MAIS FUNDAÇÕES
Sempre pensando em você

Edição 203
Jul/Ago 2020

PORTABILIDADE

VIVA MAIS PREVIDÊNCIA



Você sabia que o Viva Mais Previdência aceita **PORTABILIDADE** de outras entidades financeiras?

RENTABILIDADE DOS PLANOS POSITIVA! Confiantes na recuperação da economia e em nossos resultados!

Fundações Sanepar

EDITORIAL

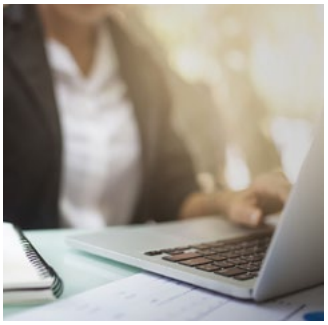
Em meio à pandemia, mais do que nunca, tomamos consciência da importância de pensarmos não somente em nosso presente, mas principalmente sobre nosso futuro. As Fundações têm como principal objetivo, desde a sua criação, o cuidado com a família sanepariana em todas as suas fases. Pensando nisso, o Informativo de julho e agosto traz informações importantes sobre a portabilidade para o Viva Mais Previdência e a rentabilidade dos planos da Fusan.

Ainda, você pode conferir nesta edição as ações informativas das Fundações voltadas para a saúde e o bem-estar dos saneparianos, tais como, matérias sobre saúde mental, cuidado com os olhos no home office e como melhorar imunidade. Não deixe de conferir também as discussões sobre o "novo normal" na gestão de pessoas, em Webinar que contou com a participação de Cláudia Trindade, Presidente das Fundações Sanepar.

Boa leitura!

Propósito: cuidar de pessoas proporcionando bem-estar e segurança, hoje e sempre.
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.

Capacitação dos Conselhos DAS FUNDAÇÕES



Iniciou em junho de 2020 a Capacitação dos Novos Conselheiros da Fundação de Assistência e da Fusan que tem como intuito apresentar informações sobre o funcionamento das entidades, bem como desenvolver os conselheiros para o pleno exercício de suas funções. No primeiro módulo foram abordadas informações institucionais e legais, produtos, sistema de governança, estrutura organizacional e planejamento estratégico, além do cenário atual do sistema de saúde complementar e dos planos de saúde para os Conselheiros da Fundação e cenário previdenciário para os Conselheiros da Fusan. Nos demais módulos, que ocorrerão em julho e agosto, serão tratados temas relativos ao Plano SaneSaúde e Benefícios Assistenciais, Plano FusanPrev e Viva Mais Previdência, Gestão Atuarial, Legislações e Aspectos Legais, Gestão Financeira e Cobrança, Gestão de Investimentos e Gestão de Riscos, considerando o tema pertinente de cada entidade. Além da Capacitação Interna, os Novos Conselheiros da Fusan realizarão em julho, agosto e setembro o curso "Conselhos de Alta Performance nas EFPC", promovido pela UniAbrapp e Previpar, que tem como propósito qualificar os profissionais com sólida experiência para atuarem como conselheiros, além de possibilitar aos Conselheiros a Certificação por Capacitação, conforme exigências das Resoluções CNPC nº 19 e 21 de 2015.

EXPEDIENTE

FUSAN - Diretoria Executiva

Diretora-Presidente: Cláudia Trindade
Diretor Administrativo-Financeiro: Dirceu Wichnieski
Diretor de Seguridade: Marcos César Todeschi
Pres. do Conselho Deliberativo: João Carlos Tulio

FUNDAÇÃO SANEPAR - Diretoria Executiva

Diretora-Presidente: Cláudia Trindade
Diretor Administrativo-Financeiro: Dirceu Wichnieski
Diretor de Operações: Marcos César Todeschi
Pres. do Conselho de Administração: Thiago Semicek

MAIS FUNDAÇÕES

Coordenação Geral: Alice Romeiro de Almeida S. Guedes.
Criação e Diagramação: PontoCom.
Este 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.

