MAIS FUNDAÇÕES
Sempre pensando em você!

Edição 192 | SET/OUT 2018

OUTUBRO ROSA e NOVEMBRO AZUL



Meses de combate ao câncer de mama e próstata.

Cuide da sua saúde, faça os exames preventivos!

Fundações Sanepar

Editorial

Como está a sua saúde? É fundamental destinar um tempo para cuidar de si próprio, mas sabemos que com as atividades do dia a dia a realidade acaba sendo outra e para lembrar a família Sanepariana da importância do diagnóstico precoce de doenças, o Programa Viva Mais tem realizado diversas ações para mostrar a importância de exames de prevenção e promoção da saúde. Exemplo disso são as ações de conscientização sobre a prevenção do câncer de mama e próstata, as quais constam nesta edição.

A edição também apresenta os canais de comunicação das Fundações. Aliás, quando o assunto é informação sobre os planos, dicas de saúde e finanças pessoais, há diversas maneiras de nos acompanhar. Acesse, curta e compartilhe nossos canais.

Visando a melhoria contínua dos processos, as entidades envolveram a participação de todos os colaboradores no Fórum de Planejamento. Com o trabalho realizado as áreas têm em mãos um excelente material para desenvolvimento do planejamento para os próximos três anos.

Em relação ao plano família temos uma novidade! Mais um passo foi dado para que a Fusan possa proporcionar mais segurança e um futuro melhor para os familiares dos Sanepar ianos.

Boa leitura!

Missão: Proporcionar saúde e benefícios previdenciários, contribuindo para a qualidade de vida da família sanepariana.
Visão: Manter-se como referência em saúde suplementar e ser referência em previdência complementar.
Valores: Ética, Dignidade da Pessoa Humana, Transparência, Segurança e Comprometimento.

Fundações Sanepar

FUSAN
Diretoria Executiva
Diretora-Presidente Cláudia Trindade
Diretor Administrativo-Financeiro Dirceu Wichnieski
Diretor de Seguridade Marcos César Todeschi
Presidente do Conselho Deliberativo Mario Penna Guedes Junior

FUNDAÇÃO SANEPAR
Diretoria Executiva
Diretora-Presidente Cláudia Trindade
Diretor Administrativo-Financeiro Dirceu Wichnieski
Diretor de Serviços Sociais Marcos César Todeschi
Presidente do Conselho de Representantes Leura Lúcia Conte de Oliveira

MAIS FUNDAÇÕES
Coordenação Geral Alice Romeiro de Almeida Soares Guedes. Criação e Diagramação Projetual Comunicação. Informativo é uma publicação bimestral das Fundações Sanepar. As matérias desta publicação visam informar os participantes da Fusan e os beneficiários da Fundação Sanepar sobre o funcionamento e eventuais alterações dos respectivos planos.

R. Ébano Pereira 309 | CEP 80410-240 | Curitiba | PR
Fone: (41) 3307-9100 | Fax: (41) 3307-9199
E-mail: comunicacao@fusan.com.br

Atendimento 24 horas: (41) 3307-9100
Ouvidoria: (41) 3307-9139 | ouvidoria@fusan.com.br
Central de Relacionamento: relacionamento@fusan.com.br

Canais de Comunicação

Acesse, curta e compartilhe!

Há diversas maneiras de você se aproximar das Fundações além das formas tradicionais, como telefone e presencial. Na dúvida, você pode seguir todas as páginas oficiais, e acompanhar diariamente as nossas publicações.



Site
www.fundacaosanepar.com.br
Se você procura informações sobre os planos, simulações de aposentadoria no INSS e no FusanPrev, este é o canal.



Blog
www.fundacaosanepar.com.br/blog
Atualizado diariamente, com excelentes matérias selecionadas sobre saúde, previdência, finanças, entre outras.



Aplicativo
Busque "Fundações Sanepar" no Google Play ou App Store.
Serviços disponíveis na palma da mão. No aplicativo é possível acessar o calendário de pagamentos, este informativo, a carteira digital do SaneSaúde, buscar credenciados, entre outros.



Portal Educa Ação
www.fundacaosanepar.com.br/?q=educaacao
Página exclusiva do Programa de Educação Financeira e Previdenciária da Fusan, com matérias sobre o tema, jogos e simuladores.



