



# Avançando sempre para garantir a excelência dos serviços prestados



**E**m mais esta edição do Jornal da CAFAZ, imensa é a satisfação de nos dirigirmos aos associados e poder contar as últimas novidades da nossa Caixa de Assistência. Antes de mais nada, ressaltamos o empenho de todos pela solidificação da integração das empresas CAFAZ Saúde e CAFAZ Corretora, afinadas no objetivo comum de promover qualidade de vida e segurança aos servidores fazendários e seus familiares. Estamos trabalhando firmes para melhor servi-los.

Na presente publicação, continuamos a destacar a Avaliação Geriátrica Ampla (AGA), parte do Programa de Gerenciamento em Saúde da CAFAZ. Idealizada pela estagiária de Enfermagem Suziane Arruda, a iniciativa é pioneira no atendimento, avaliação e acompanhamento diferenciado aos usuários acima de 60 anos residentes em Fortaleza. Instrumento de atuação abrangente utilizado para determinar as condições de saúde e qualidade de vida do idoso, a AGA de logo chamou a atenção da ANS - Agência Nacional de Saúde, e hoje é uma realidade.

Na área de Pediatria, informamos que nossa Rede Credenciada foi redimensionada e fortalecida. Após uma série de negociações, em que esteve conosco a União Nacional das Instituições de Autogestão (UNIDAS),

conseguimos dar continuidade ao convênio com o Hospital Luiz França, agora sob o controle do plano de saúde Hap Vida. E na constante busca de dar mais tranquilidade aos nossos usuários, firmamos parceria com a Clínica Otos, com vistas à prestação de serviços de Pediatria, sem despesas do usuário com coparticipação.

“ Na área de Pediatria, informamos que nossa Rede Credenciada foi redimensionada e fortalecida. ”

No tocante às ações preventivas de saúde do PGS, tivemos, em maio e junho, a imunização contra a gripe e o sarampo; equipe de profissionais visitou as unidades da SEFAZ da capital e do interior, com a disponibilização, inclusive, de posto fixo na CAFAZ Saúde. Lembramos ainda do aplicativo CAFAZ Celular para facilitar o dia a dia dos usuários do plano, recentemente lançado. Para a oferta de mais amplas coberturas, confirmam a tabela do Plano CAFAZ Master Saúde e o Mapa de Parentesco com a especificação de quais parentes podem ingressar como dependentes do Plano.

Muito mais você vai encontrar nesta edição. Boa leitura a todos.

MARCUS AUGUSTO SILVA FERREIRA  
Presidente da CAFAZ

## Cartão do Plano com validade de cinco anos e Guia Médico atualizado

O cartão do usuário CAFAZ passou a ter validade maior: agora são cinco anos, e a renovação acontecerá em outubro. Essa iniciativa representa uma redução do custo de impressão, que acontece a cada dois anos.

Como a CAFAZ já dispõe de meios operacionais para evitar utilizações indevidas quando do cancelamento do

usuário que não realizar a devolução do cartão, a validade foi estendida.

O cartão do Plano permite o atendimento em sua rede credenciada e nele estão todos os dados do beneficiário. Porém, no ato do atendimento, é imprescindível a apresentação do documento de identidade, e jamais pode ser utilizado por outras pessoas.

O Guia Médico já está sendo atualizado por uma equipe dedicada especialmente à coleta das informações junto aos prestadores, além de informações relacionadas à autorização de exames, atendimento de urgência e emergência, utilização do aplicativo "guia de bolso" via celular, atendimento pelo convênio de reciprocidade, entre outros. A previsão de entrega é para outubro/15.

# Projeto repercute na ANS



**AGA é atividade pioneira na saúde suplementar do país. E foi criada aqui na CAFAZ**

**S**empre atenta ao cenário da saúde suplementar e às transformações ocorridas no contexto da expectativa de vida de seus beneficiários, a CAFAZ é pioneira no atendimento, avaliação e acompanhamento diferenciado ao seu cliente longo-vejo!