Rua: Ébano Pereira 309 | CEP 80410-240 | Curitiba | PR
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

Redução de Custos NA SAÚDE

A Fundação sempre preocupada com a redução dos custos criou uma comissão integrada pelas gerências de contas médicas, gerência de relacionamento e a gerência de saúde e benefícios, para realização de estudos de redução dos custos em saúde, principalmente na oncologia. Neste trabalho são apresentadas propostas para viabilização do processo de redução dos custos dos medicamentos de oncologia, com assessoria e consultoria especializada na área, a qual conta com uma empresa com reconhecimento nacional por seus resultados obtidos. A Fundação busca não somente a redução de custos, mas também um estreitamento no atendimento especializado para nossos beneficiários e prestadores, através da assessoria direta nas solicitações de medicamentos oncológicos e assim possibilitando ganhos em várias vertentes, como o ganho financeiro. Além disto, existe outro ganho importante que é a humanização no atendimento do beneficiário, que se sentirá acolhido e poderá estar por dentro do trabalho realizado pela Fundação para que seu tratamento seja assertivo e adequado, que será baseado na prescrição médica e sua liberação, conforme estabelecido no código de ética médica. Esta parceria vai de encontro com a atualidade do mercado de saúde que tem mostrado excelentes resultados no trabalho com a parceria da Fundação, o médico assistente e o paciente.

Vale a pena lembrar, prefira atendimentos online

Para facilitar e proteger os nossos beneficiários neste momento difícil de pandemia, as Fundações disponibilizam outros canais de atendimento. Acesse através do e-mail relacionamento@fusan.com.br, WhatsApp (41) 3307-9100 ou se preferir, fale com nossa atendente virtual a Clara, no site ou no aplicativo.





Em breve, 0800 para atendimento

Para melhor atendê-los, as Fundações vão disponibilizar um serviço de 0800 para todo o Paraná. Aguardem!

O novo normal na gestão DE PESSOAS NAS EFPC

"Nós vivemos para cuidar das pessoas", destacou Cláudia Trindade, Diretora da Abrapp e Diretora Presidente da Fundação Sanepar (Fusan), durante a mediação do Webinar "Gestão de Pessoas e Liderança nas EFPC: Preparando para o Novo Normal", realizado no dia 23 de junho. O evento, promovido pela Abrapp, abordou questões relacionadas ao "novo normal" e o movimento de retomada ao trabalho presencial das empresas.

Cláudia Trindade destacou a importância da comunicação e das tecnologias no desenvolvimento do trabalho e abordou as vantagens e desvantagens do home office. Ainda, foram divulgados os resultados preliminares da pesquisa realizada pela Abrapp de como as Entidades estão atravessando essa fase de pandemia e os planos para a retomada dos trabalhos.

O evento contou ainda com a mediação da Coordenadora do Comitê de Recursos Humanos da Abrapp, Simone Castelão e com a participação de Felinto Sernache, líder de Aposentadoria para América Latina da Willis Towers Watson; Rafael Ricarte, Líder de RH da Mercer; e Cláudia Malschitzky, Diretora da Regional Paraná da GPTW. O evento on-line registrou cerca de 500 inscritos.

A Isenção de IOF para EMPRÉSTIMOS CONTINUA



Você sabe o que é IOF?

IOF é um imposto federal que incide sobre as operações de crédito, de câmbio e seguro e operações relativas a títulos e valores mobiliários. No caso de empréstimo consignado a taxa é de 0,0082% ao dia, além da taxa adicional de 0,38% sobre o valor total da operação, limitada a 3% ao ano, de acordo com o prazo previsto para o pagamento. A taxa é recolhida no ato do empréstimo e repassada à Receita Federal conforme o calendário de obrigações.

No dia 03 de julho, o Governo Federal publicou o Decreto nº 10.414/2020, prorrogando o prazo de isenção deste imposto para as operações de crédito contratadas até 2 de outubro de 2020.

