Conexão
Fundações Sanepar

Edição 183 • Março/Abril 2017

www.fundacaosanepar.com.br

Fundações Sanepar sempre com você! No presente e no futuro



Viva Mais Mãe Sanepariana
Da gestação ao parto

FusanPrev
Aumente sua contribuição

Fundações Sanepar

Editorial

Você planeja o seu futuro e de sua família?
Quais ações você têm feito para que seus sonhos se realizem?

As Fundações desenvolvem diversos trabalhos para auxiliar os sanepar ianos no presente e no futuro. Exemplos disso são os programas de Medicina Preventiva do Viva Mais, das campanhas para aumento de adesão e de contribuição ao FusanPrev do Programa Educa Ação, entre outras.

Mas é preciso que você também faça a sua parte administrando seus passos, participando dos programas voltados à saúde e acompanhando o valor projetado para a sua aposentadoria na Fusan.

Recentemente a Fundação lançou o Viva Mais – Mãe Sanepariana e o novo ciclo do Programa Saúde do Homem e da Mulher. O primeiro irá acompanhar as beneficiárias do SaneSaúde durante o período de gestação, proporcionando mais atenção ao parto e nascimento. O segundo irá reduzir a coparticipação das mamografias, do papanicolaou e do PSA, de 30% para 10%, no mês do seu aniversário.

Fique Antenado, os beneficiários receberão um e-mail com mais orientações sobre os programas. Aliás, este é o nome do canal de vídeo das Fundações, "Fique Antenado". Você já assistiu? Em abril o vídeo foi sobre o Plano de Custeio, explicado de uma forma rápida e simples.

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

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

CONEXÃO 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 Mário Luiz Pompei da Silva

CONEXÃO - FUNDAÇÕES SANEPAR
Coordenação Geral Alice Romeiro de Almeida Soares
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

Fundações Sanepar apoiam a Equidade de Gênero

Responsabilidades, poder, desenvolvimento, oportunidades. Palavras fortes, que se tornam ainda mais intensas quando são vinculadas à equidade de gênero. Uma realidade um pouco distante do nosso país, por se tratar de questões culturais, mas que vem sendo apoiada por algumas empresas e instituições, como é o caso da Sanepar - Companhia de Saneamento do Paraná e das Fundações Sanepar.

Mas é preciso uma união ainda maior por parte até mesmo da sociedade, para que seja possível reverter aos poucos esta desigualdade. Mulheres e homens obviamente são diferentes, mas é preciso que tenham os mesmos direitos.

Em outubro do ano passado a Sanepar lançou seu programa interno de equidade de gênero, denominado Equidade@Sanepar. O programa também foi estendido para as Fundações. Na ocasião, a empresa assinou também o termo de adesão à Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, a qual propõe as 17 ODS - ONU.

Dia Internacional da Mulher

No dia 08 de março, Dia Internacional da Mulher, a Sanepar realizou um evento para marcar a data, destinado a homens e mulheres. A abertura do evento foi feita pela Diretora-Presidente da Fundação Sanepar, Cláudia Trindade, a qual faz parte do Comitê do programa.



"Não queremos pequenos mimos, queremos ser tratadas como iguais. O dia da mulher se tornou muito comercial. Então, nos oferecem bombons, rosa vermelha, cartãozinho. Mas, não é isso que a gente quer, a gente quer direito, equidade, oportunidade, não quer brincadeirinhas com preconceitos. Queremos ser tratadas como iguais, queremos que todas as áreas operacionais da Sanepar tenham banheiros para homens e para mulheres, queremos que os homens tenham possibilidade também de levar os filhos no pediatra, e muitas coisas ainda para reduzir desigualdades", disse Cláudia.

Para este ano, a Fundação Sanepar está planejando diversas ações com foco na equidade de gênero, afinal, todos os esforços são válidos em busca de um mundo melhor e somente desta maneira, será possível diminuir as diferenças, com pequenas ações e atitudes.