Parte do PGS – Programa de Gerenciamento da Saúde da CAFAZ, a AGA (Avaliação Geriátrica Ampla) nasceu da iniciativa inovadora da estagiária de Enfermagem Suziane Arruda, que apresentou um modelo diferenciado de acompanhamento e avaliação geriátrica a ser aplicado em usuários com idade a partir de 60 anos. Com o apoio das também acadêmicas Caroline Gadelha, Camilla Angelim e Julliana Angelim, sob a supervisão da Enfermeira Alexandra Mota, a atividade deslançou. São realizadas visitas das profissionais de enfermagem e psicologia ao domicílio dos beneficiários, para colher informações para traçar o perfil desse público.

A AGA é um instrumento diferenciado, com atuação abrangente que compreende a avaliação de idosos em vários quesitos. Diversos fatores concorreram para a criação da AGA, entre os quais o grande número de usuários da CAFAZ acima de 60 anos (residentes em Fortaleza), o aumento da expectativa de vida e a necessidade de conhecer e traçar o perfil dessa população. A partir da visão preventiva da equipe de Enfermagem, foi possível sistematizar ações simples de estímulo ao autocuidado.

O programa é uma atividade de destaque que chamou a atenção e gerou repercussão nacional logo que a CAFAZ realizou a inscrição da AGA junto às ações previstas nos Programas de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), no ano de 2014; tal é o seu pioneirismo no atendimento aos idosos dessa Caixa de Assistência.

A AGA compreende os níveis individual (seja complementando o exame clínico tradicional e melhorando a precisão diagnóstica, seja estabelecendo critérios para a indicação de internação hospitalar) e populacional (servindo como medida precisa em estudos clínicos para a avaliação da capacidade funcional e a qualidade de vida, ou identificando populações de risco etc.).

Fruto do trabalho desempenhado por estagiárias, a AGA veio alicerçar o caminho ideal de acompanhamento do perfil de um novo público que se apresenta, em razão da expectativa de vida crescente da população do plano. A CAFAZ saiu na frente e é reconhecida por

dar vez e voz ao seu quadro de estagiários que, valorizados, trazem novas ideias e ações que enriquecem as atividades da empresa. O fato de frequentarem o universo acadêmico permite-lhes aliar teoria e prática de forma objetiva, o que é fundamental para a empresa e para seus próprios currículos.

Alexandra Mota informa que a AGA iniciou os cuidados com idosos da faixa etária entre 80 e 85 anos, implementou materiais educativos e está desenvolvendo pesquisa para a publicação de artigo sobre o projeto.

## ENTENDA a informação!

### AGA (AVALIAÇÃO GERIÁTRICA AMPLA) – O QUE É?

Instrumento diferenciado e de atuação abrangente utilizado pela CAFAZ para determinar as condições de saúde e qualidade de vida do idoso, principalmente com relação à sua capacidade funcional, tendo em vista o planejamento do cuidado e o acompanhamento em longo prazo desse paciente.

A Avaliação Geriátrica Ampla (AGA), utiliza escalas baseadas em evidências científicas e pode quantificar os seus resultados. Sempre multidimensional, resulta em intervenção de reabilitação, aconselhamento, indicação médica de internação.

### QUANDO NASCEU?

Em 2014, diversos fatores concorreram para a criação da AGA, entre os quais o grande número de usuários da CAFAZ acima de 60 anos (residentes em Fortaleza), o aumento da expectativa de vida e a necessidade de conhecer e traçar o perfil dessa população.

### FINALIDADE

- Subsidiar os cuidados com o público atendido (dos 102 idosos visitados até março de 2015, 56 apresentam leve dependência de cuidados);
- Permitir maior cognição e orientação espacial dos idosos estudados há mais de oito anos;
- Constatar a existência de risco de queda nos 102 domicílios e já viabilizar a realização de condutas relacionadas à adequação ambiental;
- Orientar sobre cuidados com a pele (os 102 idosos visitados apresentaram efetivamente tal necessidade);
- Alertar para a importância de ingestão hídrica (a grande maioria relatou consumir menos de 1 litro de água por dia).

## EQUIPE AGA



ALEXSANDRA



SUZIANE



CAMILA



JULIANA



CAROLINA



# "CAFAZ MóBILE", o guia de saúde no seu bolso

Recentemente, foi lançado o aplicativo CAFAZ Celular, para facilitar o dia a dia dos usuários do plano. O uso possibilita o acesso a:

- Rede credenciada – você encontrará o endereço completo e mapa de localização médicos, clínicas e mais.
- Notícias – informações atualizadas em saúde, com dicas, datas comemorativas e inovações no campo da Medicina.
- Prescrições – nesse espaço você pode fotografar e guardar todas as suas prescrições médicas e com isso facilitar o esclarecimento de dúvidas futuras.