Isso significa uma redução no custo dos empréstimos efetuados na Fusan, sendo uma boa oportunidade para você avaliar a necessidade de fazer algum ajuste no valor da sua parcela, refinanciar sua dívida ou até trocar uma dívida mais cara por uma mais barata.

Acesse o autoatendimento ou o APP das Fundações, analise, simule e contrate seu empréstimo, além disso, estamos sempre à disposição para auxiliá-lo através dos nossos canais de comunicação. E não esqueça, em se tratando de dívida, aja sempre de forma consciente.



Viva Mais Previdência SEU PLANO PARA TEMPOS DE CRISE

Tempos de crise, nunca sabemos quando vão chegar, não é mesmo? Por isso é importante sempre estarmos preparados. O Viva Mais Previdência é o plano que, não só permite realizar seus sonhos, mas também fazer uma reserva de emergência, exatamente para momentos como esse.

Já contamos com mais de 450 participantes ativos e este número cresce a cada dia!

O plano é para toda a família e é totalmente flexível. Ainda não faz parte do plano? Conheça as vantagens, simule e contrate já! Acesse o link ou o QR-Code abaixo.



Rentabilidade dos planos FUSANPREV E VIVA MAIS PREV

Mais da metade do ano de 2020 já se passou e podemos afirmar que foram meses muito desafiadores em relação à gestão dos recursos dos planos FusanPrev e Viva Mais Previdência. No início de março, após a Organização Mundial da Saúde ¨C OMS declarar pandemia devido ao alastramento do coronavírus pelo mundo, vimos instalada uma das maiores crises globais já observada na história. Um evento sem precedentes que obrigou os governos a tomarem medidas de isolamento social que impactaram fortemente diversos setores da economia, deteriorando o cenário econômico e trazendo muitas incertezas aos investidores. Com esse cenário totalmente adverso, os planos **FusanPrev e Viva Mais Previdência,** assim como a maioria dos planos geridos por outras Entidades Fechadas de Previdêcia Complementar e os investimentos como um todo, sofreram um impacto muito significativo no mês de março, apresentando na sua grande maioria rentabilidade negativa. Porém, devido ao balanceamento e diversificação dos nossos investimentos, e também, ao monitoramento dos riscos assumidos, não foi necessário vender ativos para honrarmos com nossos compromissos, pelo contrário, aproveitamos as oportunidades e realizamos algumas movimentações nos investimentos que estão colaborarando com a recuperação da rentabilidade. Desta forma, o FusanPrev vem obtendo excelente desempenho na sua carteira de investimentos após março, com uma rentabilidade de 5,88% , recuperando as perdas ocorridas nos meses de fevereiro e março e já apresenta um ganho superior a 1% no ano. O Viva Mais Previdência, também obteve uma rentabilidade expressiva após março de 7,01% reduzindo para 1,17% a queda no ano. Seguimos confiantes na recuperação da economia e principalmente acreditando no desempenho positivo do nosso portfólio de investimentos até o final do ano.

Aderiu ao PAI? Agende seu atendimento!

Os atendimentos nas Fundações Sanepar devem ser agendados para evitar aglomerações. Para adesão da aposentadoria na Fusan é necessário que já tenha a sua rescisão contratual junto de seus documentos pessoais. Em caso de dúvidas e para agendar o seu atendimento ligue no 41 3307-9100 ou com seu Representante Regional.

