 colher (sopa) de açúcar
150 ml de água
Cubos de gelo a gosto

Modo de preparo

Lave e seque bem as folhas de capim-santo. No liquidificador, junte o caldo de limão, a água, o açúcar, as folhas de capim-cidreira e os cubos de gelo. Bata por cerca de 1 minuto para triturar. Transfira para um copo, passando pela peneira, acrescente mais cubos de gelo se preferir e sirva a seguir.

TESTE O SEU VOCABULÁRIO SOBRE PLANO DE SAÚDE



1. Valor percentual pago pelo beneficiário sobre a realização de um evento eletivo (consulta, exames ou procedimento).
2. Pessoa inscrita no plano de saúde com direito a usufruir das coberturas e serviços oferecidos.
3. Encontro com médico para avaliação, diagnóstico ou prescrição de tratamento.
4. Beneficiário ligado ao titular e inscrito no plano de saúde com direito a usufruir das coberturas e

- serviços oferecidos, geralmente filhos e cônjuge.
5. Procedimento laboratorial ou de imagem para subsidiar diagnóstico.
6. Valor pago pelo beneficiário para a manutenção do plano de saúde.
7. Conjunto de dados e informações sobre o beneficiário junto ao plano, sendo de grande importância para a manutenção da relação, como o envio das

- carteirinhas, autorizações e outras informações.
8. Prazo previsto em regulamento necessário para adquirir direito às coberturas previstas no plano de saúde, geralmente aplicado a novas adesões.
9. Hospital, clínica ou profissional habilitado a atender os beneficiários do plano de saúde.
10. Empresa que patrocina parte dos custos do plano de saúde.

Respostas: 1. Coparticipação 2. Beneficiário 3. Consulta 4. Dependente 5. Exame 6. Contribuição 7. Cadastro 8. Carência 9. Prestador 10. Patrocinadora

Dengue e febre amarela: como se proteger



Quem mora no litoral catarinense está acostumado a receber visitas no verão. Algumas delas, no entanto, não são das mais agradáveis, e não estamos falando daquele primo chato que conta sempre as mesmas histórias, mas do *Aedes aegypti* e as doenças que ele transmite.

O clima favorável e o grande fluxo de migrações, ocasionadas pelo veraneio nas principais cidades do litoral brasileiro, acendem o alerta contra as possíveis contaminações. Desde o ano passado o risco de contrair febre amarela voltou a ser real em Santa Catarina, depois de mais de 50 anos desde os últimos casos de contágio no Estado.



É preciso cuidar com os sintomas

Febre alta, dores nas articulações, vermelhidão na pele, vômitos e enjoos constantes podem ser sintomas das doenças transmitidas pelo *Aedes*, e caso haja suspeita é fundamental procurar um médico para diagnosticar e, se necessário, iniciar ainda cedo o tratamento. “Para o caso da febre amarela existe vacina preventiva. O Ministério da Saúde considera Santa Catarina uma área de recomendação para va-

cinação, principalmente para quem mora ou visitou áreas rurais e de contato com mata”, explicou o médico infectologista Fabio Gaudenzi de Faria. O mosquito também infecta macacos. Então, quem reside em lugar com a presença do bicho pelas redondezas pode prestar atenção se há um número maior desses animais mortos por perto. Esse também é um sinal da presença do mosquito. Mas lembre-se: os macacos não transmitem a doença e, portanto, denuncie qualquer tipo de violência contra esses animais. A presença deles salva a vida de muitas pessoas.

Se não há mosquito, não há doença

Costumes simples e básicos podem evitar que focos do mosquito sejam criados e com isso se reduz bastante os casos de enfermidades.

Aplicativo para denunciar focos de mosquito é lançado em SC

A Secretaria de Saúde de Santa Catarina lançou um aplicativo para smartphones (Android e IOS) com o qual é possível alertar as autoridades sobre possíveis focos de mosquitos. Operando com geoprocessamento, pode-se enviar fotos dos locais suspeitos para acionar as equipes de controle do inseto.



Então, fique tranquilo, não é necessário criar alardes, ou perder o sono com isso.

De acordo com o Mestre em Saúde Pública e Diretor da Vigilância Epidemiológica de São José, Paulo Sergio Cardoso da Silva, cuidados como fechar e desentupir ralos com frequência, lavar potes de alimentos de animais uma vez por semana, não usar pratos como base para vasos de plantas, evitar o depósito de entulhos que possam acumular água são suficientes para impedir a proliferação do Aedes.

“O mosquito é um inimigo quase invisível, então é fundamental que todos nós trabalheemos juntos para combatê-lo. É preciso que poder público, sociedade civil e demais atores se unam para educar as crianças sobre o assunto.”

Paulo Sergio Cardoso da Silva, diretor da SPVE de São José faz apelo para o reforço da prevenção às doenças também nas escolas.

A Campanha Minha Melhor Versão está de cara nova, agora com a **VERSÃO 2.0!**

Nosso maior objetivo é auxiliar você a melhorar sua saúde a cada dia de forma prática e eficiente, por meio de ferramentas digitais, 100% online.

Qualquer processo de mudança, independente da esfera da vida na qual se esteja, deve partir do autoconhecimento. Entender quem você é, quais são suas limitações e potencialidades, aproveitando suas forças para se reconstruir a cada dia e ser uma pessoa melhor.

Venha desafiar-se com a gente e descubra uma nova forma de viver! Você receberá por e-mail ou mensagem instantânea os desafios semanais que irão auxiliá-lo no autoconhecimento, despertando o seu processo de mudança.

Minha Melhor Versão 2.0



Acompanhe a nossa linha do tempo com os desafios que serão propostos ao longo do ano:



Aproxime seu celular com o leitor de **QR CODE** na imagem abaixo, inscreva-se na Campanha MMV 2.0 e conheça mais sobre o próximo desafio.

Minha Melhor Versão 2.0

SUA
saúde
Serviço Unificado de Atenção à Saúde

SIN
Sistema de Informação à Saúde