REDIR da Sanepar é realizada nas Fundações



Pela primeira vez na história, no mês de fevereiro, a REDIR semanal da Sanepar foi realizada nas instalações das Fundações Sanepar. Na ocasião, a Diretoria-Executiva das Fundações, Cláudia Trindade, Dirceu Wichnieski e Marcos César Todeschi apresentaram as principais realizações das Fundações no ano de 2016 com destaque para os resultados dos planos FusanPrev e SaneSaúde.

Acompanhamento e supervisão

No início do ano os Diretores da Sanepar Luciano Machado (Administrativo) e Paulo Battiston (Financeiro) elaboraram juntamente com a Diretoria Executiva das Fundações uma Agenda Anual de Encontros, visando o Acompanhamento e Supervisão das entidades e dos planos FusanPrev e SaneSaúde.

Esta ação permitirá à Sanepar exercer o acompanhamento sistematizado e supervisionar os resultados das Fundações e respectivos planos periodicamente, pois no mínimo a cada três meses serão realizadas reuniões com temas previamente acordados.

Estes encontros fortalecem as boas práticas de governança, a gestão transparente e profissional dos recursos e interesses da patrocinadora, participantes e beneficiários dos planos FusanPrev e SaneSaúde.

Cadastre seus dependentes

Com o objetivo de proporcionar melhorias no atendimento do SaneSaúde aos beneficiários, a Fundação está em campanha para cadastramento de e-mails dos dependentes do plano.

Por meio do cadastro, a Fundação disponibilizará informações como as utilizações do plano e dicas de saúde.

Ressaltamos que o cadastro somente pode ser realizado aos dependentes maiores de 18 anos.

Como cadastrar:

Acesse o autoatendimento no site das Fundações, www.fundacaosanepar.com.br.

Clique em "cadastrar e-mail dependente", digite o CPF, data de nascimento, nº da carteira do SaneSaúde e e-mail do dependente a ser cadastrado.



Após isso, uma senha será encaminhada ao e-mail do dependente e ele passará a ter acesso ao autoatendimento da Fundação.

Ações para aumentar a adesão ao FusanPrev

A reforma da previdência com o aumento da idade para aposentadoria, aumento do tempo de contribuição e outras medidas deverá trazer um novo cenário para os saneparianos que terão que reprogramar seus planos de aposentadoria. Pensando nestes impactos a Fusan está realizando uma pesquisa com os empregados da Sanepar que não participam do FusanPrev.

Os objetivos da pesquisa são conhecer as expectativas e o que este grupo de pessoas pensa sobre a aposentadoria. Se você não faz parte do FusanPrev participe da pesquisa e concorra a uma bicicleta.

A partir dos resultados desta pesquisa a Fusan estabelecerá ações para esclarecer o funcionamento do FusanPrev e também sobre a previdência oficial, com vistas a possibilitar que este grupo de pessoas tenha todo o conhecimento necessário para programar o seu futuro na aposentadoria e estar preparado para as mudanças que a reforma da previdência deverá trazer.

Além desta ação a Fusan está lançando o novo kit de adesão ao FusanPrev, contendo informações mais detalhadas, apresentadas de forma didática para aprimorar a comunicação entre a Fusan e os empregados da Sanepar.

Se você tem interesse em conhecer melhor o FusanPrev ou está interessado em aderir ao plano, não hesite, entre hoje mesmo em contato com a Fusan.

Lembre-se, estamos à disposição para atendê-lo sempre que precisar, pelo telefone (41) 3307-9100, pelo email: relacionamento@fusan.com.br, na Central de Relacionamento em Curitiba ou nas Representações Regionais.

Contribuição da Sanepar

"Durante anos mantive minha contribuição entre 5 e 6% e considerei que era a hora de aumentar o valor de minha previdência privada.

Vários fatores me fizeram tomar tal atitude entre elas simulações de possíveis rendas futuras, tanto pela Fusan quanto pelo INSS, avaliei o quanto estava deixando de agregar na coparticipação da empresa, a situação atual e as possíveis alterações na previdência social e, é claro, também analisei o quanto o desconto mensal impactaria nos meus vencimentos.

Acredito que tenha tomado a decisão acertada, não pude aumentar para um percentual tão elevado no momento mas vou adequando os descontos a minha rotina e, quem sabe, em breve possa realizar nova alteração."