Facebook
www.facebook.com/fundacaosanepar
A página das Fundações no Facebook já conta com 1.820 curtidas. Diariamente são publicadas dicas de saúde e finanças pessoais, de forma leve e objetiva.



Instagram
www.instagram.com/fundacao_sanepar
Este é o canal mais novo das Fundações, e já conta com mais de 600 seguidores. Nesta página você terá acesso às fotos, vídeos, novidades sobre os planos e também dicas de saúde e finanças.



Youtube
youtube.com – busque por "Fundações Sanepar"
No canal há diversos vídeos sobre o FusanPrev e o SaneSaúde, todos elaborados pelos colaboradores das Fundações, com o objetivo de esclarecer as principais dúvidas dos participantes e beneficiários.



Twitter: twitter.com/fundacaosanepar

Mas é claro que você também pode contar sempre com os canais tradicionais:
Atendimento presencial: de segunda a sexta-feira em Curitiba das 08h às 17h30. Nas Representações Regionais, das 08h às 17h.
Telefone: (41) 3307-9100 – Curitiba. Para as demais localidades, acesse o site das Fundações.
Urgência e Emergência: (41) 3307-9100.

Modelo de Excelência da Gestão

Sempre buscando o aperfeiçoamento dos processos das Fundações, a alta direção em conjunto com o Comitê Interno Permanente do MEG®, vêm implantando ações com os colaboradores, com o intuito de aprimorar os fundamentos da excelência da gestão.
Durante o ano, foram realizados diversos treinamentos internos como: cursos, endomarketing, dinâmicas e disponibilização de material específico, com o propósito de conscientizar cada colaborador sobre a importância do seu trabalho na empresa, e aprimorando o seu conhecimento por meio das ferramentas disponibilizadas, com padrões de trabalho, normas de conduta e envolvimento em ações para contribuição com a sociedade.
Estas ações visam proporcionar ainda mais qualidade para os produtos e serviços prestados à família Sanepariana, sendo este o principal objetivo dos colaboradores das Fundações.

Planejamento Estratégico - Fundações

Neste ano, o processo de Planejamento Estratégico das Fundações iniciou-se no Pré-Fórum. Na oportunidade foram repassados os desafios a serem cumpridos pelos gestores com suas equipes para concepção das ações e ideias a partir da Matriz Gatilhos de Melhoria.
Posteriormente, o Fórum foi realizado no Parque Centenário da Imigração Japonesa e contou com diversas atividades realizadas em equipe durante o dia, inclusive com a discussão das ideias desenvolvidas nas áreas na Matriz, o que resultou

em um Caderno de planejamento, o qual passará por todas as equipes com as premissas a serem utilizadas para o desenvolvimento dos Planos de Ação para o triênio. O Fórum teve seu fechamento com vídeos das áreas apresentando as propostas discutidas durante os trabalhos.

As atividades foram conduzidas pelo professor Marciano, da empresa Acreditte. Para ele, o dia foi intenso e muito participativo.

"O fórum de planejamento estratégico das Fundações foi um dia intenso, cujo principal objetivo foi o processo cocriativo, desenvolvido pelos gestores mais um representante da sua gerência e nesse processo cocriativo os insumos que foram utilizados foram as atividades desenvolvidas pelas equipes, então ainda está muito subjacente. O processo participativo é um dos grandes desafios que a gente tem hoje dentro das empresas, por isso, na hora da execução fica difícil as pessoas se engajarem porque elas não se veem dentro das metas, dos objetivos e das estratégias. Então nós propusemos um processo invertido, uma lógica invertida que veio primeiro da base e hoje durante todo o dia os gestores pensaram de uma maneira disruptiva em cima de todo material produzido pelas suas equipes. A ideia aqui foi um dia também experiencial, a gente trabalhou muito com a cognição e o modelo mental desses gestores para olhar para essas informações e darem significado para essas informações de uma maneira muito mais inteligente no sentido de ser pertinente e também alinhada à realidade e ao contexto geral da Fundação".





Fundações nas Sipats - Curitiba e Regionais

Sempre pensando no presente e futuro dos Sanepar ianos, as Fundações mais uma vez marcaram presença nas Sipats da Sanepar.

Algumas localidades contaram com palestras sobre educação financeira e previdenciária, além de feira de saúde e atendimentos sobre os planos.

