

# Informe PASA

## PERFIL

Associado previdente

Com 21 anos de CVRD, Aloisio Rolim, associado do PASA desde sua fundação, conta com o Plano para receber um atendimento de qualidade no futuro, quando estiver aposentado.

pág. 4

## SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Rotina de cuidados com a saúde bucal

O dr. José Neme, de Vitória, aborda em entrevista questões rotineiras, mas muito importantes para a saúde bucal, como uso do fio dental, combate ao tártaro e escolha da escova de dente adequada.

pág. 6

## COMO USAR BEM SEU PLANO

Resultados de exames devem ser retirados

Muitos usuários fazem exames mas não buscam os resultados na rede credenciada. Entenda por que isso é prejudicial para todos.

pág. 7

## VIVA A MULHER!

8 de março, Dia Internacional da Mulher.



Impresso  
Especial

050200991-8/2002-DR/RJ  
PASA S/C

--- correios ---



# Conheça mais detalhes dos novos planos médicos

**R**eembolso de despesas, opção por cobertura regional ou abrangência CVRD e maior número de agregados são novidades apresentadas pelos planos lançados no segundo semestre do ano passado. Nesta edição, as dúvidas mais comuns dos usuários sobre os novos produtos médicos ganham esclarecimento.

pág. 3

## PASA cria Ouvidoria



Para ampliar os canais de comunicação com os associados, permitindo uma maior aproximação entre o Plano e seus usuários, e buscar os melhores serviços para os mesmos, está em operação desde o dia 1º de março a Ouvidoria do PASA. O responsável pela nova atividade é Gilberto Antônio Horta Costa, associado do PASA desde a sua criação. Nascido em Minas Gerais e advogado por formação, Gilberto já atuou em diversas áreas e regiões, o que lhe confere um amplo conhecimento

da realidade e das necessidades dos usuários. Não sem razão, seu nome foi referendado pela Aposvale e pela PASA.

Cabe ressaltar que a Ouvidoria é, por princípio, um canal privilegiado para que o associado possa se fazer ouvir, trazendo suas dúvidas, queixas e sugestões, que serão sempre tratadas e respondidas, constituindo-se em uma fonte de informações e orientações.

Esperamos que este novo canal direto do PASA com seus associados contribua para estreitar a relação e melhorar cada vez mais nosso atendimento.

**\* Até o fechamento desta edição, ainda não estavam definidos o telefone e e-mail da Ouvidoria. Agora, os contatos já estão disponíveis no site do PASA e escritórios regionais.**

## Problemas no envio de correspondências

Problemas com os sistemas de informática utilizados pelo PASA estão acarretando, em alguns casos, erros no envio de correspondências aos associados do Plano. O PASA se desculpa por essas falhas e explica que, até

maio, o processo de integração dos sistemas hoje em curso se completará, evitando novos erros de envio. Aproveitando a oportunidade, vale lembrar aos associados a importância de manter o endereço atualizado, em caso de mudança.



## PASA investe no controle de custos



Um encontro ocorrido no dia 18 de dezembro em São Paulo reuniu todos os médicos envolvidos com a auditoria nas diversas localidades atendidas pelo PASA, contando com 15 participantes. O objetivo foi discutir os processos

de auditoria médica, os mecanismos de controle de custo, visando a sua otimização e o acompanhamento na evolução das tecnologias disponibilizadas, para aprimoramento da qualidade de atendimento.

## Novos associados recebem pasta de adesão

Desde o início do ano, os associados dos novos produtos recebem pastas que contêm, além das fichas de inscrição, o Estatuto

e o Regulamento do plano escolhido. Assim, os usuários ganham acesso a todas as informações necessárias e podem, de forma rá-

pida e transparente, conhecer em profundidade as características de seu plano de saúde, para utilizá-lo da melhor forma.

# Saiba mais sobre os novos planos médicos

## Perguntas mais comuns dos usuários são respondidas

O lançamento dos novos planos médicos (PASA Brasil, PASA Carioca, PASA Mineiro, PASA Capixaba e PASA Brasileirinho) criou um leque maior de opções para os usuários, em função de suas necessidades - e respeitando suas diferenças. Como é natural, apesar da divulgação já feita, surgiram dúvidas entre os associados, que têm procurado os escritórios para saber mais sobre os produtos. As perguntas e respostas a seguir buscam esclarecer as principais questões:

### 1. Os planos PASA e PASA Plus serão extintos?

R: Não. Os planos existirão enquanto tiver associados inscritos.