- Alarmes – agende nesse espaço sua medicação ou algum compromisso de tratamento ou consulta médica.
- Contatos – central rápida de contatos com o atendimento da CAFAZ e Ouvidoria.

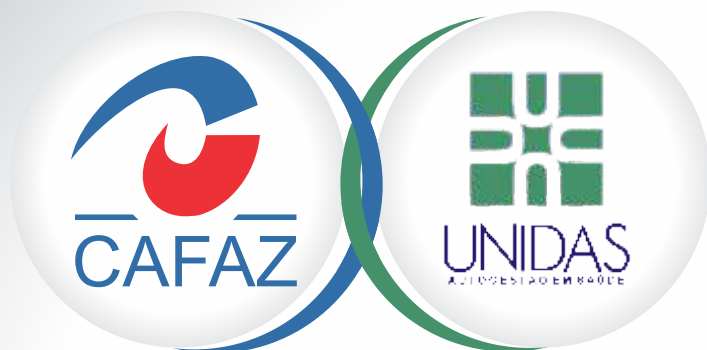
Para baixar o aplicativo, basta acessar a Apple Store, para Iphone, ou Google Play, para Android. O aplicativo já obteve mais de 50 downloads no Google Play, com a nota de cinco estrelas. Nele, é possível visualizar a rede credenciada e o endereço correspondente à pesquisa desejada.

### Não perca tempo!

Baixe agora seu guia de saúde CAFAZ e o leve para onde quiser!

### Convênio de Reciprocidade – PARA VIAGENS E PASSEIOS

Através do aplicativo para celular "FEBRAFITE" você poderá acessar os credenciados que realizam atendimento em caráter de urgência e emergência das entidades do Convênio de Reciprocidade localizadas nos estados de Alagoas, Amazonas, Bahia, Goiás, Minas Gerais, Pará, Paraíba, Pernambuco, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, São Paulo e Sergipe, parceiras da CAFAZ. Para baixar o aplicativo, basta acessar a Apple Store, para Iphone, ou Google Play, para Android.



## Fortalecendo os cuidados em saúde pelo diálogo

A realidade dos planos de saúde é a constante busca por soluções que visem à desaceleração dos seus custos, cada dia mais significativos. Tais custos apresentam valores diferenciados.

Entre 2008 e 2013, enquanto as despesas assistenciais das operadoras do segmento de autogestão cresceram 72,78%, o aumento do mercado de saúde como um todo foi de 89,18%, de acordo com a Agência Nacional de Saúde (ANS).

As autogestões, mesmo com o diferencial de oferecerem cobertura mais ampla que a dos outros planos de mercado, buscam ações negociais conjugadas, assim fortalecendo e alicerçando seus acordos junto aos prestadores de serviços em saúde. O resultado é a minimização do

impacto nos custos em saúde, que vão da incorporação de novas tecnologias ao crescente envelhecimento da população, da judicialização da saúde às obrigações perante a ANS.

CAFAZ e autogestões como CASSI (Banco do Brasil) CAMED (Banco do Nordeste), Correios, entre outras, são filiadas à União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde (Grupo Unidas-Ceará). A partir da associação de esforços dessas entidades são realizados os acordos negociais com cooperativas, clínicas e hospitais.

Recentemente, o presidente Marcus Augusto Silva Ferreira atuou na condição de superintendente da Unidas, ocasião em que buscou, conjuntamente, o melhor diálogo e o mais equilibrado entendimento

junto à Rede de Prestadores.

A CAFAZ, informamos ainda, possui hoje representações no segmento comercial e de treinamento e desenvolvimento da União das Autogestões.

### Unidas Nacional

Aqui, o objetivo é o de subsidiar as instituições de autogestão nos Estados e no Distrito Federal, acompanhando a evolução do setor de saúde suplementar e atuando permanentemente junto às agências reguladoras, como a ANS e Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), bem como ao Ministério da Saúde, ao Congresso Nacional e outros órgãos, sempre na defesa dos interesses de suas filiadas.