A Ouvidoria das Fundações também marcou presença nos eventos com um vídeo destacando o seu papel e os momentos em que os participantes e beneficiários devem procurá-la.





Previpar promove treinamento na Fusan

Nova Regulação de Investimentos das EFPC

Em maio deste ano, entrou em vigor a resolução CMN 4.661/18, a qual regula os investimentos das entidades fechadas de previdência complementar, revogando a norma anterior, resolução 3.792/2009.

E para melhor entendimento da nova resolução, a Previpar, em conjunto com a Aditus Consultoria, promoveu treinamento específico em quatro de setembro, no auditório da Fusan, em Curitiba.

O treinamento foi realizado pelo professor Amable Zaragoza, o qual destacou as principais mudanças e também fez algumas comparações com a resolução anterior.

Segundo Amable, este foi o seu maior público no Brasil. Com a participação de 14 entidades, o evento contou com a participação de mais de 70 profissionais, dirigentes e conselheiros, de fundos de pensão.

João Carlo Tulio, Conselheiro Fiscal da Fusan,



foi um dos participantes e para ele foi muito proveitoso. "O treinamento foi muito bom, ainda mais que estou iniciando no conselho, então me atualizar sobre as normas que estão vigentes foi muito importante para desempenhar da melhor forma a nossa função no conselho. O treinamento foi excelente, palestrante muito claro, passou com muita tranquilidade e transparência todas as normas".

Novo Estatuto da Fusan é apresentado aos participantes

Durante os dias 21 de setembro a 22 de outubro o Estatuto, já aprovado pelo Conselho Deliberativo da Fusan e pelos órgãos competentes da Sanepar, ficou disponível no site das Fundações para comunicação das mudanças.

Esse procedimento foi necessário para formalizar os requisitos legais para que a Fusan possa futuramente ofertar um plano previdenciário para toda família Sanepariana.

A próxima etapa a percorrer envolve a aprovação do estatuto pela Previc, que é o órgão responsável pela fiscalização e supervisão das entidades fechadas de Previdência Complementar.

Aguarde!
Em breve divulgaremos mais detalhes!



Somente 5% dos Sanepari anos não fazem parte do FusanPrev

Visando o futuro da família Sanepariana, a Fusan tem realizado constantes campanhas de conscientização sobre a importância de possuir uma previdência complementar, onde o participante administra o seu plano.

Aderir ao FusanPrev é preparar-se para a construção do seu futuro, onde é possível planejar uma boa aposentadoria.

Atualmente 5% dos sanepari anos não possuem adesão ao FusanPrev. Se você faz parte deste grupo, entre em contato com a Fusan para agendamento de visita de um consultor para esclarecimento de dúvidas.

Porém, se você faz parte dos 95% que possuem, acesse os simuladores que estão disponíveis no autoatendimento e verifique se a sua projeção de renda está adequada à sua expectativa. Caso não esteja, aumente sua contribuição.

Dúvidas? Entre em contato com a Fusan:
fusanprev@fusan.com.br

Não perca tempo, a decisão está em suas mãos!

TIRA DÚVIDAS

FusanPrev
Segurança e Flexibilidade

No empréstimo, o que é o líquido consignável?

Líquido consignável é o valor máximo da parcela mensal do empréstimo que pode ser descontado no contracheque. Esse valor é calculado pela Sanepar, em cumprimento à Lei 10.820/2003 e ao Decreto 4.840/2003, que dispõem sobre a autorização de descontos de prestações em folha de pagamento. Deste modo, a liberação do empréstimo pela Fusan depende que a prestação mensal tenha um valor inferior ou igual ao limite do líquido consignável calculado pela Sanepar.

SANE SAÚDE
QUALIDADE E SEGURANÇA

Em qual situação posso solicitar reembolso?

Os beneficiários que se valerem de serviços cobertos pelo SaneSaúde, prestados por profissionais ou empresas fora do quadro de credenciados, pagarão diretamente a quem lhes prestar os serviços e terão direito a requerer o reembolso das despesas efetuadas, conforme as tabelas de serviços aprovadas pela Fundação Sanepar e obedecido o percentual de coparticipação nos eventos, independentemente do valor pago pelo beneficiário. Com exceção de Implantes Odontológicos, não haverá reembolso para tratamento Odontológico, Prótese Odontológica, Acupuntura e procedimentos não cobertos pelo SaneSaúde.



