Conexão
Fundações Sanepar

Edição 184 • Maio/Junho 2017

www.fundacaosanepar.com.br



Caminhada Viva Mais

Acompanhe sua Renda

Dicas para o Uso Racional do SaneSaúde

Viva Mais

Fundações Sanepar

Editorial

Você planeja o seu dia, o seu final de semana, as suas férias?

O planejamento é fundamental para o sucesso e todo sucesso é acompanhado de bons planos. Você acompanha os seus planos SaneSaúde e o FusanPrev? Eles são fundamentais para o seu presente e futuro.

Você acompanha seus planos?

Recentemente as Fundações divulgaram o Relatório Anual de Gestão referente a 2016, com as principais conquistas e resultados dos planos.

Além disso, apresentam nesta edição os resultados acumulado até abril do ano corrente. Fique por dentro dos seus planos!

Aliás, como anda a sua saúde? Ela também deve fazer parte de todo planejamento de sucesso e o Programa Viva Mais da Fundação está repleto de ações para auxiliar os beneficiários e seus familiares na busca pela qualidade de vida.

Acompanhe a sua renda. O acompanhamento constante da projeção do seu benefício na Fusan, também refletirá em seu bem-estar no futuro. Verifique se o percentual de contribuição está de acordo com a sua expectativa de renda no momento de sua aposentadoria.

Boa leitura!

Carta

"Quero agradecer primeiro a Deus pai todo poderoso, segundo a nossa Fundação e a Sanepar e também nosso representante regional e amigo Zé Luiz, pela atenção, respeito, consideração e especial atendimento. Eu estava sofrendo há anos de Artrodese Cervical e hérnia de disco na C5, C6 e C7. Esta doença provoca dor intensa e irradiante, estava vivendo debaixo de analgésicos potentes a base de codeína para poder vir ao trabalho e também para dormir. Estes eu tomava de oito em oito horas. Há uma semana, exatamente no dia 22 de maio de 2017 fui operado pelo Dr. Leonardo Welling (MD, PHD em Neurocirurgia), no Hospital Bom Jesus aqui mesmo na cidade de Ponta Grossa. Eu entrei na sala de cirurgia às 13h e sai às 18h30. Quanto ao atendimento e assistência: O Dr. Leonardo me comunicou que os materiais aplicados na cirurgia foram o que existe de mais moderno e avançado do Brasil. Orgulho-me de fazer parte da SANEPAR que possui um plano de saúde de mais alto nível que eu podia imaginar, digo para vocês que em nenhum momento fiquei sem um profissional de saúde do meu lado. Sou grato para o resto de minha vida à nossa empresa, nossa Fundação Sanepar e ao meu grande amigo Zé Luiz que a todo o momento falava "Vai, Deus está Contigo". Não tenho mais dor! Amém, Glória a Deus Pai Todo Poderoso".

Paulo Roberto Taques - URPG/PONTA GROSSA - 33 anos de Sanepar

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

CONEXÃO Fundações Sanepar

www.fundacaosanepar.com.br
www.fundacaosanepar.com.br/blog
/fundacaosanepar
/fundacaosanepar

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 Mário Luiz Pompei da Silva

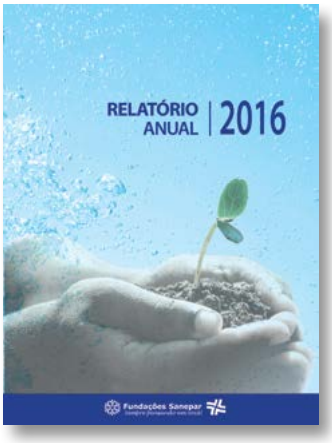
CONEXÃO - FUNDAÇÕES SANEPAR

Coordenação Geral Alice Romeiro de Almeida Soares Guedes
Criação e Diagramação M.Betti Propaganda

Conexão Fundações Sanepar 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) 3307-9163** | ouvidoria@fusan.com.br
CENTRAL DE RELACIONAMENTO: relacionamento@fusan.com.br



Relatório Anual - 2016

As Fundações divulgaram recentemente o **Relatório Anual de Gestão** e também o **Relatório Anual de Resultados** referente a 2016. Ambos estão disponíveis no autoatendimento do site das Fundações. Acesse www.fundacaosanepar.com.br e digite o seu CPF e a sua senha no local indicado. Após isso, clique em "Governança" – "Fusan", ou "Fundação" e clique no tipo de arquivo que deseja acessar.