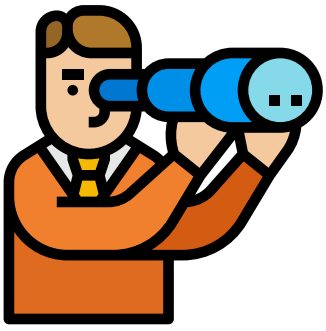
Como cuidar das finanças da FAMÍLIA NA PANDEMIA

Em abril, um mês após a pandemia ser decretada pela Organização Mundial da Saúde, 66,6% das famílias brasileiras estavam endividadas com cheque pré-datado, cartão de crédito, cheque especial, carnê de loja, empréstimo pessoal, prestação de carro e seguro. Os dados são da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC). É o maior patamar da série histórica da Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), iniciada em janeiro de 2010. Antes de tudo, calma. Dentro dessa realidade, é fundamental manter o equilíbrio para garantir que as finanças estejam sob controle dentro de casa. Confira algumas dicas que podem ajudar:



Estejam unidos

A união faz toda a diferença. Não deixem que problemas financeiros comprometam o bom convívio familiar. É importante que todos os membros da família tenham conhecimento do orçamento e cada um cumpra sua parcela de responsabilidade. Revisem os hábitos. Há quem diga que a pandemia é um chamado para repensar a vida. E as finanças também, é claro. A família deve analisar quais comportamentos serão adotados a partir de agora. Façam todas as contas. Gastos não essenciais devem deixar a rotina.



Mapeiem os objetivos

É normal que sonhos tenham que ser adiados, cancelados ou até mesmo adaptados. Os objetivos individuais e coletivos da família precisam ser revistos, alinhados e estarem em sintonia. Definam as formas e prazos para alcançarem os prioritários.



Façam reservas

A reserva de emergência é uma das maiores lições dessa pandemia. Quem já tinha, pode respirar mais tranquilo. Caso a família ainda não tenha uma, esse é um bom momento para formar um fundo para imprevistos. Qualquer possibilidade de guardar algum dinheiro deve ser aproveitada. Conclusão: o bem-estar da família começa com um bom planejamento financeiro. Ele é essencial em qualquer cenário e é também a melhor forma de construir um futuro melhor para as pessoas que amamos.



Negociem as dívidas

Se existirem dívidas, tentem negociá-las. O momento está difícil para todos, então pode ser mais fácil o outro entender a situação.
(Fonte: Oganizze)

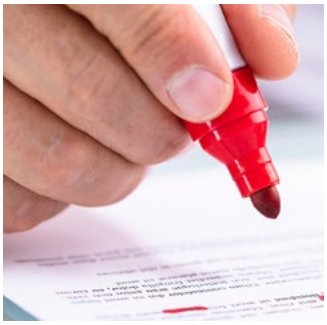
Portabilidade VIVA MAIS PREVIDÊNCIA

Você sabia que o Viva Mais Previdência aceita portabilidade de outras entidades financeiras?

No Viva Mais Prev os participantes encontram diversas vantagens como taxa administrativa de 1% ao ano, sem taxa de carregamento, além de contar com toda a expertise do nosso setor de investimentos. O plano conta com diversas portabilidades efetuadas, e continua a crescer diariamente. Se você possui algum investimento financeiro, não perca tempo, solicite o quanto antes a sua portabilidade. Acesse o nosso site **vivamaisprevidencia.com.br,** ou entre em contato com um de nossos consultores, através do e-mail **relacionamento@fusan.com.br** Planeje seu futuro e realize seus sonhos, venha para o Viva Mais.

Viva Mais Previdência. Um plano do tamanho dos seus sonhos!

Fundação de Assistência adere ao CAPITAL REGULATÓRIO





Programa Viva Mais CUIDE BEM DE VOCÊ

A Agência Nacional de Saúde – ANS publicou em março de 2020 a Resolução Normativa RN nº 451/2020 que definiu novas regras para o Capital Regulatório das operadoras de planos de saúde, em substituição as regras vigentes para apuração da margem de solvência.

Capital Regulatório é o limite mínimo de patrimônio que Fundação Sanepar deve observar a qualquer tempo, com o objetivo de formar margem de segurança para os riscos que envolvem a operacionalização do plano de saúde:

• Risco de Crédito • Risco de Mercado • Risco Legal • Risco Operacional • Risco de Subscrição

Em abril de 2020 a Fundação Sanepar enviou à ANS o termo de compromisso para adoção antecipada do capital baseado em riscos, previsto na resolução publicada.