No Meu Dinheiro Mando Eu

Com a adesão da Fusan ao movimento No Meu Dinheiro Mando Eu, a entidade está intensificando as divulgações educativas, com o objetivo de mostrar maneiras de evitar as armadilhas financeiras em que muitas vezes somos envolvidos em nosso dia a dia. Algumas relações de consumo muitas vezes podem se transformar em potenciais "inimigas" de uma prosperidade sustentável.

Alguns materiais já estão sendo divulgados nas mídias sociais das Fundações, colaborando para que todos aumentem as chances de ter uma vida financeira mais saudável e equilibrada.

O movimento conta com o apoio da Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar - Abrapp, do Movimento Educacional - Educar para Prosperar, da Engrenagem Virtual e Jota3w. Além da Fusan, 60 entidades já aderiram ao movimento.

Educa Ação
Você desenhando hoje seu futuro

O tempo como aliado

Capítulo IV

Antes de iniciar o capítulo IV, vamos rever os valores necessários para alcançar a meta de **R$ 100.000,00 em 30 anos**:



E agora? Você vai desperdiçar essa oportunidade? Ou vai planejar o seu futuro desde hoje?

É importante você ter uma ideia de quanto precisa poupar para obter a renda desejada na aposentadoria. Em uma conta bastante simples podemos dizer que a cada R$ 90.000,00 acumulados, você garante uma renda vitalícia mensal de R$ 500,00 aposentando-se aos 55 anos de idade. Esta regra vale para as premissas atualmente adotadas pelo FusanPrev que são tábua de mortalidade AT 2000 Male e taxa de juros de 5,75% ao ano.

Importante! Se estas premissas forem alteradas, o que ocorre de tempos em tempos, devido ao cenário econômico e o aumento da expectativa de vida a quantia a poupar também irá variar. Para saber qual é este valor, consulte a Fusan.

Não esqueça! Esta renda é vitalícia, ou seja, até o seu último dia de vida.

Tenha uma ideia do valor necessário para obter algumas rendas.

Renda mensal na aposentadoria aos 55 anos de idade (R$)	Valor que deve ser poupado (R$)
500,00	90.000,00
1.000,00	175.000,00
2.000,00	344.000,00
4.000,00	690.000,00
6.000,00	1.035.000,00

Obs: estes valores são aproximados e de acordo com as premissas (tábua de mortalidade e juros), rentabilidade e outros fatores, sendo apenas indicativos. Para saber valores reais consulte a Fusan.

Qual é o seu desejo? Ficar à mercê das mudanças que a previdência pública (INSS) pode fazer? Quer alongar o tempo que terá que trabalhar e ao mesmo tempo ver o valor do benefício que você vai receber diminuir? Certamente esta situação não agrada a ninguém. Para enfrentar estes desafios é que existem os Planos de Previdência Complementar como o FusanPrev.

O FusanPrev permite a você planejar quando deseja se aposentar, estabelecendo um plano de poupança previdenciária mensal. Faça suas simulações, planeje sua aposentadoria e coloque em prática já.

Outra questão importante é que você deve estar atento ao que acontece na sua carreira. Sempre que você tem um aumento de salário, principalmente por promoção, haverá necessidade de poupar mais para manter a mesma renda na aposentadoria, pois certamente você vai querer se aposentar com uma renda igual.

Fique atento! Para fazer este acompanhamento use o simulador de renda no FusanPrev, disponível no autoatendimento do site, no menu "FusanPrev" - "Simuladores", que permite simular a renda na aposentadoria considerando aumentos de contribuição, aportes e outros.

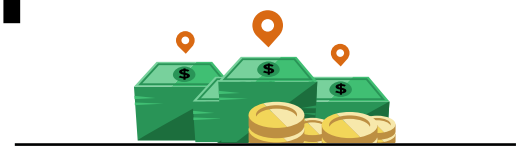
Novamente, o importante é saber que a responsabilidade de gerenciar o seu futuro é sua. A Fusan e o

plano FusanPrev são um instrumento que estão à sua disposição para que você desenhe e torne real a aposentadoria que você deseja.

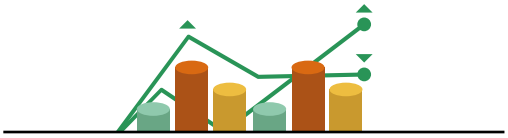
É muito importante que você conheça as regras do seu plano, não só do FusanPrev mas de qualquer plano que você tenha, para saber quais são os benefícios, as carências e demais condições contratadas.