Confira os relatórios e fique por dentro das principais novidades, conquistas e resultados dos planos FusanPrev e SaneSaúde em 2016.

Equidade de gênero

Ações das Fundações com foco na equidade

As Fundações Sanepar vêm incluindo a equidade de gênero em suas ações, pois acredita que somente com a união de todos, empresas, instituições e a sociedade, será possível reverter esta desigualdade.

E é com este intuito que está em andamento um plano de ações que trabalharão a equidade de gênero. Além disso, também foi criado um e-mail próprio, **equidade@fusan.com.br**, para tratar somente de assuntos relacionados ao tema.

Todas as ações serão em sintonia com o programa Equidade@ Sanepar, programa da Companhia de Saneamento do Paraná e serão desenvolvidas pela Comissão interna, criada em janeiro do ano corrente.



A política de equidade também já está aprovada: "Promover continuamente a equidade de gênero nas relações sociais e de trabalho".

Para Cláudia Trindade, Diretora-Presidente da Fundação, é preciso ir além. "Já demos os primeiros passos, mas é preciso que a equidade esteja sempre presente, pois somente desta maneira será possível conquistarmos um mundo melhor, com menos diferenças, com oportunidades e direitos iguais, e principalmente, com muito respeito, seja homem ou mulher".

Principais impactos da reforma da previdência no FusanPrev

Os principais pontos que estão sendo discutidos na proposta de reforma da previdência são a elevação da idade mínima para aposentadoria para 62 anos para mulheres e 65 anos para os homens e a fixação de um prazo mínimo de contribuição, o que significa que as pessoas provavelmente terão que postergar seus planos de aposentadoria por 10, 12, 15 anos.

Uma alternativa que todos devem considerar para viabilizar a aposentadoria antes dos 62 ou 65 anos de idade são os Planos de Previdência Complementar como o FusanPrev, que possibilita a formação de uma poupança para a aposentadoria.

Analisando os principais pontos da reforma em discussão em relação ao FusanPrev observa-se que:

• O plano já é desvinculado da previdência oficial, ou seja, não é preciso estar aposentado no INSS para solicitar a aposentadoria na Fusan. Isto significa que os Saneparianos poderão optar pela aposentadoria desde que tenham mais de 10 anos de contribuições e a rescisão do contrato de trabalho, o que torna possível as pessoas optarem por se aposentar somente na Fusan.

• Outro aspecto importante é que o FusanPrev diferentemente de muitos planos, não tem um limitador de idade para receber contribuições de empregados ativos, o que significa que independente da idade do participante o mesmo pode contribuir, contando com a contrapartida da Patrocinadora enquanto mantiver seu vínculo empregatício.

• Um ponto sobre o qual é necessário aguardar uma definição, refere-se a acumulação de benefícios, como no caso de pessoas aposentadas pelo INSS que passam a receber pensão quando do falecimento de seu cônjuge, o que poderá tornar necessário ajustes no FusanPrev, pois no Regulamento atual a pensão é concedida somente para aqueles que obtém a concessão junto ao INSS.

O importante é que o FusanPrev possibilita que o participante programe sua renda na aposentadoria por meio da formação de uma poupança para aposentadoria que lhe permite planejar o quanto receberá na aposentadoria, pois não há um limite de contribuição.

O importante é que o participante acompanhe as simulações do seu benefício e faça os aumentos necessários em sua contribuição para atingir o valor da aposentadoria almejado.

Manifestação do Conselho Fiscal 2º semestre 2016

Em atendimento à legislação, o Conselho Fiscal manifestou que a entidade administrou de forma adequada o plano FusanPrev e o Plano de Gestão Administrativa - PGA, cumpriu a Política de Investimentos, aplicou as Premissas e Hipóteses Atuariais e gerenciou o Orçamento e os Controles Internos, todos em consonância com o previsto na legislação vigente.

A íntegra do documento encontra-se no autoatendimento do site das Fundações. Ao acessar com seu CPF e senha, clique em "Governança" "Fusan" "Manifestação do Conselho Fiscal", "2º semestre de 2016".

