

Boletim Píngua-Fogo

Informativo da Associação dos Servidores da UFMG

Edição nº 1.136 - Gestão UnificAção Para Continuar Crescendo Com Novas Ideias - 14/11/2011

Fones: 3439-8100 Visite o site: www.assufemg.org.br - Subsede no Medcenter - Tel: 3224-7519

Plano de Saúde Assufemg amplia rede hospitalar

O Plano de Saúde Assufemg (PSA) tem como objetivo prestar assistência médica de qualidade, segurança e tranquilidade aos Associados. Desde a sua criação em 1996 vem enfrentando e superando vários problemas de estruturação, tendo sido registrado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar - ANS, com o nº 41.018-7.

Desde 2005 tem sido constante o desafio da diretoria da Associação em qualificar cada vez mais esta prestação de serviço.

A atual diretoria "Gestão UnificAção para Continuar Crescendo com Novas idéias" mantém com garra e determinação o objetivo maior e constante de melhorar sempre e a cada dia, assim como, reestruturar e qualificar sua rede credenciada.

A diretoria de Assistência e Convênio da Assufemg tem avançado muito nos últimos anos, neste sentido, como objetivo de oferecer ao Associado e sua família um atendimento personalizado, de qualidade e sem burocracia.

Fruto deste trabalho de avanço na rede credenciada tem sido a manutenção de contratos antigos e a assinatura de recentes e novos como: Hospital Evangélico, Hospital Maternidade Octaviano Neves, Hospital Infantil São Camilo, Hospital Infantil Padre Anchieta, Hospital Santa Rita, Hospital do Barreiro, BH Mater, Cardiocontorno, Clínica Mecânica do Corpo, Centro Clínica Venda Nova, Policlínica Saúde, Gestos Fisioterapia e Hospital São Lucas (Grupo Santa Casa).

Fisioterapia - Clínica Mecânica do Corpo é a nova conveniada Assufemg

Pág 03

Rede de Serviços Assufemg

Pág 09

Campanha de Prevenção à Saúde Bucal

Durante o mês de novembro, o Setor Odontológico da Assufemg promove mais uma Campanha de Prevenção à Saúde Bucal. Nesse período, os dentistas da entidade realizam consultas gratuitas para associados e seus dependentes preferenciais, visando à prevenção de doenças bucais, tais como cáries, tártaro, etc.



Durante a campanha, os interessados terão direito ao atendimento nos serviços de raspagem, polimento e aplicação de flúor. Os dependentes agregados pagarão uma taxa de R\$20,00 (vinte reais) pela consulta. O usuário deve estar munido da carteira de sócio que pode ser solicitada na Secretaria da Assufemg. Para agendar um horário, basta ligar para o Setor Odontológico da Assufemg através dos seguintes telefones: 3439-8105 (sede da Assufemg) ou 3224-7519 (Medcenter).

Posto Médico Assufemg

No Posto Médico Assufemg o Associado encontra várias especialidades com atendimento personalizado. De segunda a sexta-feira, de 08 às 17 horas, O Posto Médico Assufemg oferece as seguintes especialidades:

- ◆ Clínica Médica;
- ◆ Urologia;
- ◆ Ginecologia;
- ◆ Cardiologia;
- ◆ Oftalmologia;
- ◆ Dermatologia;
- ◆ Gastroenterologia;
- ◆ Pediatria.

Não-associados que tenham interesse em consultar no Posto Médico Assufemg deverá ser indicado por um Associado e pagar o valor de R\$70,00(setenta reais) por consulta

médica.

Exames:

Eletrocardiograma(ECG)
Citologia (Papanicolau)

Os profissionais médicos estão sempre prontos a atender aos Associados e seus familiares, bastando par isso que se faça agendamento prévio pelo telefone: 3439-8116.

Um novo catálogo será distribuído em breve, onde o usuário encontrará todas as informações necessárias para ser atendido pela nossa rede credenciada de Hospitais, Clínicas, Laboratórios e Médicos em todas as especialidade, todos eles com a melhor qualificação científica e vasta experiência em suas áreas específicas.

Dicas como proceder nas Urgências Médicas

Geralmente, os hospitais fornecem os seguintes tipos de serviços de emergência:

- urgências pediátricas;
- fraturas e traumas;
- urgências clínicas e cirúrgicas;
- urgências obstétricas; e
- urgências cardiológicas.

Por isso, antes de se dirigir a um pronto-socorro, se possível, verifique se o mesmo possui atendimento de urgência que contemple a sua necessidade, para evitar deslocamentos a outros pronto-socorros desnecessariamente. Exemplo: em caso de dor forte no peito, que vai irradiando para o braço esquerdo e não é aliviada com analgésicos, procure o pronto-socorro cardiológico. E em caso de acidentes, quedas, cortes e fraturas procure imediatamente os hospitais que mantêm o

serviço de atendimento de urgência 24 horas.