Esta medida permitiu que a Fundação Sanepar reduzisse o valor de sua margem de solvência, proporcionando um reajuste menor no SaneSaúde.

Viva Mais Saúde

Neste momento de isolamento social, o consumo de alimentos não saudáveis é um agravante para a saúde da população em geral. Neste sentido o Viva Mais Saúde, tem buscando promover ações de conscientização dos beneficiários do plano. O objetivo é desenvolver e estimular hábitos saudáveis para contribuir com a prevenção da Obesidade, que é uma doença crônica, que afeta um número elevado de pessoas por todo o mundo. Além de ser um fator de risco para uma série de doenças como hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes. A opção por uma rotina alimentar saudável e a prática de exercícios físicos podem contribuir com a prevenção e tratamento desta doença. Não perca tempo, use a criatividade, previna-se, este é o melhor caminho para uma vida saudável!



Dependentes DESIGNADOS



A Fundação Sanepar, buscando atender as necessidades dos Saneparianos, ampliou a regra para adesão de dependentes designados no plano SaneSaúde.

Agora os filhos e enteados acima de 21 anos que não estejam cursando ensino de graduação, podem ter a sua inscrição mantida no plano até a idade limite de 43 anos, independentemente do seu estado civil. Outra novidade é que os dependentes designados que fizeram parte do plano, podem retornar como beneficiários, basta o titular do grupo familiar solicitar a sua inscrição, considerando a idade limite anteriormente mencionada. Com a inscrição efetivada, o seu beneficiário poderá usufruir da ampla cobertura médica, hospitalar e odontológica, tudo isto com custo acessível. Aproveite, consulte os nossos valores, compare e veja as coberturas ofertadas. Não perca tempo, traga seu dependente para o plano SaneSaúde!

Perguntas e RESPOSTAS

FUSAN
Fundação Sanepar de Previdência e Assistência Social

FUNDAÇÃO SANEPAR DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

FusanPrev: Como tem sido a rentabilidade do plano após a queda de março?

R: O Plano apresentou uma excelente rentabilidade após a queda ocorrida no mês de março. De abril a julho, o plano obteve uma rentabilidade de 5,88% superando o resultado negativo de março e já apresenta uma rentabilidade positiva superior a 1% em 2020.

SaneSaúde: Com o distanciamento social como posso encaminhar minhas receitas médicas para atualização de cadastro ou reembolso de farmácia?

R: As solicitações de reembolso devem ser encaminhadas via e-mail reembolso@fusan.com.br e as receitas médicas pelo e-mail medicamentos.uc@fusan.com.br, para a segurança de todos não há necessidade de entregar presencialmente na Fundação para evitar aglomerações.

Home OFFICE



Há maneiras de aumentar a proteção. Quem está trabalhando em casa quase sempre permanece mais tempo em frente à tela do computador ou do celular. Isso interfere na nossa capacidade de piscar. "Quando você olha para uma tela, há uma mudança na resposta fisiológica normal responsável pela limpeza ocular", explica Biondi. O olho fica mais aberto e estático e pisca-se até três vezes menos. O resultado é o ressecamento, característica da síndrome do uso excessivo da tela do computador. Seus sintomas incluem ardência, vermelhidão, visão embaçada e cansaço dos olhos. Grau desregulado dos óculos também entra nessa equação. O olho ressaca muito rápido. Ele tem uma película de hidratação, o filme lacrimal. Esse filme tem camadas. A mais externa é formada por gordura, encarregada de criar uma tensão superficial que "segura" a lágrima na região. A segunda camada é a parte aquosa, constituída de água, enzimas, eletrólitos e proteínas, que nutrem a córnea. "É ali que os vírus circulam", fala Biondi. O terceiro estrato está em contato com a superfície do olho e é denominado proteico. Células oculares produzem proteínas com carga elétrica que atrai e segura a água na região. "As três trabalham em harmonia", relata o oftalmologista. Se ocorre algum problema, como a blefarite, a inflamação da pálpebra, há uma instabilidade do filme lacrimal – ele desaparece em segundos. O olho fica irritado, abrindo espaço para vírus porque o sistema de limpeza natural não está funcionando a contento. Isso vale para as conjuntivites virais também, não só o Sar cov-2.