Por dentro dos planos FusanPrev e SaneSaúde

FUSAN

O FusanPrev obteve resultado positivo de R$ 12,4 milhões até o mês de abril de 2017, em função da melhora do mercado financeiro e a redução da inflação no período. O juro atuarial e a inflação compõem a meta atuarial que corrige os benefícios do plano. Com este resultado o deficit acumulado passou de R$ 27,1 milhões em dezembro de 2016 para R$ 14,6 milhões no final de abril de 2017, uma redução de 46%.

Com esse resultado o deficit técnico conjuntural acumulado passou de R$ 27,1 milhões em dezembro de 2016 para R$ 14,6 milhões ao final de abril de 2017, uma redução de 46%. Se considerarmos o preço dos títulos que possuímos que estão marcados na curva a preço de mercado, o plano apresenta um superavit técnico.

Mais informações no autoatendimento do site. Acesse com seu CPF e senha. Clique em "Governança" - "Fusan" - "Resultado FusanPrev".

FUNDAÇÃO

Na administração do SaneSaúde, a Fundação Sanepar de Assistência Social apresentou um superavit de R$ 1,8 milhão até o mês de abril de 2017. Este resultado foi utilizado na reconstituição de reservas, que ficaram em R$ 24,3 milhões, suprindo integralmente as exigências da ANS.

O resultado da Fundação foi decorrente principalmente da redução de provisões técnicas, que são calculadas sobre os custos dos procedimentos cobrados pelos credenciados. Esta redução se deve a maior agilidade nos processos de cobrança em função dos sistemas eletrônicos utilizados.

No período de janeiro a abril de 2017 as despesas individuais acima de R$ 50 mil mensais, consideradas de alto custo, tiveram um aumento de 117% sobre o exercício de 2016. Foi um aumento muito expressivo que impactou no resultado da Fundação.

Dicas para o uso racional do SaneSaúde

Saiba como utilizar o SaneSaúde de modo consciente

1. Tenha fidelidade a seu médico e a seu dentista.
2. Leve seus exames recentes quando for a uma consulta médica.
3. Não assine guias em branco.
4. Tratamentos feitos em sessões (psicologia, fonoaudiologia, fisioterapia e odontologia), somente rubrique a guia a cada sessão realizada
5. Se você estiver participando de algum programa do Viva Mais, não desista!
6. Vai ter que faltar à consulta? Desmarque com antecedência mínima de 24hrs.
7. Acompanhe seu extrato mensal no autoatendimento do site.*
8. Plantões de pronto-atendimento em hospitais somente em urgência ou emergência.

* Acompanhe seu extrato mensal com as despesas do SaneSaúde. Ao perceber qualquer irregularidade, contate imediatamente a Central de Relacionamento, (41) 3307-9100 ou relacionamento@fusan.com.br.

Compartilhe estas informações com seus dependentes. Cuide do seu plano. Ele faz parte de sua saúde!



Um dos valores das Fundações é a transparência, e neste enfoque, a diretoria levou no dia 04 e 05 de abril de 2017 o **Fala Fundações** para o **Encontro de Planejamento da Sanepar** e no dia 25 de maio para o **Fórum da USPD no auditório do Tarumã**.

Em ambos os eventos foram apresentados os cenários, os resultados dos planos, assim como os benefícios, reforçando ainda mais, a importância dos planos de saúde e de previdência para o presente e futuro do sanepariano.

SaneSaúde tem reajuste de 6,64%

O reajuste aprovado pela Sanepar para o SaneSaúde é de 6,64%, com aplicação a partir de junho de 2017, mês de aniversário do plano, conforme estabelecido na Instrução Normativa nº 13/2015 da Agência Nacional de Saúde - ANS.

O índice aplicado ficou abaixo do aprovado pela ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar, de 13,55%. Além disso, ao compararmos com planos similares no setor da saúde suplementar, o preço do SaneSaúde está abaixo do mercado. Há planos com reajustes de 11% em média.

O reajuste é necessário diante da crescente evolução dos custos na área médica e hospitalar, assim como a quantidade de utilizações dos serviços.

O reajuste de 6,64% deverá manter o equilíbrio econômico e financeiro do plano, além da qualidade no atendimento prestado para a família sanepariana.