Dicas para a manutenção da saúde:

- beba bastante água (mínimo de 8 copos por dia);
- pratique exercícios físicos;
- mantenha uma alimentação balanceada (frutas, legumes, verduras);
- controle o peso;
- evite o álcool, o fumo e as drogas;
- use moderadamente o sal e o açúcar;
- visite seu médico regularmente e faça o controle dos “fatores de risco para saúde”, através dos seguintes exames: pressão, glicose, colesterol, citológico, se mulher, e de próstata, se homem acima de 40 anos ou com antecedentes familiares, e demais exames que sejam solicitados pelo médico.

Expediente

Órgão Informativo da Associação dos Servidores da Universidade Federal de Minas Gerais

Assufemg Fones: 3439-8100 Fax: 3439-8118 www.assufemg.org.br
Subsede no Medcenter
Tel: 3224-7519

Av. Antônio Carlos, 6627 - Cidade Universitária CEP: 31-270.010
Belo Horizonte - MG
Fones: PABX 3439 - 8100 Telefax: 3439 - 8118

Diretoria Executiva

Presidente: Márcio Flávio dos Reis
Vice-presidente: Sônia Micussi Simões

Diretora Administrativa: Geralda Antônia Pereira

Diretor Adjunto Administrativo: Luiz Geraldo de Oliveira

Diretora Financeira: Wania Ferreira Duarte

Diretor Adjunto Financeiro:

Silvestre Campos Barcelos

Diretor de Imprensa e Divulgação:

Leonardo Soares da Silva

Diretor Adjunto de Imprensa e

Divulgação: Charles de A. Costa

Diretor de Esporte e Lazer:

Antônio Cândido Neto Brasileiro

Diretor Adjunto de Esporte e

Lazer: Roberto Eustáquio Souza

Diretor de Cultura: Heloízio Soares

Diretor Adjunto de Cultura: Odair dos Santos Ferraz

Diretor de Assistência e

Convênios: Hélio Geraldo de Almeida

Conselho Fiscal

Titulares

Maria Antônia Martins

Marlúcio Ricardo Coelho

Eduardo Ângelo Costa

Suplentes

Cláudio Lima de Oliveira

Nívio Laurentino Pereira

Denilson Antônio de Paula

Edição: Fátima Figueiredo (Reg. Prof. 4.348/MG)

Fotos: Divulgação/Hospitais/Arquivo Assufemg/Cláudio Nadelin

Projeto e Editoração Gráfica:

Eliseu Ramos

Periodicidade: Quinzenal

Impressão: Gráfica Assufemg

Tiragem: 4.000 exemplares

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade dos seus autores e não correspondem, necessariamente, à opinião do jornal.

“Que seu remédio seja seu alimento. Que seu alimento seja seu remédio” (Hipócrates)



Assufemg

Junte-se a Nós! Associe-se.

Assufemg - uma Entidade a Serviço dos seus Sócios

“Gestão Unificação para Continuar Crescendo com Novas Ideias”

Clínica Mecânica do Corpo

Localizada dentro da sede da Associação dos Empregados da Usiminas - AEU, a Clínica de Fisioterapia Mecânica do Corpo tem como missão a excelência no atendimento fisioterapêutico oferecido aos pacientes e clientes. Sua visão é tornar-se referência no mercado de promoção, prevenção e recuperação da saúde, tornando-se um marco na vida de cada um dos pacientes, clientes e de seus familiares. Tem ainda como valor o atendimento baseado em ética e compromisso. Assim como uma conduta clínica baseada em cientificidade, conhecimento prático e respeito ao paciente. E também um gerenciamento que tem como foco a satisfação plena de todos que buscam seus serviços.

Serviços

Fisioterapia

- Ortopedia
- Neurologia
- Esportes
- Cardiologia

Pilates

RPG

Assessoria e Reabilitação Esportiva

Reabilitação Funcional

Prevenção e Reabilitação Cardíaca

Atividades para cadeirantes

Avaliações para Treinamento Físico

Atendimento Domiciliar

Osteopatia

Therapy Taping - Bandagem Elástica



Fisioterapia e Saúde

A Fisioterapia é a profissão da área da saúde que estuda as alterações relacionadas aos movimentos do corpo humano. Logo tudo o que possui movimento em nosso corpo é foco de estudo dessa profissão. Sendo assim possui como especialidades a Ortopedia, a Neurologia, a Reumatologia, a Fisioterapia Respiratória, a Geriatria, a Pediatria, a Neonatologia, a Uroginecologia, a Cardiologia, a Oncologia e mais recentemente a Fisioterapia Dermato-Funcional.

