

JORNAL DA CAFAZ



Pioneira, aprovada pela ANS

A Avaliação Geriátrica Ampla da CAFAZ



Atenta ao cenário da saúde suplementar e às transformações no contexto da expectativa de vida dos beneficiários, partimos na frente no atendimento, avaliação e acompanhamento diferenciado ao nosso cliente longo.

Pág. 03



Ações preventivas de saúde **05**
De maio a junho, profissionais da CAFAZ fizeram a imunização dos beneficiários contra a gripe e o sarampo



Rede Credenciada **06**
Redimensionada e fortalecida com a permanência do Hospital Luiz França e a parceria da Clínica Otos

Avançando sempre para garantir a excelência dos serviços prestados



Em 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

Sempre 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.

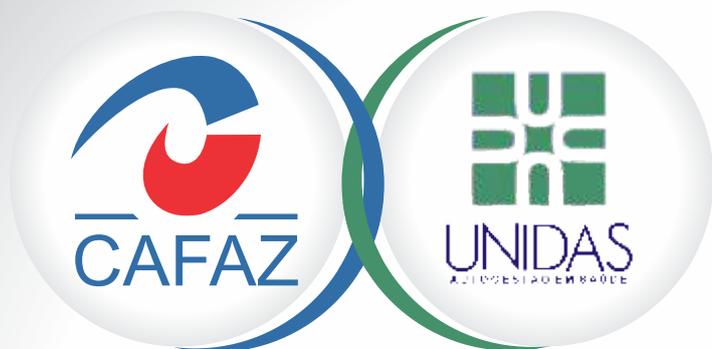
Para baixar o aplicativo, basta acessar a Apple Store, para Iphone, ou Google Play, para Android. O aplicativo já obteve mais de 50 downloads no Google Play, com a nota de cinco estrelas. Nele, é possível visualizar a rede credenciada e o endereço correspondente à pesquisa desejada.

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 negocial 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



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



Em 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 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

Rede Credenciada em Pediatria redimensionada e fortalecida

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

Recentemente 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 intervenção 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.