Heric Georgele Cordeiro
Unidade Regional de Paranavaí

Reajuste de Salário

"Desde que entrei na Sanepar em 2005, sempre me preocupei com o futuro, por isso fiz aumentos sucessivos em minhas contribuições mensais para o FusanPrev. Para não pesar no salário, fiz os aumentos de contribuições junto com os reajustes de salário, esperando atingir um valor de aposentadoria condizente com meu padrão de vida atual, quando me aposentar. Mas desde que a reforma da previdência entrou na pauta, minha preocupação aumentou, por isso elevei ainda mais o valor de contribuição, mesmo restando vários anos para atingir a idade mínima proposta pelo governo. Pois considero que o FusanPrev possa ser o caminho para uma aposentadoria tranquila, não dependendo tanto do INSS."



Carlos Henrique Gouveia Mota
URLC - Redes

Uma pequena mudança no presente faz grande diferença no futuro!

Formar uma poupança previdenciária para construir um futuro de tranquilidade e segurança é tarefa que leva anos, por isso é muito importante planejá-la e de tempos em tempos ajustá-la.

Faça verificações constantes na projeção do seu benefício na FUSAN, ou, pelo menos, sempre que houver correções ou aumentos salariais. Certifique-se de que o percentual de contribuição ao FusanPrev está condizente com as suas necessidades e expectativas de renda.

Para facilitar sua análise você pode simular o valor projetado da sua aposentadoria no FusanPrev e INSS juntos, acesse o site das Fundações, faça seu login, escolha "FusanPrev" no menu e clique em "Simuladores", depois "Aposentadoria na Fusan" e em seguida "Aposentadoria no INSS."

A Sanepar está disposta a contribuir até 7,62% do salário de participação dos seus empregados. Contribuir com o mínimo, ou seja, 3,81% significa jogar fora metade do benefício ofertado pela Patrocinadora!

As contribuições para a previdência podem ser abatidas da renda tributável em até 12%! Mais dinheiro para seu bolso e menos dinheiro para o leão!

A Reforma da Previdência Social é um assunto que está em discussão. Fique antenado! Mudanças significativas podem ocorrer e interferir na sua programação.

Aproveite os reajustes e aumentos salariais para rever sua contribuição sem sentir tanto em seu bolso.

Habilitados e Certificados

Diretores e Conselheiros da Fusan



A exigência de Habilitar, Certificar e Qualificar os Diretores e Conselheiros das entidades de previdência como a Fusan é um avanço importante para o sistema de previdência complementar. Iniciado em 2009 com a Certificação, o processo agora está completo.

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc, órgão regulador e fiscalizador editou regras que determinam:

HABILITAÇÃO: antes de assumir o mandato para:

Diretores da Fusan	Membros do Conselho Deliberativo	Membros do Conselho Fiscal	AETQ – Administrator Estatutário Tecnicamente Qualificado – Responsável pelos Investimentos

A Habilitação é a confirmação pela Previc do atendimento do candidato aos requisitos exigidos na legislação e pelo Estatuto da entidade, atestando a capacidade para exercer a função.

CERTIFICAÇÃO:

Diretores da Fusan	Membros do Conselho Deliberativo	Membros do Conselho Fiscal	AETQ	Membros do Comitê de Investimentos	Profissionais vinculados à aplicação dos recursos financeiros

A Certificação é a comprovação do atendimento e conformidade dos requisitos técnicos necessários para o exercício de determinado cargo ou função.

QUALIFICAÇÃO: é um o processo continuado de aprimoramento de conhecimento e capacitação do dirigente ou profissional envolvido na gestão e fiscalização dos planos de benefícios.

Estas exigências profissionalizam a gestão, geram mais eficiência, afastam perdas financeiras, além de prevenir erros, evitando autos de infração pela Previc.

Na Fusan a Diretoria Executiva, o AETQ, e a maioria dos membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal estão HABILITADOS e CERTIFICADOS.

Os demais estão apenas aguardando o Atestado da Previc e serão finalizados em breve, dentro do prazo legal.