Você também deve acompanhar 2 documentos que são divulgados todos os anos, que expressam os resultados do plano e suas políticas:

1 A Política de Investimentos, para saber como e onde o seu dinheiro é investido.



2 A Avaliação Atuarial, para saber se o plano está em equilíbrio, as premissas que adota e o plano de custeio anual, ou traduzindo, qual os percentuais de contribuição serão aplicados no ano.



Não perca tempo! Você vai esperar, ou vai tomar uma atitude para decidir como será seu futuro?

A Fusan está à sua disposição.

Gestão Atuarial em Saúde

A Fundação Sanepar proporcionou treinamento sobre Gestão Atuarial em Saúde aos conselheiros e colaboradores da entidade no dia 28 de agosto.

O treinamento foi realizado pela Consultora em Estatística e Atuária Cláudia Márcia Mendes Martins, da Rodarte Nogueira.

Dentre os assuntos, Cláudia destacou como são realizados os cálculos atuariais (custos x obrigações) e também como é feito o cálculo do IDSS – Índice de Desempenho da Saúde Suplementar. Também ressaltou a responsabilidade dos gestores e conselheiros em relação à administração do plano.

Segundo Cláudia, a Fundação no momento é a "menina dos olhos", devido aos resultados e à boa gestão.



Mais facilidade na hora do reembolso

Beneficiários do SaneSaúde podem contar com a comodidade de encaminhar sua solicitação de reembolso em formato digital. Além de agilizar o processo, esta opção contribui para a sustentabilidade e preservação ambiental.

Para solicitar o reembolso por este canal, envie a solicitação para o e-mail reembolso@fusan.com.br, anexando imagens dos documentos do atendimento e da nota fiscal ou do recibo.

É importante que os documentos estejam legíveis. Também devem ser informados o nome do beneficiário, o número do registro funcional e os dados da conta bancária (banco, agência e número da conta).

Em caso de dúvidas entre em contato com a central de relacionamento (41) 3307-9100, ou procure o representante regional.

Seminário Itinerante da Unidas é realizado na Fundação

Cenários e desafios da saúde suplementar foram temas do seminário da Unidas, em 25 de setembro no auditório da Fundação Sanepar.

Diversas entidades participaram do evento que iniciou com as boas-vindas do Presidente da Unidas, Aderval Paulo Filho, o qual também apresentou os papéis da associação. Em seguida, Lúcia Helena apresentou sobre a regulação do setor de saúde suplementar, com ênfase na certificação da qualidade dos prestadores de serviço de saúde – UNIPLUS. Na sequência, Wellington Luiz e Maurício Tesseroli apresentaram um panorama jurídico tributário.

Dr. José Luiz Toro explanou o panorama jurídico regulatório, dando ênfase na capacitação para as mudanças que virão diante da perspectiva para o mercado de saúde suplementar e da necessidade de buscar sempre a sustentabilidade.

O evento ainda contou com o tema da Verticalização Integrada, apresentado por Aldo Rossi, passando pelo fluxo do paciente e os resultados esperados. Na sequência, Dr. João Paulo Reis apresentou o Blockchain e os benefícios da plataforma, deixando todos intrigados quanto à utilização da inteligência artificial, além dos resultados da pesquisa Unidas.

Aderval, Presidente da Unidas é aposentado das Fundações Sanepar, onde esteve por 38 anos durante uma trajetória de muita dedicação e conquistas e relembrou este período e também a importância deste evento.

"Foi um grande prazer, muita satisfação em estar aqui novamente com os colegas e amigos tratando de assuntos tão importantes como é esse cenário da saúde suplementar em especial ao nosso setor que é a

autogestão. Nós trouxemos um pouco da situação atual na questão regulamentar, na questão dos temas jurídicos regulatórios e tributários, assim como também o case da Cassi, que é um projeto novo, e também o Dr. João Paulo trazendo o resultado da nossa pesquisa fomentando sobre o bitcoin que é um tema também importante e legal para as pessoas que estavam aqui, de repente pessoas que não tinham esse conhecimento. Enfim, eu acredito que esse evento que nós trouxemos, o Unidas Itinerante, vai ser de grande proveito para todos, principalmente na questão como eu já disse de atualização e prospectar, quem sabe, até mudanças em algumas coisas ditas pelos palestrantes hoje".