### 2. A migração para os novos planos é obrigatória?

R: Não. A opção é exclusivamente do associado.

### 3. Que plano oferece acomodação em quarto particular?

R: PASA Brasil.

### 4. Quem pode ser incluído como agregado nos novos planos?

R: Pai, mãe, sogros, irmãos, netos, filhos e sobrinhos.

### 5. O associado dos novos planos tem direito a reembolso de despesas médicas?

R: Sim. Nos novos planos, os usuários podem se consultar com médicos/instituições particulares, sendo reembolsados das despesas. Mas é importante entender que esse reembolso obedece ao preço da tabela praticada para pagamento da rede credenciada, na localidade em que o usuário necessitou de atendimento e de acordo com o plano contratado (veja quadro abaixo).

### 6. Como funciona a co-participação?

R: Em qualquer um dos novos planos, a co-participação é de 20% no pequeno risco (procedimentos sem internação), 25% para tratamento de psicoterapia de crise (máximo de 12 semanas), 30% para tratamento de transtorno psiquiátrico (tratamento médico básico com número ilimitado de consultas) e 0% para próteses ligadas ao ato cirúrgico de fins não-estéticos.

## Reembolso: um grande diferencial dos novos planos

Entenda como funciona e aproveite ao máximo o reembolso de despesas médicas

É muito importante frisar que a utilização dos serviços de médicos credenciados é sempre a melhor opção. No entanto, quando necessitar realizar uma consulta com um médico ou utilizar os serviços de uma clínica ou hospital não-credenciados, o associado de qualquer um dos novos planos tem direito ao reembolso de suas despesas, dentro dos limites da tabela praticada para pagamento da rede credenciada em que houve o atendimento.

"Trata-se de uma inegável vantagem, que deve ser aproveitada da melhor forma. Quando for utilizar serviços por profissionais não-credenciados, o associado pode avisar ao médico ou à secretária da instituição de que apresentará os recibos para reembolso nos valores das tabelas de convênio. Muitos médicos aderiram à prática do 'credenciamento universal' que significa cobrar de usuários que

possuem planos de saúde, aos quais eles não mantêm convênios, o mesmo valor de tabela para reembolso", explica o médico coordenador do PASA, dr. José Sávio Barros.

"Trata-se de uma inegável vantagem, que deve ser aproveitada da melhor forma. Quando for utilizar serviços por profissionais não credenciados, o associado pode avisar ao médico ou à secretária da instituição de que apresentará os recibos para reembolso nos valores das tabelas de convênio".

É muito simples:

Em caso de consulta, atendimento em pronto-socorro hospitalar, exames complementares, serviços de diagnóstico e tratamento, honorários médicos durante internação é preciso apresentar recibos ou notas fiscais

emitidos há menos de 45 dias, com todas as especificações técnicas e legais relacionadas no Regulamento do plano.

Respeitados esses requisitos, o reembolso baseado nas tabelas médicas praticadas na localidade, e ainda descontando a co-participação, será creditado na conta corrente do associado titular até 30 dias após a entrega da documentação completa.

Nos eventos eletivos ou programados, excluídos os atendimentos de urgência e emergência, o associado deverá sempre solicitar a autorização prévia para os procedimentos que assim o exijam. O rol de procedimentos está disponível nos escritórios e via telefones do PASA. Para obter o benefício, o associado deve preencher o formulário de reembolso no escritório mais próximo, apresentando os recibos/notas fiscais e relatórios médicos (caso existam) originais.

# Garantindo um futuro tranqüilo

Técnico em mina e geologia da Vale explica as razões de ter optado cedo pelo Plano

Aloisio Rolim, empregado da CVRD há 21 anos, é associado do PASA desde sua fundação. Trabalhando na Serra dos Carajás como técnico em mina e geologia, quase sempre nas minas, longe do escritório, ele conta porque optou cedo pelo PASA: "Para garantir o meu atendimento e o de minha família no futuro, já que é preciso pensar sempre na frente".

Casado e pai de dois filhos, de 16 e 20 anos, Aloisio, que nasceu em Minas Gerais, se diz perfeitamente adaptado ao Pará e elogia a rede credenciada da

região. "Dispomos de toda a estrutura. Já atuei em uma mineração a 2 mil quilômetros de Cuiabá (MT), que não oferecia os mesmos serviços e facilidades que encontro aqui", lembra.