Na prática todos saem ganhando, os participantes, o plano, a Fusan e a Sanepar!

Fundações adotam MEG

Modelo de Excelência da Gestão

As Fundações passam a adotar a metodologia do MEG da Fundação Nacional da Qualidade - FNQ, reconhecido internacionalmente como padrão de referência e aprendizado.

O MEG alinha, integra, compartilha e organiza a gestão para atuar com excelência e gerar resultados, aumentando a confiança e credibilidade no gerenciamento das Fundações e dos planos FusanPrev e SaneSaúde.

O trabalho tem a condução de Maria Angela Dumont Sargaço, assessora da Diretoria de Operações da Sanepar e membro do Conselho Deliberativo da Fusan.

Tira Dúvidas

FusanPrev
Segurança e Flexibilidade

SANE SAÚDE
QUALIDADE E SEGURANÇA

Quais são os procedimentos para alterar a contribuição mensal no FusanPrev ou fazer contribuições extraordinárias?

R.: A alteração de contribuição se faz sempre por autorização por escrito do participante. O pedido de alteração deve ser feito até o dia 5 de cada mês através da Central de Relacionamentos ou com os Representantes Regionais.

A Fusan fornece formulário próprio para alteração. O aumento da contribuição mensal prevê a permanência do pagamento por no mínimo três meses.

No caso das contribuições extraordinárias, não existe limite de depósitos durante o ano.

O SaneSaúde paga consultas médicas realizadas fora da rede credenciada?

Sim. Quando o beneficiário realiza consulta médica em local que não pertence à rede credenciada do SaneSaúde ele está usando o sistema livre escolha. Deve solicitar recibo com o CPF ou nota fiscal com o total da despesa para que seja reembolsado. O ressarcimento ocorre desde que não tenham passado mais de 60 dias da realização do procedimento e o reembolso equivale a 60% do valor pago para a rede credenciada, creditado diretamente na conta bancária do beneficiário titular ou através de ordem de pagamento. O ideal é que os beneficiários procurem sempre utilizar a ampla rede credenciada do SaneSaúde, buscando atendimento fora dela, fatalmente estará pagando valores particulares pelas despesas que realizar.

Viva Mais
Programa de Gestão de Saúde e Qualidade de Vida

Vacina da Gripe - Fique Atento

Foram adquiridas aproximadamente seis mil doses da vacina da gripe no mês de março, as quais serão destinadas aos empregados ativos da Sanepar.

A vacina aplicada será a trivalente, ou seja, a influenza H1N1 associada a H3N2 e B.

Campanha de Hipertensão e Diabetes

A Campanha de Prevenção a Hipertensão e Diabetes iniciou-se em março nas regionais, com o objetivo de aferir a pressão e verificar a glicemia dos beneficiários do SaneSaúde.

No dia 29 de março a ação ocorreu nas regionais de Apucarana, Campo Mourão, Cornélio Procópio, Francisco Beltrão, Paranavaí, Pato Branco, Santo Antônio da Platina, Telêmaco Borba e União da Vitória. Já no dia 30 de março, em Guarapuava.

Em Foz do Iguaçu, Cascavel, Ponta Grossa, Toledo e Umuarama a campanha foi realizada no dia 11 de abril;

- Em Londrina, 25 e 26 de abril;

- Em Maringá, 28 de abril;

Em Curitiba e Região Metropolitana a ação iniciou-se na segunda quinzena de abril.

A ação faz parte do Programa Viva Mais, cujo objetivo é a gestão de saúde e qualidade de vida dos beneficiários do SaneSaúde.


Apucarana


Campo Mourão


Paranavaí

Saúde do Homem e da Mulher

O novo ciclo do programa que terá início em junho do ano corrente tem como objetivo identificar precocemente o câncer de mama ou de colo de útero nas mulheres e o câncer de próstata nos homens.

No mês do aniversário do beneficiário a Fundação reduzirá a coparticipação das mamografias, do papanicolaou e do PSA, de 30% para 10%.