PAUSA NECESSÁRIA

Para evitar que os olhos sofram com o trabalho exaustivo diante do computador, o ideal é que, a cada 20 minutos, faça-se uma pausa de 1 minuto longe da tela. "Olhe para longe, pisque mais e tome um copo d'água para a reidratação ocular", aconselha o oftalmologista. Mirar o horizonte ou qualquer coisa distante descansa a visão - já o que é próximo tem o efeito contrário. Isso porque o ser humano tem olhos de predador: são paralelos e adaptados para ver uma "caça" de longe. Assim como os do águia. Com os animais que são presas, a história é diferente. "O pato e a galinha possuem olhos lateralizados para enxergar quem vem por trás e fugir", diz Biondi. Acesse a matéria na Integra: https://bit.ly/30dKvuH

Os olhos merecem cuidado especial NA PANDEMIA DE COVID-19



Evitar tocar os olhos passou a ser um mantra em tempos de Covid-19, já que eles podem ser uma via para o novo coronavírus entrar no organismo. As secreções lacrimais participam do sistema de limpeza ocular, que tem seu início no ato mecânico de piscar. O ser humano pisca de 15 a 20 vezes por minuto. "Trata-se de uma forma de lubrificar a superfície ocular e eliminar qualquer substância ou micro-organismo que porventura aterrisse sobre os olhos", explica o oftalmologista Adriano Biondi, do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo.

5 dicas para melhorar a imunidade

Imunidade nada mais é do que a capacidade do nosso corpo de nos proteger de agentes estranhos (antígenos). Para garantir a defesa do nosso corpo, várias células e moléculas atuam de maneira integrada, sendo esse o caso, por exemplo, dos anticorpos, que garantem a proteção contra determinados antígenos. Quando o sistema imunológico está fragilizado, nossa capacidade de defesa diminui e, desse modo, ficamos mais suscetíveis a doenças. Algumas doenças e medicamentos podem provocar uma queda na imunidade, bem como uma alimentação pouco saudável, estresse e problemas no sono. A seguir veremos algumas dicas para melhorar a nossa imunidade. • Cuide bem da sua alimentação • Controle o estresse • Durma bem • Pratique atividades físicas • Reduza o consumo de álcool. Acesse a matéria na integra: https://bit.ly/2Dv2og2

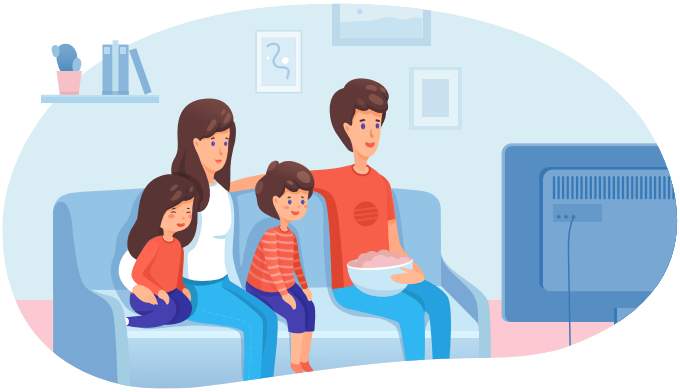
5 dicas para ajudar sua saúde mental durante a Covid-19



Edição 203
Jul/Ago 2020

Em tempos de pandemia do novo coronavírus ter cuidado com a mente é importante para não se sentir tão abalado e não ter a saúde prejudicada. Neste momento, o medo do desemprego, de ser contagiado pela Covid-19 ou de fatores mais complicados podem contribuir para crises ansiedade e depressão. Por isso, neste período de isolamento social, separamos 5 dicas que podem te ajudar a manter a saúde mental. Confira:

Realize atividades com a família



Jogos, filmes e atividades físicas em casa são algumas das atividades para relaxar a mente neste momento tão difícil da sociedade. Reúna a família e se diverta ao lado de quem tanto ama.