Satisfeito com a AMS, o técnico em mina e geologia ainda tem alguns anos pela frente antes da aposentadoria, mas afirma estar confiante em continuar a contar com uma assistência de saúde qualificada, que lhe dê tranqüilidade quando não estiver mais na ativa. "Acredito no PASA", conclui Aloisio.



Aloisio Rolim, feliz com o serviço do PASA

## Palestras em BH levam informação a associados

Uma parceria entre o PASA, a Aposvale, o Hospital Mater Dei e outros profissionais de saúde leva informação qualificada aos aposentados da CVRD em Belo Horizonte, por meio de palestras na sede de sua associação. As duas primeiras deste ano já aconteceram em fevereiro, nos dias 2 e 14, tratando respectivamente dos seguintes temas: "O que há de especial no idoso? Como envelhecer com sucesso?" e "Alzheimer, o dia-a-dia com distúrbio de

memória: um desafio para a família". O objetivo do PASA e de seus parceiros, com essa iniciativa, é aumentar o conhecimento sobre doenças importantes e promover melhorias nos hábitos e na qualidade de vida das pessoas.

As inscrições para as palestras podem ser feitas por associados do PASA e/ou da Aposvale na sede da entidade (Av. Amazonas, 491, 1º andar, Centro) ou pelo telefone (31) 3201-0406.

### Veja cronograma das próximas palestras em 2007:

27/4	14h	Saúde do Coração	Fazendo a minha parte na prevenção da doença cardíaca
29/6		Saúde e Alimentação	Obesidade e diabetes
31/8		Prevenção	Reeducação postural: viva bem com seu corpo
5/10		Saúde e Alimentação	Reeducação alimentar
7/12		Sexualidade	Câncer de próstata e problemas de ereção
7/12	15h	Saúde da mulher	Câncer de mama: prevenção, diagnóstico e tratamento

## Programação dos Encontros de Aposentados

Os associados do PASA já podem marcar em suas agendas as datas de realização dos Encontros de Aposentados, que reúnem milhares de amigos pelo país. O primeiro evento foi realizado no Rio de Janeiro, no dia 15 de março. Todos os detalhes, na próxima edição do Informe.

Itabira	29 de maio
Governador Valadares	21 de junho
São Luís	27 de junho
Belém	28 de junho
Belo Horizonte	25 de julho
Vitória	23 de agosto

## Informe-se sobre a rede credenciada

Quando quiser obter informações sobre credenciados, buscando saber, por exemplo, quem é o profissional de determinada especialidade mais próximo de sua casa, o usuário deve ligar para 4004-0183 (ou 0800-722-0183, conforme a localidade) ou acessar [www.planopasa.com.br](http://www.planopasa.com.br). Assim, ele agiliza seu atendimento, com mais conforto e comodidade.

## Boa Mesa

### Nhoque para o verão

Quem não quer abrir mão das massas e deseja uma receita light para este verão pode optar pelo nhoque de legumes, com abóbora e espinafre. Veja como fazer:



#### Ingredientes

##### Massa

- 500g de abóbora cozida e passada pelo espremedor de batatas
- 250g de ricota passada pelo espremedor de batatas
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- ½ colher (chá) de noz-moscada
- Sal e pimenta do reino a gosto

##### Molho

- 1 lata de tomate pelado ou 1 lata de molho pronto
- 250g de tomate seco
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- Sal a gosto

##### Modo de preparo

##### Massa

Numa tigela, coloque a abóbora, a ricota, a aveia, a noz-moscada, o sal e a pimenta. Vá misturando até formar uma massa homogênea. Leve à geladeira por 1h. Retire, faça bolinhas e reserve.  
Obs.: Para o nhoque de espinafre substitua a abóbora por 500g de espinafre cozido e batido na tábua.

##### Molho

Numa frigideira, coloque a margarina e a cebola e deixe refogar. No liquidificador, bata o tomate fresco e o seco, misture a cebola refogada e deixe apurar. Em seguida, acrescente a noz-moscada e acerte o sal.

##### Montagem

Num refratário, coloque as bolinhas de nhoque, adicione o molho e leve ao forno em temperatura média por 10 minutos, aproximadamente.

Rendimento: 2 porções  
Valor calórico por porção: 157 calorias

# Saúde bucal no dia-a-dia

**O** dr. José Neme, de Vitória, é o entrevistado na série de matérias do Informe sobre saúde bucal. Nesta edição, são abordadas questões rotineiras, mas muito importantes, como uso do fio dental, combate ao tártaro e escolha das escovas de dente.