Tabela de Contribuição com reajuste de 6,64%

TABELA DE CONTRIBUIÇÃO - SANESAÚDE			
FAIXA ETÁRIA	PRÊMIO TOTAL 100%	EMPRESA 70%	EMPREGADO 30%
00 a 18 anos	145,34	101,74	43,60
19 a 23	208,64	146,05	62,59
24 a 28	219,49	153,64	65,85
29 a 33	249,40	174,58	74,82
34 a 38	262,42	183,69	78,73
39 a 43	340,61	238,43	102,18
44 a 48	358,30	250,81	107,49
49 a 53	467,82	327,47	140,35
54 a 58	492,15	344,51	147,64
59 anos ou +	533,70	373,59	160,11

Validade: A partir de junho/2017

Além do reajuste de contribuição, a coparticipação de exames e internação também passou por reajuste, confira.

Exames	**30% até o limite. Ajuste do limite de R$ 110,90 para R$ 118,26**
Internação, exceto internações psiquiátricas	**Ajuste do valor de R$ 110,90 para R$ 118,26**

100% dos Conselheiros da Fusan estão Certificados

Com a conclusão do 7º Curso de Capacitação em Fundos de Pensão, que contou com a presença de membros dos Conselhos Fiscal e Deliberativo, a Fundação Sanepar de Previdência e Assistência Social – FUSAN – passa a ter 100% dos seus Conselheiros certificados, com ênfase em Administração ou Investimentos, nos moldes da legislação aplicável, demonstrando o compromisso contínuo da entidade com a profissionalização de seus representantes e seu constante desenvolvimento.

Tira Dúvidas

FusanPrev Segurança e Flexibilidade

SANE SAÚDE QUALIDADE E SEGURANÇA

É possível aumentar o valor da minha aposentadoria a ser concedida pelo FusanPrev?

R: Sim. A forma é aumentar a contribuição para o plano. Os valores das Rendas Mensais Vitalícias Normais e Antecipadas (aposentadoria) são determinados pela soma dos saldos nos Fundos Individuais e Patronais e aplicação do Fator Atuarial.
Os saldos dos Fundos são formados por contribuições e rentabilidade, assim, quanto mais o participante contribuir, quanto mais tarde for o pedido da aposentadoria e quanto mais render as aplicações que a Fusan faz, maior será o benefício mensal.

Quando o beneficiário estiver cumprindo carência junto ao SaneSaúde, pode ser atendido em casos de urgência ou emergência?

Sim. Entende-se por urgência de acordo com a legislação, a ocorrência de situação, fato ou circunstância resultante de acidentes pessoais ou de complicações no processo de gestação. Nestas situações, o prazo de carência é de 24 horas a contar da adesão no SaneSaúde. Para os casos de emergência, situação que implique risco imediato à vida ou lesões irreparáveis para o paciente, a carência também não pode ser superior a 24 horas contados da contratação.

Viva Mais
Programa de Gestão de Saúde e Qualidade de Vida

Fique por dentro das ações já realizadas, além dos programas em andamento

Caminhada

A caminhada Viva Mais foi um sucesso! Aproximadamente 190 pessoas (beneficiários e convidados), estiveram presentes no Parque Barigui, na manhã de 13 de maio.

O objetivo foi conscientizar os participantes sobre a importância de hábitos saudáveis e para isso, uma caminhada de 3.300 metros foi realizada. Educadores físicos promoveram um aquecimento antes da caminhada e um alongamento após o término, além é claro, de acompanhamento durante todo o percurso.

Os primeiros cem inscritos receberam um Kit com viseira e colete do evento. Além disso, ao final do trajeto, todos receberam um lanche saudável.







Saúde da Mulher e do Homem

A partir do mês de julho, os beneficiários que realizarem alguns exames preventivos durante o mês do seu aniversário terão uma redução na coparticipação, de 30% para 10%.

Para os homens, entre 45 e 59, será o exame de PSA - preventivo da próstata.

Para as mulheres, entre 25 e 64 anos, será o papanicolaou, preventivo do câncer de colo de útero.

E mulheres entre 50 e 69 anos, será a mamografia, preventivo do câncer de mama.

Fique atento, em breve a Fundação divulgará mais informações sobre o programa.