A população alvo do programa respeitará a recomendação do Instituto Nacional de Câncer - INCA, conforme abaixo:

- Mamografia entre 50 e 69 anos
- Papanicolaou entre 25 e 64 anos
- PSA entre 45 e 59 anos.

Os beneficiários receberão um e-mail com orientações para participar do programa. Portanto, cadastre o e-mail de seus dependentes para ter acesso a este benefício.

Você merece o melhor.
Viva Bem.
Viva Mais.

Mãe Sanepariana

Programa recém-lançado pelo Viva Mais irá acompanhar as beneficiárias do SaneSaúde durante o período de gestação, proporcionando maior tranquilidade e segurança durante esta etapa da vida. Além disso, fornecerá importantes informações para que as gestantes tenham conhecimento sobre suas escolhas no momento do parto.

O programa irá propiciar: + atenção ao parto e nascimento. + cuidados certos, na hora certa, durante o trabalho de parto e pós-parto.

O acompanhamento será por monitoramento telefônico realizado por profissionais de saúde. Além disso, será disponibilizado um canal direto para que as gestantes possam tirar suas dúvidas, telefone 0800, e também discussões via Facebook e WhatsApp

O Programa Mãe Sanepariana faz parte do Projeto Parto Adequado da Agência Nacional de Saúde.

Cresce expectativa de vida ao nascer

Informações apresentadas nas Tábuas Completas de Mortalidade do Brasil mostram que, em 2015, a esperança de vida ao nascer no país era de 75,5 anos, um aumento de 3 meses em relação a 2014. Para a população masculina passou de 71,6 anos para 71,9 anos, e para as mulheres foi de 78,8 anos para 79,1 anos. A taxa de mortalidade infantil, até 1 ano, ficou em 13,8 para cada mil nascidos vivos e a taxa de mortalidade na infância, até 5 anos, em 16,1 por mil.

Em 2015, Santa Catarina apresentou a maior expectativa de vida ao nascer (78,7 anos), e também teve a maior esperança de vida para os homens (75,4) e mulheres (82,1). Já o estado do Maranhão mostrou a menor expectativa de vida ao nascer para ambos os sexos (70,3 anos), Alagoas apresentou a menor esperança de vida para os homens (66,5 anos), e Roraima ficou com a menor para as mulheres (74 anos). **(Fonte: IBGE)**

Aposentadoria nos países

O governo brasileiro anunciou uma proposta de reforma para alterar a idade mínima de aposentadoria e o cálculo do benefício. Pelas regras sugeridas, a aposentadoria passa a ser concedida a partir dos 65 anos. Além disso, o trabalhador terá de ter contribuído por, no mínimo, 25 anos. Para se aposentar com o benefício integral, o trabalhador terá de contribuir por 49 anos. Por enquanto, as mudanças são apenas propostas a serem submetidas ao Congresso. E entrarão em vigor apenas se aprovadas. Saiba mais acessando o site www.previdencia.gov.br.

Conheça a seguir os sistemas previdenciários de outros países:

DINAMARCA: A idade mínima da aposentadoria básica crescerá de 65 para 67 anos entre 2024 e 2027, ao ritmo de seis meses por ano. Depois disso, vai se basear na longevidade da população.

ARGENTINA: A idade mínima para se aposentar é 60 anos para a mulher e 65 anos para o homem. Além disso, é preciso contribuir por 30 anos para se aposentar, e o valor do benefício é definido pela média de contribuições dos últimos 10 anos.

ESTADOS UNIDOS: Até 2014, a idade para aposentadoria para quem nasceu após 1955 era de 66 anos, para homens e mulheres. A partir de 2015, passou a subir em dois meses ao ano até alcançar 67 anos. É possível antecipar a aposentadoria para os 62 anos, mas com desconto do valor a ser recebido. Ou ainda, adiar até os 70 anos, nesse caso com acréscimo no benefício.

JAPÃO: A idade mínima para a aposentadoria de homens e mulheres é de 65 anos. Para receber o valor integral da previdência é necessário ter contribuído por 40 anos.

CANADÁ: Contribuição durante 35 anos e o trabalhador tem direito ao valor máximo do benefício, a partir dos 65 anos de idade. Quem se aposenta antes com, no mínimo, 60 anos de idade recebe menos. Já quem se aposenta mais tarde recebe um abono de permanência.