Dentro de cada uma dessas especialidades o objetivo do Fisioterapeuta é entender as desordens de movimento que estão levando a uma condição patológica e traçar um perfil de tratamento. Além disso, é de competência do Fisioterapeuta traçar planos de prevenção de desordens e condições patológicas partindo de princípios cinésiológicos.

Atualmente em nossa sociedade, grande parte das condições patológicas relacionadas ao corpo humano estão ligadas ao perfil de nossa sociedade. Trabalhamos muito, estressamos muito e nos esquecemos de cuidar de nosso corpo. Como qualquer máquina, nós também precisamos de cuidados especiais. A cada dia

mais e mais estudos mostram a importância da prática de atividades físicas para o nosso corpo. O exercício em intensidade adequada é capaz de promover muitos benefícios a nossa saúde: aumentam a taxa de renovação celular reduzindo a velocidade de envelhecimento, previne e trata condições relacionadas ao sistema cardiovascular, previne e trata condições relacionadas ao sistema neuromusculoesquelético.

A intensidade adequada de atividade física para o nosso corpo é uma característica individual, logo o que pode ser bom para um pode não ser para outro quando pensamos em características individuais e objetivos diversificados. Pensando nisso, o acompanhamento e ou orientação profissional passa a ser de fundamental importância para que a atividade física possa ser aproveitada em seu máximo e sem trazer prejuízos futuros.

Dr. Guilherme Leão Reis

Bacharel em Fisioterapia pela UFMG

Especialista em Fisioterapia/Ortopedia - UFMG

Especializando em Osteopatia - EBOM

Plano de Saúde Assufemg



Criado em 1996, o Plano de Saúde Assufemg atende aos servidores da UFMG, desde que associados à entidade. O plano tem seu setor administrativo na sede da associação e

dispõe de uma ampla rede de credenciados para atendimento aos sócios.

Saiba mais sobre o Plano de Saúde da Assufemg:

Quem pode contratar os serviços do Saúde Assufemg?

Os associados à entidade podem contratar esses serviços, tornando-se titulares, e podem incluir também seus dependentes diretos e agregados ao Plano de Assistência Médica.

Quem não é casado legalmente é considerado cônjuge?

Os casais que vivem juntos há mais de dois e/ou que possuem filhos têm sua relação considerada estável, e, portanto, o(a) companheiro(a) do titular do Saúde Assufemg que atende a esses quesitos é considerado cônjuge do titular.

Quem é considerado dependente direto?

Os filhos até 21 anos são considerados dependentes diretos. Se os filhos até 24 anos estiverem cursando a faculdade, também serão considerados dependentes diretos.

Quem é considerado agregado?

Os parentes próximos, como irmãos, pais, sogros, tios, netos e filhos acima de 21 anos que não estejam cursando a faculdade são considerados agregados.

Que modalidades estão disponíveis para contratação?

Enfermaria e Apartamento, desde que o titular seja do Plano de Saúde.

Que tipos de planos são disponibilizados para contratação?

Planos Individual ou Agregado.

Quem pode contratar o Plano Individual?

Titulares, cônjuges e dependentes diretos (filhos até 21 anos e, se cursando a faculdade, filhos até 24 anos) contratam o Plano Individual.

Exemplo: para titular, cônjuge e filho até 21 anos são contratados três planos individuais.

Quem pode contratar o Plano Agregado?

Dependentes agregados contratam o Plano Agregado.

Exemplo: pais, sogros, irmãos, tios, netos e filhos acima de 21 anos (a não ser os filhos que estão cursando a faculdade e têm menos de 24 anos).

Quais hospitais estão credenciados ao Saúde Assufemg hoje?

Existe uma rede credenciada. Dentre eles: O BH Mater, Hospital São Lucas, Hospital Santa Rita, Hospital Infantil São Camilo e a Maternidade Octaviano Neves (a rede completa de hospitais credenciados estará disponível no “Catálogo de Credenciados” do Saúde Assufemg).

Quantos médicos estão credenciados ao Saúde Assufemg?

Mais de 100 médicos estão credenciados ao Saúde Assufemg, atendendo em todas as especialidades médicas regulamentadas pela Agência Nacional de Saúde (ANS), incluindo Fonoaudiólogos, Psicólogos e Nutricionistas.

Quais especialidades médicas estão cobertas pelo Saúde Assufemg?

Todas aquelas regulamentadas pela ANS, incluindo Fonoaudiologia, Psicologia e Nutricionismo.

Quais clínicas especializadas estão credenciadas ao Saúde Assufemg hoje?

Mais de 100 clínicas especializadas estão credenciadas junto ao Saúde Assufemg, como a HC-Coop, a Clinesp, a Ortomed, a Servcor, a Semprevida e o Center Médico.

Quantos laboratórios estão credenciados ao Saúde Assufemg hoje?