Outubro Rosa e Novembro Azul

O Programa Viva Mais tem realizado constantemente ações que visam o diagnóstico precoce de doenças, mostrando sempre a importância da realização de exames de prevenção e promoção da saúde.

Em outubro foram iniciadas as atividades de conscientização sobre prevenção do câncer de mama e próstata, com disponibilização de unidade móvel para realização dos exames preventivos de mamografia e PSA, nas unidades da Sanepar.

Por meio do Programa Viva Mais os beneficiários também podem realizar os exames de mamografia, papanicolaou e PSA no mês do aniversário com a redução do percentual de coparticipação de 30% para 10%, respeitando a população alvo recomendada pelo Instituto Nacional de Câncer - INCA: mamografia entre 50 e 69 anos, papanicolaou entre 25 e 64 anos e PSA entre 45 e 59 anos.

Durante outubro e novembro, também serão realizadas campanhas de saúde, em todo o estado, com equipes multidisciplinares e representantes das Fundações, visando orientar os beneficiários sobre a importância da prevenção e apresentação sobre os programas Viva Mais.

CÂNCER DE MAMA

OCORRÊNCIA	**59.700** (2018 - INCA)
IDADE DE RISCO	**entre 55 e 64 anos** (pico de incidência)
CURA	**95%** com detecção precoce

Para o Brasil, estimam-se 59.700 casos novos de câncer de mama, para cada ano do biênio 2018-2019, com um risco estimado de 56,33 casos a cada 100 mil mulheres.

O câncer de mama é o 2º câncer mais comum nas mulheres, só perde para os cânceres de pele não melanoma. O número de casos cresce entre 5 a 10 % ao ano. Mas quando diagnosticado precocemente a chance de cura é de 95%, já quando descoberto mais tarde essa taxa cai para 50%.

Por isso é realizado em todo país a campanha Outubro Rosa, de conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce. O pico de incidência nas mulheres ocorre entre os 55 e 64 anos de idade, sendo que só 2% dos diagnósticos são realizados em mulheres abaixo de 35 anos.

FONTES
http://www.inca.gov.br/estimativa/2018/sintese-de-resultados-comentarios.asp
http://www.oncoguia.org.br/conteudo/cancer-de-mama-tem-95-de-chance-de-cura-se-diagnosticado-precocemente/11292/7/

CÂNCER DE PRÓSTATA

OCORRÊNCIA	**68.220** (2018 - INCA)
IDADE DE RISCO	**a partir de 65 anos** (pico de incidência)
CURA	**acima de 90%** com detecção precoce

Para o Brasil, estimam-se 68.220 casos novos de câncer de próstata para cada ano do biênio 2018-2019. Esses valores correspondem a um risco estimado de 66,12 casos novos a cada 100 mil homens.

Quando a doença é detectada em fase inicial, a chance de cura ultrapassa os 90%.

Mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

FONTES
http://www.inca.gov.br/estimativa/2018/sintese-de-resultados-comentarios.asp
https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/cancer-de-prostata-diagnostico-precoce-e-o-caminho-para-a-cura/

Cuide da sua saúde, procure um profissional de sua confiança e agende os exames preventivos, esta ação pode salvar a sua vida. Viva Bem, Viva Mais!

Viva Mais
Programa de Gestão de Saúde e Qualidade de Vida

Caderno A
Espaço do aposentado
Fundações Sanepar
Edição 192 | SET/OUT 2018

Como prevenir as alergias de primavera

A primavera acabou de começar, mas é importante ficar atento às reações alérgicas que são típicas dessa época do ano, as impulsionadas pelo pólen liberado pelas flores. De acordo com o médico otorrinolaringologista, Yasser Jebahi, a alergia ao pólen é típica da região Sul e muitas vezes está associada à conjuntivite alérgica, entre outros sintomas.

As chamadas alergias sazonais têm relação às características do clima, como temperatura, umidade e agentes típicos de cada época. "A rinite, por exemplo, pode ser desencadeada por mudanças bruscas de temperatura, outro fator característico do Sul", afirma o profissional.