ESPANHA: Aprovou o aumento da idade legal da aposentadoria de 65 para 67 anos, com a transição sendo feita entre 2013 e 2027. É possível se aposentar com 35 anos de contribuição e 65 anos de idade, e continuar trabalhando e recebendo metade da aposentadoria.

(Fonte: Agência Brasil)

Fique Antenado

Vídeo do canal Fique Antenado apresenta o Plano de Custeio

Entenda o plano de custeio de uma maneira rápida e simples.

As Fundações divulgaram recentemente no canal Fique Antenado, vídeo explicativo desenvolvido internamente com o Núcleo Atuarial.

Assista ao vídeo e entenda um pouco mais sobre as seguintes questões:

- Revisão Anual via Avaliação Atuarial e vigência do plano de custeio
- Quem paga essa conta?
- Quanto custa essa conta?
- Entre outras.

O canal Fique Antenado também apresenta diversos vídeos sobre os planos.

Confira: www.fundacaosanepar.com.br e clique em “Fique Antenado”.



O que acontece com o seu corpo quando você corta o açúcar refinado?

O açúcar processado, também chamado de refinado, ocupa as primeiras posições na lista de alimentos inimigos da boa saúde. Isso porque, quando passa por processos químicos de refinamento, ele perde muitos nutrientes e o que sobra são apenas calorias provenientes dos carboidratos. A regra é: quanto mais branco, mais processado é o açúcar.

O que também faz dele um vilão tão potencialmente perigoso são seus disfarces. O açúcar processado não está presente apenas no açucareiro usado para adoçar o café ou fazer um bolo. Refrigerantes e outros alimentos industrializados, como molhos, sorvetes e iogurtes, são exemplos de produtos ricos em açúcar. Comidas salgadas, como macarrão, arroz branco e pães, também levam o produto na composição.

Considerado pobre nutricionalmente, quando o açúcar é consumido além da conta, causa uma série de complicações para o organismo, como diabetes, obesidade, cansaço, envelhecimento da pele e até baixa imunidade. Recentemente, uma pesquisa divulgada pelo jornal Jama Internal Medicine apontou que representantes da indústria açucareira teriam manipulado, durante décadas, estudos sobre os efeitos do produto na saúde, atribuindo problemas cardíacos apenas ao colesterol e gorduras saturadas.

Acha difícil? Veja alguns dos benefícios que a atitude pode causar no organismo.

Emagrece	Traz mais disposição	Pele mais jovem
Evita o aparecimento de acne	Deixa nosso humor mais estável	Fortalece o sistema imunológico
Diminui o risco de diabetes	Boca livre de cáries e mau hálito	Melhora o sono

(Fonte: trecho de Cíntia Baio - Colaboração para o UOL)

Leia a matéria na íntegra em: http://estilo.uol.com.br/vida-saudavel/listas/o-que-acontece-com-o-seu-corpo-quando-voce-corta-o-acucar-processado.htm

Novo site das Fundações já está no ar

www.fundacaosanepar.com.br

O endereço permanece o mesmo, já o site, está muito mais dinâmico e de fácil acesso aos serviços do SaneSaúde e FusanPrev.

Ao acessar o novo site os beneficiários e participantes terão à disponibilização o "Acesso Rápido", o qual apresenta os principais serviços dos planos. Além disso, as informações foram separadas de acordo com os assuntos, "Saúde" e "Previdência", facilitando ainda mais a busca.

O site está sempre de cara nova, afinal, diariamente as matérias do Blog são atualizadas com relevantes temas sobre saúde, medicina preventiva, finanças pessoais, educação financeira e previdenciária.

O que são dislipidemias?



Dislipidemias, também chamadas de hiperlipidemias, referem-se ao aumento dos lipídios (gordura) no sangue, principalmente do colesterol e dos triglicerídeos.