Mãe Sanepariana

O programa para gestantes que teve início em maio já conta com 62 beneficiárias inscritas. Ao entrar no programa elas receberam ligações de boas vindas e já começaram a interagir através de um grupo no WhatsApp. Em junho iniciou-se também um grupo no Facebook, com publicações e matérias pertinentes às gestantes.

Dúvidas e orientações também podem ser tratadas por um telefone 0800.

Além disso, as participantes receberão a cartilha Mãe Sanepariana, com importantes esclarecimentos e principais dúvidas que poderão surgir durante a gravidez.

Palestra Viva Mais Cuide bem de você

A palestra do Cuide Bem de Você foi realizada no dia 30 de maio, no auditório das Fundações em Curitiba. O evento foi destinado aos participantes do programa e teve como tema, "Alimentos nocivos do dia a dia", com a nutricionista Andressa Moraes.





Você merece o melhor. Viva Bem. Viva Mais.

Educa Ação
Você desenhando hoje seu futuro

Acompanhe sua renda!

Distribuição das Contribuições
Salário de R$ 1.800,00

3,81% Sanepar + Saneparian	
Administração	R$ 12,24
Pecúlio e Pensão	R$ 66,96
Poupança Individual	R$ 57,96

7,62% Sanepar + Saneparian	
Administração	R$ 12,24
Pecúlio e Pensão	R$ 66,96
Poupança Individual	R$ 195,12

Valor da Aposentadoria no FusanPrev

Contribuição 3,81%	Contribuição 7,62%
R$ 367,47	R$ 1.237,07

30 anos de contribuição e 60 anos de idade.
Taxa de Juros 5,75% e Tábua AT 2000.
Contribuição mínima: 3,81%

Como você pode ver com o aumento da contribuição ocorre um aumento ainda maior da projeção do valor da sua aposentadoria no FusanPrev!

É importante que você faça verificações constantes na projeção do seu benefício na FUSAN, ou, pelo menos, quando houver aumentos de salário

Acesse o site das Fundações, faça seu login, escolha FusanPrev no menu e clique em Simuladores, depois Aposentadoria na FUSAN.

Programa Educa Ação realiza Pesquisa com Não Participante do FusanPrev

Sempre preocupada com o futuro do Sanepariano, a Fusan realizou através do Programa Educa Ação uma pesquisa com os empregados que ainda não possuem o plano de previdência FusanPrev.

Esta pesquisa alcançou 20% deste público.

Para incentivar a participação, foi realizado um sorteio entre os respondentes e o vencedor foi Cristiano de Lima Santana da URFI – Foz do Iguaçu.

Para surpresa do Programa, o Cristiano aderiu ao plano logo em seguida de sua participação na pesquisa.

Veja abaixo o que ele nos contou:

A pesquisa influenciou sua adesão?

R: "Eu já estava disposto a aderir ao plano e a pesquisa só reforçou minha adesão."

Agora que você já aderiu ao FusanPrev, qual conselho daria aos não participantes do plano?

R: "Para participarem, pois é uma garantia que temos no futuro, necessitamos de um complemento para aposentadoria."



Programa Educa Ação
Você desenhando hoje seu futuro

Novidade no Atendimento da Fundação

A Fundação implantou em seu site, serviço de cancelamento do SaneSaúde por parte dos beneficiários e de seus dependentes, em atendimento à regulamentação da ANS.

No autoatendimento disponível no site das Fundações, você encontra as principais informações referentes às consequências do cancelamento e eventuais exigências em ingresso em novo plano de saúde, bem como a possibilidade de efetivar a sua solicitação. Também é possível verificar o andamento do processo, o número do protocolo do atendimento, histórico de solicitações, entre outras.

Carteira Digital SaneSaúde

Compartilhe a carteira de seus dependentes

Ao acessar o aplicativo ou o autoatendimento das Fundações em www.fundacaosanepar.com.br, você também terá a disposição a carteira de seus dependentes. É de extrema importância que eles também tenham acesso à carteira. Salve em seu celular e compartilhe. Ou se preferir, imprima e entregue para eles.

Como baixar?

Para instalar o aplicativo, acesse a loja virtual do Google ou da Apple. Selecione o aplicativo das Fundações Sanepar, clique em instalar e acesse a opção Carteira SaneSaúde.