## **Como se pode escolher a escova de dentes mais adequada?**

A escova mais adequada é a que possui cerdas macias com pontas arredondadas, cabo robusto e cabeça de tamanho mediano.

## **E, quanto ao creme dental, qual deve ser o critério para a compra?**

Qualquer creme que contenha flúor é eficaz para a higienização bucal, quando não há uma outra questão envolvida, como doença periodontal, dentes sensíveis etc. Nesses casos, deve-se utilizar um creme dental específico, de acordo com a orientação do dentista.

## **Há um tempo mínimo necessário para que a escovação dos dentes seja bem feita?**

A escovação deve ser feita de forma que as cerdas abranjam cada área (equivalente a dois dentes) cerca de dez vezes, no sentido gengiva-dente, tanto por fora quanto por dentro da arcada dentária, além da escovação do dorso da língua para remover a

saburra, não importando o tempo de duração. Vale ressaltar que, apesar de ser necessária a escovação após cada refeição, a mais importante é a realizada à noite, após o jantar ou antes de dormir.

## **Por que é tão importante o uso do fio dental?**

Porque a placa bacteriana contida nos espaços interproximais, isto é, entre os dentes, não é removida apenas com a escovação.

## **Que problemas são os maiores causadores de mau hálito?**

Existem vários mecanismos que explicam a halitose. Há halitoses de causas fisiológicas, que requerem somente orientação; de causas patológicas, que necessitam de tratamento; de causas locais, como feridas cirúrgicas, doença periodontal, cárie etc; e de causas sistêmicas, como uremia, diabetes, prisão de ventre etc. Por isso, a causa da halitose deve ser pesquisada para que o tratamento seja direcionado corretamente.

## **Quem come muito doce aumenta de fato a chance de ter cáries? Por quê?**

Sim. Os carboidratos são transformados em ácido lático (corrosivo), que é produzido pelas bactérias causadoras da cárie, contidas na placa bacteriana, dando início,



assim, à formação desta patologia.

## **É preciso escovar os dentes sempre que comemos ou isso não é necessariamente uma exigência?**

O mais correto é que se realize a escovação depois de cada refeição: pela manhã, após o almoço e após o jantar. No entanto, como já disse, a higienização mais importante é a realizada à noite, antes de dormir.

## **A aplicação de flúor deve ser feita em qualquer idade?**

Sim, pois o flúor inibe a atuação das bactérias que causam a cárie. Tanto em crianças quanto em adultos, a aplicação do flúor reduz o risco, embora de forma mais modesta nestes do que naquelas.

## **Como se dá a ocorrência de tártaro?**

O tártaro é uma evolução da placa bacteriana e ocorre quando a placa, que é um acúmulo de bactérias sobre o dente, se calcifica (endurece) na presença do cálcio da saliva, por não ter sido removida. A forma de se evitar o tártaro é através da escovação e do uso do fio dental.

# Inflação médica ganha o noticiário

No noticiário sobre saúde do final do ano, a Gazeta Mercantil ressaltou a questão da prevenção, apresentada como caminho para os planos de saúde equilibrarem os custos. Nesse campo, em que programas como o PASA Saúde aparecem com destaque, o jornal publicou uma pesquisa da União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde (Unidas) que calculou a despesa média por internação (R\$ 1.023,05 ao dia) entre as empresas associadas, reforçando a importância de evitar o aparecimento e o agravamento de doenças.

No que diz respeito à pressão exercida pelo aumento de custos (a inflação médica é bem maior do que a inflação geral no país), a publicação Saúde Suplementar, do Conselho Federal de Medicina, afirmou: "As lideranças médicas não estão satisfeitas com o resultado das negociações sobre os reajustes e a implantação da CBHPM\* neste fim de ano. O balanço da Associação Médica Brasileira (AMB) sobre o movimento mostra que o impasse com as operadoras está longe de ser resolvido". E o Diário do Nordeste apresentou, em números, o tamanho da questão:



"O cenário brasileiro aponta para um crescimento preocupante dos custos com saúde, num patamar acima dos principais indicadores econômico-financeiros. A inflação geral do país acumulou alta de 150% em 11 anos, contra 350% da inflação médica no mesmo período, segundo dados da Associação Nacional de Hospitais Privados (Anahp)".