O colesterol é uma substância semelhante à gordura com função importante em muitos processos bioquímicos do organismo. Ele é um importante constituinte das membranas das células e das lipoproteínas que são as proteínas que transportam o colesterol no sangue. É também precursor dos ácidos biliares e de alguns hormônios e da vitamina D. Sem uma quantidade adequada de colesterol no sangue a vida não seria possível. Sua importância decorre do fato de que seu excesso no sangue é um dos principais fatores de risco da aterosclerose. Ele encontra-se distribuído por todo o corpo humano. A grande parte do colesterol circulante é produzido pelo fígado (cerca de 70%) e somente cerca de 30% provém da dieta. Agora fica fácil entender porque muitos indivíduos que não ingerem gorduras têm níveis elevados de colesterol.

A grande maioria do colesterol que temos circulando no sangue é fabricado pelo fígado. Só cerca de 30% vem da dieta, principalmente dos alimentos de origem animal (carnes vermelhas gordas, ovos, manteiga, queijos amarelos, etc.). As gorduras da dieta, sobretudo as gorduras saturadas influenciam os níveis de colesterol. Todas as gorduras são a mistura de ácidos graxos saturados, monoinsaturados e poliinsaturados. O que varia é a porcentagem de cada um desses ácidos graxos. Os ácidos graxos saturados e as gorduras trans elevam os níveis de colesterol ruim no sangue.

O óleo de coco, gordura de leite, gordura de carne (dos embutidos também) e queijos, por exemplo, são ricos em ácidos graxos saturados e podem aumentar os níveis de colesterol ruim quando ingeridos em quantidades significativas. Muitas margarinas vegetais e outras gorduras utilizadas na panificação e na fabricação de farináceos industrializados (biscoitos, bolos e outros doces) podem conter as gorduras trans que, além de aumentar o colesterol ruim, podem também diminuir o colesterol bom. (Fonte: ABC da Saúde)

Leia a matéria na íntegra em: www.abcdasaude.com.br/geriatria/dislipidemias

CONECTADO
Espaço do Aposentado
#183
Março/Abril
2017
www.fundacaosanepar.com.br



Vencedores do Concurso:

Mão Amiga o Que eu faço para ajudar ao próximo?

A Fusan agradece a participação de todos no concurso e parabeniza pelos admiráveis trabalhos.

Veja abaixo o depoimento dos três primeiros colocados.



1º Lugar • Mauri Cesar Storrer (São J. dos Pinhais) | Cesta de café da manhã e kit do programa Educa Ação

"A 4 anos, participo do grupo de voluntários tutores do riso, onde vamos a hospitais, lar de idosos e outros eventos, levando alegria, musica, vestidos de palhaços, cantando músicas antigas e levando um pouco de alegria aos enfermos. Também faço eventos gratuitos a lares de idosos, levando músicas antigas, os anos 60, 70, 80, 90 e 2000 com voz e teclados. Para maiores informações, veja o site Tutores do Riso, e *mcsucessosdopassado.com* no Facebook. Já participamos inclusive de eventos a nível mundial como o Congresso Mundial de Saúde, no Teatro Positivo. Atualmente, atendemos ao HIZA (Hospital do Idoso Zilda Arns) e Hospital Maternidade de São José dos Pinhais. Visitas alternadas no terceiro sábado do mês".



2º Lugar • Willian Saldanha (Curitiba) | Kit do programa Educa Ação

"Toda semana já alguns anos vou as 3.ª feiras no Erasto Gaertner como voluntário onde visito os doentes e sirvo a comunhão, faço as novenas do Perpétuo socorro, e se preciso dou algumas palavras de espiritualidade e de conforto para os doentes. Fico os finais de semana a disposição com o meu carro, caso haja necessidade de levar algum doente para a sua casa, aqueles sem condição, e trabalho em asilos, no Vita, fazendo o mesmo trabalho".



3º Lugar • Cezar Augusto Borges (Cidade Gaúcha - PR) | Kit do programa Educa Ação

"Eu frequento bastante o nosso centro de convivência de idosos, como lá tem muitos idosos com bem mais idades que eu, qual é a minha ação: como eu faço filmagens e fotografia eu faço doação desse serviço a quem se interessar, nos encontros, nos jantares, nas festas juninas, campanhas de vacinação, cursos e concurso entre eles, nos casamentos entre eles que é bem frequente. Isso me satisfaz além de satisfazer também a eles".