# Ações Preventivas

## A vacinação contra a gripe e o sarampo



VACINAÇÃO NO INTERIOR

**A** CAFAZ iniciou em maio/junho de 2015, em parceria com a Secretaria da Saúde do Estado, a Campanha de Vacinação contra a gripe e o sarampo, cujo slogan é "Sua saúde, nosso cuidado". As atividades fazem parte do calendário das Ações em Saúde desenvolvidas pelo Programa de Gerenciamento em Saúde (PGS). Durante esse período, a equipe de profissionais da CAFAZ visitou as unidades da Sefaz da capital e do interior para realizar a vacinação. Também foi disponibilizado posto fixo na sede da CAFAZ.

E a campanha foi um sucesso. Foram imunizados 1.363 usuários contra a gripe e 547 contra o sarampo.

### Restituição

A CAFAZ restitui vacinas realizadas em crianças de até cinco anos, desde que não sejam ofertadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), com cobertura de 50% do valor pago pelo titular, mediante preenchimento do formulário próprio da Operadora além da apresentação da nota fiscal, recibo e solicitação médica.

### Confira as vacinas ofertadas pelo SUS

- Hepatite A para menores de 2 anos
- Tetra viral para menores de 4 anos (sarampo, caxumba, rubéola e varicela)
- Hepatite B
- Tetravalente
- Pólio
- Rotavírus
- Febre amarela
- Tríplice viral
- Tríplice bacteriana
- Influenza H1N1
- Meningite e pneumonia

### Mais informações

ligue para a CAFAZ – Atendimento (85) 3101.2636  
[atendimento@cafaz.org.br](mailto:atendimento@cafaz.org.br)



VACINAÇÃO NA CAPITAL

### PARA SABER!

#### Vacinação: o escudo contra várias doenças

Prevenir é melhor que remediar! Assim pensando, a CAFAZ alerta sobre a importância de aderir às campanhas de vacinação que promove; a vacinação é considerada o método mais seguro contra determinadas doenças.

#### Infância

Seguir o calendário oferecido pelo Ministério da Saúde garante a segurança de prevenir-se de forma adequada, desde a infância, com a vacinação BCG e hepatite B, nas primeiras horas de vida.

#### Aos dois meses

A vacinação aqui é para prevenir contra o tétano, a difteria, a coqueluche, a meningite, o rotavírus e a poliomielite.

#### Com três meses

A criança é vacinada contra doença pneumocócica e doença meningocócica invasiva. As segundas doses das vacinas tomadas durante os dois meses são repetidas aos quatro meses.

#### Aos seis meses

As terceiras doses de vacina contra tétano, difteria, coqueluche, meningite, hepatite B e poliomielite são aplicadas aos seis meses.

#### Com sete meses

A criança toma a terceira dose de vacina contra doença pneumococo.

#### Ao completar um ano de idade

É então aplicada a vacina tríplice viral (sarampo, rubéola e caxumba) - e é feito reforço contra o pneumococo.

#### Com 15 meses

O reforço das vacinas contra poliomielite, difteria, tétano, coqueluche e meningococo C é aplicado em crianças com 15 meses. O segundo reforço da vacina tríplice bacteriana é administrado entre quatro e seis anos.

#### A cada dez anos

A partir daí, são recomendados, a cada dez anos, reforços com a vacina dupla/adulto (contra tétano e difteria).

#### Aos 30 anos de idade

Um adulto que seguiu corretamente o calendário de vacinação na infância está protegido contra formas graves de tuberculose, poliomielite, tétano, difteria, coqueluche e sarampo.

**MENINGITE**  
esclarecimentos da  
Secretaria de Saúde  
e da SOCEP



**E**m razão da circulação de notícias veiculadas pela mídia e redes sociais sobre a ocorrência de casos de meningite no Ceará, a CAFAZ buscou informações no setor de imunizações da Secretaria da Saúde do Estado. A situação epidemiológica da Doença Meningocócica é esta: se comparado com 2012, 2013 e 2014, não existe aumento considerável do número de casos em 2015 e, se comparada aos anos ainda anteriores, a ocorrência é semelhante. Para o presidente do Departamento Científico de Infectologia da SOCEP (Sociedade Cearense de Pediatria), Dr. Robério Leite, "não há motivo para alarme, não há um surto de meningite no Estado".