A carteira digital pode ser impressa?

Sim. Não há limitação de acessos para baixar ou imprimir a carteira digital.

E se meu celular estiver sem bateria?

Você pode informar apenas o número de sua identidade funcional, além de um documento de identificação.

Dúvidas?

Entre em contato com a Central de Relacionamento das Fundações, (41) 3307-9100 ou relacionamento@fusan.com.br.

Cadastre o e-mail de seus dependentes no SaneSaúde

Com o cadastro efetuado, a Fundação proporcionará melhorias no atendimento, disponibilizando informações como as utilizações do plano, dicas de saúde, entre outras.



Como cadastrar:

Acesse o autoatendimento no site, www.fundacaosanepar.com.br. Após isso, clique em "Cadastrar Email Dependente", conforme exemplo ao lado e digite o CPF, data de nascimento, nº da carteira do SaneSaúde e e-mail do dependente a ser cadastrado.

Na sequência uma senha será encaminhada ao e-mail do dependente e ele passará a ter acesso ao autoatendimento da Fundação.

Agende sempre com antecedência

Autorizações de procedimentos são feitas diretamente com o credenciado

Desde 2014 a Fundação utiliza um sistema que possibilita ao credenciado a solicitação de autorizações de atendimentos através da internet.

Ou seja, você liga para os hospitais, clínicas, laboratórios, médicos e dentistas e eles acessam este sistema e solicitam a autorização no momento de sua ligação.

Quais os benefícios deste sistema?

- Mais conforto e agilidade no atendimento;

- O beneficiário não precisa se deslocar até à Fundação ou solicitar antecipadamente autorização via contato telefônico com a Fundação;

- O horário para liberação foi ampliado, já que muitos credenciados atendem em horários diferenciados;

O que é preciso para solicitar procedimentos ambulatoriais, exames e cirurgia?

Ambulatoriais: no momento em que o credenciado está solicitando o procedimento via sistema Saúde Connect irá verificar se precisa de perícia presencial ou não.

Posteriormente, deve avisar o beneficiário e entrar em contato com a Fundação para marcar a perícia.

Cirurgias: solicitação do médico assistente com a relação dos materiais se houver, e laudo do exame que acusou o problema entregar todos os documentos ao credenciado. Este irá solicitar a autorização via sistema Saúde Connect.

Exames: solicitação do médico assistente com o código do procedimento, caso já tenha realizado o mesmo em menos de 12 meses, solicitar ao médico assistente no momento da consulta justificativa, e encaminhar ao credenciado junto com laudo do último exame.

Agende a data de realização dos procedimentos ambulatoriais, exames e cirurgias somente após a autorização da Fundação.

Lembre-se: solicite autorização dos procedimentos ambulatoriais, exames e cirurgias junto ao credenciado com antecedência.

CONECTADO
Espaço do Aposentado
#184
Maio/Junho
2017
www.fundacaosanepar.com.br

Dicas de saúde para a Melhor Idade no inverno

O inverno está chegando e esta é uma época muito preocupante para os idosos, para fugir do frio habitualmente fechamos todas as entradas de ar nos ambientes e isto propicia a propagação de vírus pelo ar, como os vírus da gripe e resfriados. A gripe no idoso pode ser uma doença muito grave e levar a internamentos e até mesmo UTI.

Portanto, tente sempre manter algum fluxo de ar no ambiente. Agasalhe-se sempre, use cachecóis, luvas e meias. Durma bem agasalhado e com cobertas. O idoso é mais sensível ao frio e perde calor muito rápido, pois o seu metabolismo é mais lento. Evite tomar banho depois das 18 horas.

O frio acarreta piora das dores articulares, portanto mexa-se, continue praticando atividades físicas leve a moderadas. Não é para se tornar um atleta durante o inverno, mas não deixe de praticar as suas atividades habituais por conta do frio. Procure beber mais bebidas quentes como chá, e alimentos mais quentes como sopas. Coma frutas e verduras da estação. Beba água! Com o frio esquecemos de beber água, porém ela é muito importante para manter o funcionamento adequado de todo o nosso corpo. A água morna faz muito bem para saúde, conforme os estudos mais recentes nos mostram.