Você conhece o trabalho das Amigas da Mama? Este é mais um exemplo de Mão Amiga.

A Associação das Amigas da Mama (AAMA) foi fundada em 11/08/2001 através da união de mulheres que vivenciaram o câncer de mama. Os serviços são prestados por meio de trabalho voluntário e sem fins lucrativos.

Uma das suas atribuições é apoiar e ajudar mulheres com vivência em câncer de mama, compartilhando sentimentos e experiências diante do diagnóstico e do tratamento. Também fazem visitas voluntárias a hospitais e clínicas e realizam palestras de prevenção em escolas, empresas e instituições.

Além destas ações elas emprestam perucas, realizam doações de prótese mamária, lenços, gorros, porta dreno, soutiens, almofada terapêutica e ainda possuem informativos/revistas sobre câncer de mama.

As Amigas da Mama também oferecem gratuitamente 10 mamografias por mês para as associadas.

Acesse o site : http://amigasdamama.org.br e conheça melhor este trabalho.

ATENÇÃO APOSENTADOS E PENSIONISTAS

Evite a suspensão de seu benefício. Encaminhe à Fusan seu recadastramento anual conforme datas abaixo:

APOSENTADOS:

NASCIDOS NOS MESES	DATAS DE ENVIO DO RECADASTRAMENTO
ABR/MAI/JUN	01 A 19 DE JUNHO DE 2017
JUL/AGO/SET	01 A 15 DE AGOSTO DE 2017
OUT/NOV/DEZ	01 A 15 DE SETEMBRO DE 2017

PENSIONISTAS:

1° SEMESTRE	01 A 15 DE ABRIL DE 2017
2° SEMESTRE	02 A 16 DE OUTUBRO DE 2017

BENEFÍCIOS CONCEDIDOS - Fevereiro / Março

Aposentadorias Concedidas

ADERVAL PAULO FILHO	CURITIBA
DAVI DE SOUZA SILVA	CURITIBA
ELIANE LUCIA CARSTENS RAMOS	CURITIBA
ELIANE PAES COENTRO	CURITIBA
GILMAR DUARTE BERNARDO	CURITIBA
HAILTON PAES	CURITIBA
JOZIANE MADALENA G. NARDO	CURITIBA
OSEIAS FRAGOSO	CURITIBA
RUI TAMARANDURGO D. DA ROSA	CASCAVEL
SEBASTIÃO PEREIRA	CASCAVEL

Pecúlios

RUBENS GONCALVES	CAMPO MOURÃO
ALTAIR RIBAS JUNIOR	GUARAPUAVA
ANTONIO BENIS	LONDRINA
ANTONIO FINOTO	PARANAVAÍ
BRAZ FERREIRA	LONDRINA
ELISANGELA B. DA SILVA MERINI	CURITIBA
ERMINIO FERREIRA DOS SANTOS	MARINGÁ
PAULO BAPTISTA	FRANCISCO BELTRÃO
VERGÍLIO DE OLIVEIRA	FRANCISCO BELTRÃO

ESPAÇO DA ASSEPAN

A ASSEPAN não para, acompanhe as ações

Reunião dos Representantes das Regionais da Assepan

Acontecerá dias 03 a 05 de maio de 2017.

Reunião dos representantes de 17 localidades do Paraná

Acontece a cada 2 anos e nesta reunião será feita prestação de contas, atividades, troca de experiências.

Em 2016 aconteceu o encontro das pensionistas.

Festa do dia do trabalho

Será em conjunto com data do meio ambiente e todos os aposentados estão convidados.

Almoço de confraternização em Maringá

Neste semestre a Assepan fará um almoço de confraternização para todos os aposentados associados de Maringá.







CORRA QUE AINDA DÁ TEMPO!!

A viagem para o Agreste Nordestino que será de 23 de junho a 02 de julho de 2017, esta chegando, e ainda existem vagas!

Informações através da Assepan: 41-3330-3488 / 3117
assepan@sanepar.com.br