# Quer incluir um dependente na CAFAZ?



Sempre atenta à importância de ser um plano de saúde com as mais amplas coberturas, a CAFAZ apresenta a seguir a tabela do Plano CAFAZ Master Saúde e o Mapa de Parentesco Consanguíneo, que especifica quais parentes podem ingressar na CAFAZ, para fins de inclusão de novos dependentes

## O que é necessário para ser parte da CAFAZ

O associado deve apresentar o documento que comprova o parentesco, além do RG, CPF e comprovante de endereço do dependente.

### Tabela de Cotas

Consultar o site [www.cafaz.org.br](http://www.cafaz.org.br) na seção Planos CAFAZ Master Saúde/CAFAZ Master Plus contribuição mensal.



## SERVIÇOS COBERTOS

- URGÊNCIA E EMERGÊNCIA\*
- CONSULTAS
- EXAMES
- TRATAMENTOS ESPECIALIZADOS
  - Fisioterapia
  - Terapia ocupacional
  - Psicologia
  - Acupuntura
  - Escleroterapia de varizes
- COBERTURA ADICIONAL
  - RPG (30 sessões por ano).
  - Hidroterapia (30 sessões por ano)
- INTERNAÇÕES
- OBSTETRÍCIA
- ATENDIMENTO ATRAVÉS DO CONVÊNIO DE RECIPROCIDADE (URGÊNCIA E EMERGÊNCIA \*)
- PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DA SAÚDE (AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS).

\* **URGÊNCIA:** evento resultante de acidente pessoal ou de complicação no processo gestacional. **EMERGÊNCIA:** evento que implica no risco imediato de vida ou lesões irreparáveis para o paciente, caracterizado em declaração do médico assistente.

## CARÊNCIAS

- 24 horas - Urgência e Emergência;
- 30 dias - Consultas e exames simples (laboratoriais, Raio-X e eletrocardiograma);
- 180 dias - Internações clínicas e cirúrgicas, exames especializados (ultrassom, endoscopia, tomografia, ressonância), tratamentos especializados (fonoaudiologia, fisioterapia, terapia ocupacional, psicologia, escleroterapia, entre outros);
- 300 dias - Parto.

**IMPORTANTE:** Na condição de autogestão, a CAFAZ não exige carência de 720 dias em caso de lesões/doenças pré-existentes.

**OBS.:** Para inclusão de recém-nascido, o setor de atendimento da CAFAZ deve ser consultado com antecedência.

## Dúvidas?

Fale com o Setor de Atendimento da CAFAZ  
(85) 3101.2636  
[atendimento@cafaz.org.br](mailto:atendimento@cafaz.org.br)

# Rede Credenciada em Pediatria redimensionada e fortalecida



Continuam os serviços do Hospital Luiz França. CAFAZ firma convênio com a Clínica Otos

**R**ecentemente o plano de saúde Hap Vida assumiu o controle do Luiz França Serviços Hospitalares e solicitou o descredenciamento de alguns planos de saúde. A CAFAZ negociou com a nova gestão do Hospital, com a interveniência da UNIDAS, chegando-se a um entendimento quanto à continuidade do serviço. O Hospital permanece na Rede Credenciada da CAFAZ.

Para o fortalecimento da rede de pronto atendimento pediátrico, a CAFAZ ampliou a sua Rede Referenciada, firmando parceria com a Clínica Otos – Centro de Procedimentos e Especialidades Médicas. E mais: utilizando o serviço para quaisquer dependentes na especialidade Pediatria, o associado não assumirá despesas relacionadas à coparticipação.

## CLÍNICA REFERENCIADA (SEM COPARTICIPAÇÃO FINANCEIRA)

### Otos – Centro de Procedimentos e Especialidades Médicas

Rua: Carolina Sucupira, 1151 – Aldeota  
Tel.: (85) 3457.8288

Atendimento: de segunda a sexta, das 8h às 21h / sábados, das 8h às 12h

## REDE DE PRESTADORES / SERVIÇOS EM PEDIATRIA

Apresentamos a relação de prestadores de pronto atendimento e serviços hospitalares na especialidade de Pediatria, disponíveis em Fortaleza, com seus respectivos endereços e horários de atendimento.