Quando aparecer um solzinho saia para fora de casa e tome sol nas mãos e no rosto, 1 hora por dia de sol ajuda a produzir vitamina D. A vitamina D é muito importante para fortalecimento dos nossos ossos, sistema imune (de defesa) do corpo e melhora o nosso humor. Sol é vida e ele aparece pouco no inverno então aproveite! O inverno é um momento de clima frio e uma oportunidade de procurar o calor humano.

Dra. Cintia de Paula Baulé - Médica Responsável pelos Programas de Qualidade de Vida da Influence Promoção da Saúde, Médica de Família e Comunidade.
CRM-PR 30659

ATENÇÃO APOSENTADOS E PENSIONISTAS

FIQUE ATENTO ÀS PRÓXIMAS DATAS DO RECADASTRAMENTO 2017

APOSENTADOS:

NASCIDOS NOS MESES	DATAS DE ENVIO DO RECADASTRAMENTO
JUL/AGO/SET	01 A 15 DE AGOSTO DE 2017
OUT/NOV/DEZ	01 A 15 DE SETEMBRO DE 2017

PENSIONISTAS:

BENEFÍCIO	DATA DO RECADASTRAMENTO
PENSÃO POR MORTE	02 A 16 DE OUTUBRO DE 2017

BENEFÍCIOS CONCEDIDOS - Abril / Maio

Aposentadorias Concedidas

NELSON MICHELETTO	STO. ANTONIO DA PLATINA
EDSON DENOBI	CURITIBA
JOSÉ ROBERTO F. DE ABREU	MARINGÁ
OSMIR JOSÉ SEMICEK	CURITIBA
JOSÉ VENANCIO	CASCAVEL
ERNANI ANTONIACOMI	PONTA GROSSA

Pecúlios

ONOFRE MARCELINO	CASCAVEL
NELSO PANNO	CASCAVEL
JOÃO MARIA CORDEIRO	CURITIBA
JOÃO KALIL DA SILVA	TELÊMACO BORBA
LUIZ RENATO COELHO MARTINS	CURITIBA
ARMANDO CANTARELLI	CURITIBA
MOACIR DA SILVA	CURITIBA

ESPAÇO DA ASSEPAN

8.º Encontro dos Representantes Regionais da Assepan



No dia 3 de maio de 2017 aconteceu o 8.º Encontro dos Representantes dos Aposentados e Pensionistas da Assepan.

A reunião contou com a participação de 73% de todos os representantes regionais do Estado do Paraná.

Representantes que compareceram:

Antônio Bevilaqua – Umuarama, Antônio Fabiano Goll dos Santos – Lapa, Aparecida Maria Berton(Cida) e Manoel Domingues Filho – Paranavaí, Bete / Joaquim/ Edna – Curitiba, Geroni Bueno – Cornélio Procópio, João Frederico da Fonseca – Pato Branco, José Ribeiro Sobrinho (Zico) – Londrina, Leocilde Moschen - Cascavel, Lucas Porn – União da Vitória, Luci Aparecida Ribas e Cícero Martins – Guarapuava, Romildo Miranda - Campo Mourão, Serafim Fernandes – Maringá e Vilmar Margraf – Ponta Grossa.

Do Conselho Fiscal da Assepan estavam presentes:

Alcir Empinotti, Massayuki Higashiyama e Wagner Pereira Barbosa.

A reunião foi muito produtiva! Cada representante fez a prestação de conta de sua regional e posteriormente trocaram experiências.

Outro momento muito importante foram os assuntos tratados pelo Conselho Fiscal e pela Alessandra de Macedo Zambon, representando as Fundações Sanepar.

Agradecemos aos que participaram!

No próximo ano o encontro será com as pensionistas associadas da Assepan.

Aguardem!

Você que é da ATIVA, também pode viajar conosco. Traga sua família!

Final de Semana - 21 a 23 de Julho

Vale Europeu: Joinville, Brusque, Indaial, Rodeio, Timbó, Pomerode, Corupá e São Bento do Sul.

16 a 24 de Setembro

Santos, Bertioga, Paraty, Campos do Jordão, Aparecida, Holambra e Serra Negra.

Informações na Assepan: (41) 3330-3488 / 3117 | assepan@sanepar.com.br