Mais um complicador foi tratado no site da Federação Nacional dos Médicos (Fenam). Em artigo, a federação publicou uma pesquisa que comprova o uso de medicamentos por 72% dos idosos, com comprometimento médio de um quarto da renda mensal dos indivíduos nessa faixa etária.

Em função desse cenário, o PASA busca ampliar seus mecanismos de controle e segue tomando medidas que permitam manter a qualidade do atendimento com a menor pressão possível sobre os custos. Nessa tarefa, contamos com a decisiva participação dos associados, que devem utilizar os serviços de forma inteligente e conscienciosa.

\* CBHPM – Classificação Brasileira Hierarquizada de Procedimentos Médicos

## Equipe PASA Saúde se qualifica

Profissionais do PASA Saúde de Vitória, Belo Horizonte, Itabira e Rio de Janeiro participaram do VI Congresso Nacional da Unidas, em São Paulo, enfocando

a prevenção de doenças e o gerenciamento de doenças crônicas. "Foi possível constatar que o PASA está à frente das demais empresas do grupo Unidas, pois

possui há mais de cinco anos um Programa estruturado e de bons resultados como o PASA Saúde", informa o médico corporativo do PASA, Dr. José Sávio Barros.

## Como usar bem seu plano

Mensalmente, o PASA se depara com um grande número de laudos de exames, especialmente radiológicos e laboratoriais, que sequer são retirados dos serviços credenciados.

**Desgaste do usuário** - Além dos custos financeiros e da perda de tempo, há também o desgaste dos usuários por terem se submetido a procedimentos incômodos, dolorosos e, eventualmente, invasivos ao organismo, que podem funcionar como porta de entrada de infecções ou mesmo expor o organismo a efeitos danosos, como os dos raios X. Por isso, médicos e usuários devem ficar atentos à real necessidade da realização de exames.

**Pegar resultados em qualquer caso** - Mesmo que a pessoa tenha melhorado da doença ou sintoma que levou o médico a solicitar determinado exame - e ainda que o resultado seja negativo -, é muito importante resgatar o laudo, para que se registre aquele momento de estado de saúde, abrindo a possibilidade de que se faça uma comparação em momentos posteriores da vida. Alguns exames têm validade mais abrangente e apresentá-los em uma próxima consulta pode ser bastante significativo para a avaliação de sua saúde pelo médico, por vezes até evitando a realização de novo exame e os prejuízos já mencionados.



FIM

Resposta:

---

Nome:

---

Matrícula PASA:

---

## Pergunta

Qual grau de parentesco foi incluído nos novos planos médicos do PASA?

Corte esta tira na linha pontilhada e envie para Av. Calógeras, 30 / 14º andar, Centro, Rio de Janeiro, CEP 20030-070, aos cuidados da Comunicação - Gerência de Planejamento e Controle, ou entregue pessoalmente em um dos escritórios PASA. Caso a sua resposta esteja certa, você participará de um sorteio para ganhar uma **Máquina Fotográfica** do PASA e terá seu nome divulgado na próxima edição do Informe.

## MANTENHA SEU ENDEREÇO SEMPRE ATUALIZADO

### SORTEADO DE MINAS GERAIS

O ganhador do Micro System sorteado na última edição do Informe foi Izaias Mattos da Cruz, empregado da ativa que mora em Itabirito, em Minas Gerais, e já tem 35 anos de CVRD, onde trabalha como Técnico de Operação Ferroviária. Casado, pai de dois filhos, ele participa sempre da promoção e, agora, teve o merecido prêmio.

## Informe PASA

Órgão de divulgação do PASA  
Plano de Assistência à Saúde do  
Aposentado da CVRD  
[www.planopasa.com.br](http://www.planopasa.com.br)

### SEDE

Av. Calógeras, 30 , loja H  
Centro - Rio de Janeiro  
CEP 20030-070  
Tel.: (21) 2139-5700  
Fax.: (21) 2240-5625  
[pasa@cvrd.com.br](mailto:pasa@cvrd.com.br)

### CONSELHO EDITORIAL

Esdras Domingos de Abreu  
Adriana Campos  
Dr. José Sávio Barros

### JORNALISTA RESPONSÁVEL

Veronica Pinheiro

### ASSISTENTE DE COMUNICAÇÃO

Fagner Torres

### ESTAGIÁRIA DE COMUNICAÇÃO

Suely Tavares

### REDAÇÃO

Tempero Comunicação

### REVISÃO E EDIÇÃO

Resh Comunicação

### PROJETO GRÁFICO

Resh Comunicação