### PRONTO ATENDIMENTO

#### ▪ Centro Pediátrico UNIMED

(Atendimento somente com o cartão da UNIMED/Uniplano)

Rua: Padre Chevalier, 746 – Joaquim Távora  
Tel.: (85) 3209.4900

Atendimento: 24 horas

#### ▪ Hospital Antônio Prudente

Av. Aguanambi, 1827 – Fátima  
Tel.: (85) 3277.4000

Atendimento: 24 horas

#### ▪ Hospital da Criança

Rua: Elvira Pinho, 383 – Montese  
Tel.: (85) 3487.4500

Atendimento: 24 horas

#### ▪ Luiz França Serviços Hospitalares

Av. Heráclito Graça, 60 – Centro  
Tel.: (85) 3455.5842

Atendimento: 24 horas

#### ▪ Otos – Centro de Procedimentos e Especialidades Médicas

Rua: Carolina Sucupira, 1151 – Aldeota  
Tel.: (85) 3457.8288

Atendimento: Segunda a sexta-feira, das 8h às 21h. Sábado, de 8h às 12h

#### ▪ Sociedade de Assistência e Proteção à Infância de Fortaleza (Sopai)

Av. Francisco Sá, 5036 – Álvaro Weyne  
Tel.: (85) 4005.0707

Atendimento: Segunda a segunda-feira, das 7h às 19h

### PRONTO ATENDIMENTO E INTERNAÇÃO

#### ▪ Centro Pediátrico UNIMED

(Atendimento somente com o cartão da UNIMED/Uniplano)

Rua: Padre Chevalier, 746 – Joaquim Távora  
Tel.: (85) 3209.4900

Atendimento: 24 horas

#### ▪ Hospital Antônio Prudente

Av. Aguanambi, 1827 – Fátima  
Tel.: (85) 3277.4000

Atendimento: 24 horas

#### ▪ Hospital da Criança

Rua Elvira Pinho, 383 – Montese  
Tel.: (85) 3487.4500

Atendimento: 24 horas

#### ▪ Luiz França Serviços Hospitalares

Av. Heráclito Graça, 60 – Centro  
Tel.: (85) 3455.5842

Atendimento: 24 horas

#### ▪ Sociedade de Assistência e Proteção à Infância de Fortaleza (Sopai)

Av. Francisco Sá, 5036 – Álvaro Weyne  
Tel.: (85) 4005.0707

Atendimento: diariamente, das 7h às 19h

### SUBESPECIALIDADES EM PEDIATRIA

(Pronto atendimento)

#### OFTALMOLOGIA

##### ▪ IOF – Inst. de Oftalmologia e Otorrinolaringologia de Fortaleza Ltda.

Av. Des. Moreira, 2649 – Dionísio Torres  
Tel.: (85) 3466.1133

Atendimento: Segunda a sexta-feira, das 8h às 11h e das 13h30 às 18h. Sábado, das 8h às 11h

#### OTORRINOLARINGOLOGIA

##### ▪ CEI – Centro Especializado Integrado/ Dr. Luiz Ricardo Lopes Martin

Rua Silva Paulet, 1583 – Meireles  
Tel.: (85) 4011.2828

Atendimento: Segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. Sábado, de 9h às 12h

##### ▪ Hospital Otológica

Av. Antônio Sales, 990 – Aldeota  
Tel.: (85) 3466.1133

Atendimento: 24 horas

##### ▪ Hospital São Carlos

Av. Pontes Vieira, 2551 – Dionísio Torres  
Tel.: (85) 4009.3333

Atendimento: 24 horas

##### ▪ IOF – Instituto de Oftalmologia e Otorrinolaringologia de Fortaleza

Av. Des. Moreira, 2649 – Dionísio Torres  
Tel.: (85) 3466.1133

Atendimento: Segunda a sexta, de 8h às 11h e de 13h30 às 18h. Sábado, de 8h às 11h

#### ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

##### ▪ Hospital Otológica

Av. Antônio Sales, 990 – Aldeota  
Tel.: (85) 3466.1133

Atendimento: 24 horas

##### ▪ Hospital São Carlos

Av. Pontes Vieira, 2551 – Dionísio Torres  
Tel.: (85) 4009.3333

Atendimento: 24 horas



## VOCÊ SABIA?

Que o beneficiário CAFAZ pode utilizar os serviços de exames laboratoriais, exames de imagem, exames cardiológicos e atendimento pediátrico (pronto atendimento) SEM COPARTICIPAÇÃO?

Confira a relação dos prestadores que fazem parte da Rede Referenciada da CAFAZ.