Sintomas

Os sintomas mais comuns relacionados às alergias são a obstrução nasal, coriza, coceira no nariz e demais regiões das vias aéreas, dores de cabeça, conjuntivite e lacrimejamento, rouquidão e tosse. "Em casos mais severos acontece ainda diminuição do apetite, irritabilidade e alteração da capacidade de concentração", diz o médico.

Como prevenir?

Alguns cuidados básicos podem ser tomados durante todo o ano:

– Para evitar o contato do pólen com os olhos, use sempre óculos de sol quando sair;

– Use colchões e travesseiros de espuma;

– Prefira pisos laváveis, como cerâmica e madeira, e cortinas do tipo persiana, que possam ser limpas com pano úmido;

– No quarto de dormir a atenção deve ser redobrada! Livros, revistas, bichos de pelúcia e caixas de papelão devem ficar fora deste ambiente;

– O contato com animais de pelo e pena, especialmente na cama, deve ser evitado;

– As roupas de cama devem ser lavadas e secas ao sol ou ar quente antes do uso;

– A temperatura ideal da água no banho é a natural, evite banhos quentes;

– Talcos, perfumes e desodorantes, especialmente na forma de sprays, podem ser um gatilho para alergias.

Como cuidar da casa

A umidade é um fator diretamente relacionado ao aparecimento das crises alérgicas. "Averigue periodicamente a umidade na sua casa. A solução de ácido fênico entre 3% e 5% ou solução diluída de água sanitária pode ser aplicada nos locais mofados", ensina o médico. Já na hora da limpeza da casa, prefira passar pano úmido diariamente ao invés de utilizar vassouras, espanadores e aspiradores de pós, que levantam poeira.



Atenção especial aos pequenos

Nos bebês e nas crianças existe maior incidência de infecções de vias aéreas associadas ao quadro de alergia. "Se os sintomas persistirem, procure um especialista para afastar possível alteração do sistema imune e, assim, iniciar tratamento específico para cada caso", orienta Yasser Jebahi.

Trecho retirado de:
http://revistaviver.com.br/bem-estar/como-prevenir-alergias-de-primavera/

Benefícios



CONCESSÃO DE APOSENTADORIA

NOME	CIDADE
ALADIM RAMIRES GODOY	CURITIBA
JOSÉ CARLOS ZIELONKA	CURITIBA
LEONARDO BITENCOURT	LONDRINA
SILVINO REGASSON	FOZ DO IGUAÇU



CONCESSÃO DE PECÚLIO

NOME	CIDADE
ANTÔNIO GONÇALVES	PONTA GROSSA
CLAUDINO FERNANDES	CURITIBA
ÉLIO GOMES DE ARAUJO	UMUARAMA
JOSÉ ALLES CARDOSO	CURITIBA
JOSÉ CLEMENTINO DA COSTA	CORNÉLIO PROCÓPIO
JOSÉ MARIA ROSA	TELÊMACO BORBA
LEANDRO DOS SANTOS	CORNÉLIO PROCÓPIO
LUIZ CARLOS DA SILVEIRA	CURITIBA
LUIZ PACHECO	MARINGÁ
NIVERSINO DOS SANTOS	TELÊMACO BORBA
PAULO HENRIQUE DEMEU	SANTO ANTÔNIO DA PLATINA
RUBENS APARECIDO PIEROLI	LONDRINA
VALDIR JOSÉ CALIXTO	CORNÉLIO PROCÓPIO
VOLNEY OSCAR PFUTZENREUTER	LONDRINA

Evento para Associados da Assepan Curitiba e Região Metropolitana

No dia 08 de dezembro todos os associados de Curitiba e Região Metropolitana (Colombo, Piraquara, Quatro Barras, Pinhais, São José dos Pinhais, Araucária, Almirante Tamandaré e Campo Largo) estão convidados para nosso evento.
Entre em contato com a Assepan e saiba mais detalhes para sua participação!



Viagens

2018

11 de novembro - SAFARIS FARM

Um recanto ecológico com mata nativa, localizado no munícipio de Tibagi. Você poderá desfrutar de uma deliciosa gastronomia tropeira em meio a animais exóticos.
Informações na Assepan: 3330-3488 / 3330-3117 ou pelo e-mail: assepan@sanepar.com.br

2019

Já estão previstas algumas viagens internacionais:

8 de janeiro – Machu Picchu



15 de janeiro - Patagônia



Além destas, estão em estudo viagens para o Leste do Canadá e também algumas viagens nacionais.