Separe um tempo para fazer o que ama



Está se sentindo estressado o tempo todo? Talvez seja um excelente momento para respirar fundo e fazer o que mais gosta para melhorar o corpo e também a mente. Assista aquele filme que tanto gosta, tire um tempo para se conectar com o seu corpo, divirta-se cozinhando ou faça uma automassagem durante o banho.

Experimente fazer meditação

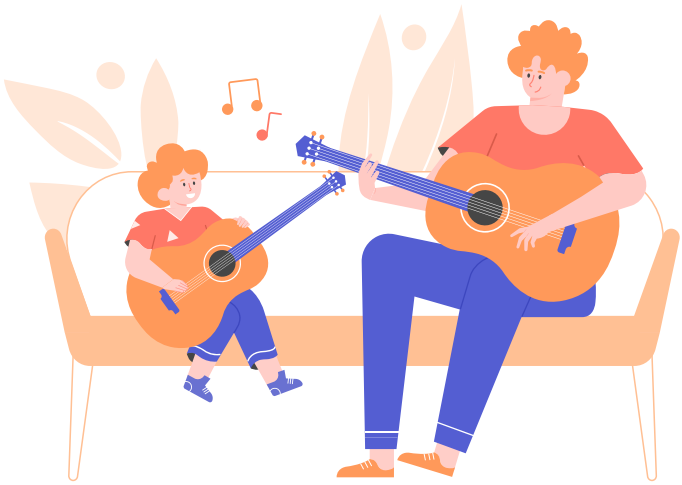
Especialistas recomendam fazer meditação porque ela reduz o estresse e a ansiedade fortalecendo o sistema nervoso e imunológico. Além disso, ela melhora a memória, a autoestima e aumenta a capacidade de concentração. Utilize aplicativos para te ajudar a fazer a prática, têm vários disponíveis nas lojas onlines.

Ligue para amigos ou familiares para diminuir a saudade



Se você muitas vezes acaba se sentindo sozinho dentro de casa, experimente ligar para amigos ou até mesmo familiares. Ter uma boa conversa pode ajudar seu corpo a relaxar e se sentir melhor por ter o apoio de pessoas especiais nesse momento. Se ainda assim você sentir que falta algo, procure um especialista. Não deixe que o sentimento de solidão abale sua saúde mental durante a Covid-19.

Comece um novo hobbie



Esse é o momento ideal para você colocar em prática aquela atividade que sempre quis fazer, como por exemplo ser um cozinheiro. Experimente criar receitas, bordar, aprender pintura, fazer artesanato ou até mesmo a cantar e se apresentar através de lives.

Acesse a matéria na integra: https://bit.ly/3hVxKec

Uso consciente do PLANO DE SAÚDE

Adotar uma postura responsável em relação à utilização do plano é uma das formas de se conseguir o equilíbrio entre receitas e despesas. Isso porque os aumentos expressivos terão que ser compartilhados por todos. Faça a sua parte! Algumas dicas e estratégias de como utilizar o plano de saúde da forma mais adequada para beneficiar a sua saúde e evitar custos desnecessários.

1. Leve seus exames recentes quando for a uma consulta médica
2. Tenha fidelidade ao seu médico e ao seu dentista
3. Acompanhe seu extrato de utilização mensal
4. Utilize o pronto-socorro somente em casos de urgência e emergência
5. Questione seu médico sobre a indicação de exames
6. Participe dos programas e ações de promoção de saúde que a empresa oferece
7. Fique por dentro do seu Plano de saúde, conheça bem as coberturas, e seus direitos e deveres, para evitar contratempos
8. Não assine guias em branco