\* **Exames de laboratório**  
Laboratório UNIMED  
Laboratório Emílio Ribas



\* **Exames de imagem**  
Clínica Omnimagem  
Clínica Trajano Almeida  
Clínica Imagemama  
Femini Imagem



\* **Exames Cardiológicos**  
H COR Ceará



\* **Pediatria (pronto atendimento)**  
Otos – Centro de Procedimentos e Especialidades Médicas



## NÃO ESQUEÇA!

A COPARTICIPAÇÃO é dispensada nas seguintes circunstâncias:

- Consultas de urgência e emergência;
- Utilização da rede de prestadores do interior do Estado;
- Consultas e exames realizados através do PGS (Programa de Gerenciamento em Saúde) da CAFAZ;
- Beneficiário atendido na urgência ou emergência e que migrar para internação e quando o beneficiário fizer uso da Rede Referenciada.



# Atenção aos idosos

e aumento da expectativa de vida



Todas as fases da vida devem ser vividas com intensidade. Envelhecer faz parte do processo, e saber envelhecer com saúde é princípio para usufruir o melhor que a terceira idade pode proporcionar.

Com a maior média de expectativa de vida do mundo, o Japão possui cerca de 24% da população com mais de 65 anos. Em 2050, este número deve aumentar para 40%. Já no Brasil, 10,8% da população têm mais de 60 anos, segundo dados do Censo 2010, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Ainda de acordo com dados do Censo 2010, a população idosa no Ceará cresceu 61% em dez anos. O bairro de Fortaleza que concentra o maior número de pessoas com 65 anos ou mais é José Bonifácio, ocupando também a 41ª posição no ranking com maior proporção de idosos no Ceará.

## As melhores práticas

A qualidade de vida é a principal aposta da CAFAZ para alcançar a longevidade. O desenvolvimento de hábitos saudáveis, as campanhas de promoção à saúde e prevenção de doenças compõem o rol de ações para garantir qualidade de vida e bem-estar aos usuários. O Programa de Gerenciamento em Saúde (PGS) foca suas ações coletivas na melhoria da qualidade de vida de seus beneficiários. O Programa de Atendimento Domiciliar (PAD), o monitoramento, as campanhas de vacinação, além das campanhas de prevenção ao risco cardiovascular, ao câncer de mama, de próstata e de colo retal, são meios utilizados para incentivar o cuidado dos usuários com a saúde, para um envelhecimento saudável.

## Como chegar à velhice bem?

Essa é uma conquista que vai depender muito das providências tomadas ao longo da vida. Importante saber que nunca é tarde para priorizar a saúde da mente e do corpo. Confira os quatro pilares de um envelhecer saudável e pleno.

## 1º Prevenção da saúde

Mesmo que o fator idade contribua para o desenvolvimento de alguns males, é preciso combater a crença de que a reversão do quadro é impossível de acontecer. É fundamental fazer uma avaliação médica anual a partir dos 45 anos.

## 2º Hábitos alimentares saudáveis

- Comer bem é o melhor remédio; a natureza é rica de quaisquer nutrientes;
- As fibras das frutas são benéficas para o bom funcionamento do intestino;
- Leite e derivados auxiliam na reposição do cálcio perdido com a idade;
- Alimentos integrais, legumes e verduras devem estar na rotina alimentar;
- Proteínas reforçam o sistema imunológico e ajudam a manter a massa magra;
- Gorduras boas são aliadas no combate às doenças do coração.

Além da alimentação, é fundamental consumir, no mínimo, 2 litros de água por dia. A disposição e o equilíbrio do corpo estão intimamente ligados à hidratação.

## 3º Atividades Físicas

Praticar exercícios físicos em qualquer fase da vida elimina a indisposição, evita a obesidade, previne doenças cardíacas, mantém os níveis adequados de colesterol, controla a hipertensão, afasta o diabetes, fortalece a musculatura e diminui as chances de ter osteoporose. 30 minutos por dia darão uma guinada na sua saúde.

## 4º Socialização

Como prevenção, é importante manter uma convivência saudável com todos que fazem parte do círculo social do idoso. Jogos desafiadores estimulam o raciocínio e a manutenção da memória, como palavras cruzadas e cartas.

## 5º Sono

Durante uma boa noite de sono, o nosso organismo tende a se equilibrar.