Mais de 10 laboratórios estão credenciados junto ao Saúde Assufemg, dentre eles o Laboratório Hermes Pardini, o Laboratório Humberto Abraão, o Laboratório Geraldo Lustosa e o São Marcos.

Quais pronto-socorros estão credenciados ao Saúde Assufemg hoje?

O Hospital Evangélico, o Hospital São Camilo (infantil) e o Hospital Infantil Padre Anchieta.

A Assufemg também oferece aos seus associados a opção de contratação, através de contrato coletivo de adesão, dos serviços da operadora de saúde UnimedBH e da seguradora American Life, dentre outros convênios.

Diretor: Hélio Geraldo de Almeida Macedo

Presidente: Márcio Flávio dos Reis

Posto Médico da Assufemg

O que é o Posto Médico da Assufemg?

É um local que fornece atendimento médico aos associados e aos membros da comunidade (nesse caso, mediante pagamento), através de consultas marcadas previamente (consultas eletivas).

O que o associado precisa fazer para se consultar no Posto Médico? E o não-associado?

O associado deve ligar para os fones 3439-8116 (recepção), 3439-8122 ou 3439-8103, de 08h às 18h, e marcar a sua consulta. Também é possível fazer essa marcação pessoalmente, no Posto Médico. Em relação aos não-associados, o procedimento é o mesmo, com a diferença que, para esses, é necessário efetuar o pagamento das consultas.

O serviço é gratuito?

A realização das consultas eletivas é gratuita para os associados e seus dependentes diretos: cônjuge e filhos menores de 21 (se os filhos têm até 24 anos e estão matriculados na faculdade, também são considerados dependentes diretos). Não-associados podem usufruir do Posto Médico, mediante pagamento de R\$ 70,00 (setenta reais) para cada consulta agendada.

Que serviços são cobrados?

São cobrados os seguintes serviços: exames laboratoriais (nos laboratórios conveniados à entidade há o desconto em folha, preços conforme tabela dos laboratórios), eletrocardiograma (“ECG”, R\$ 25,00, realizado no próprio Posto Médico), biópsia (R\$ 35,00, colhida no próprio Posto Médico) e exame citológico (R\$ 20,00, colhido no próprio Posto Médico).

Qual é o horário de atendimento do Posto Médico?

De segunda a sexta-feira, de 08h às 18h. Para saber quais são os dias e horários de atendimento das diversas especialidades médicas oferecidas pelo Posto Médico da Assufemg, consulte tabela disponível no site da entidade ou pessoalmente, no próprio Posto.

Que especialidades médicas são atendidas pelo Posto Médico?

As seguintes especialidades são atendidas: Cardiologia, Clínica Geral, Dermatologia, Gastroenterologia, Ginecologia e Obstetrícia, Oftalmologia, Pediatria e Urologia.

O Posto Médico atende a emergências?

O Posto Médico não atende a emergências, somente a consultas eletivas.

Associados que não possuem o Plano de Saúde Assufemg podem se dirigir à rede conveniada ao Plano para se consultar e realizar exames?

Sim, desde que efetuem pagamento prévio desses procedimentos (consultas ou exames) na secretaria da Assufemg (sede e subsede), à vista ou através do desconto em folha.

O Posto Médico disponibiliza serviços de enfermagem (curativos, nebulização, aplicação de injeções, aferição de pressão e temperatura axilar, glicemia capilar)?

Não mais. Em função de notificação recebida do Conselho Regional de Enfermagem (Coren/MG), o Posto Médico não mais irá oferecer esse serviço aos associados, que, anteriormente à notificação, era realizado pela auxiliar de enfermagem da entidade, Aline Aparecida Loiola.

Diretor: Hélio Geraldo de Almeida Macedo

Presidente: Márcio Flávio dos Reis

Atenção: Horário de atendimento no Posto Médico da Assufemg. De 08 às 18h, de segunda a sexta-feira.



Setor Odontológico Assufemg

O Setor Odontológico da Assufemg possui atualmente estrutura física formada por três consultórios, recepção e sala de esterilização. A matriz do Setor Odontológico da Assufemg atende aos associados à entidade e seus dependentes, de segunda a sexta-feira, de 08h às 12h e de 13h às 17h, na sede da entidade (av. Antônio Carlos, nº 6627). O atendimento é feito a todas as faixas etárias – desde bebês (antes de completarem um ano de idade) assim crianças e jovens, até adultos e idosos

Subsede-Medcenter

Visando maior comodidade aos associado, o Setor Odontológico da Assufemg também conta com uma filial, localizada na região hospitalar, próxima ao Hospital das Clínicas (HC), equipada com dois consultórios, recepção e sala de esterilização. A filial “Med Center”, como é popularmente conhecida pelos usuários, fica na rua dos Otoni, nº 909, sl. 1.305 (Ed Med Center), no bairro Santa Efigênia.

Uma equipe de profissionais – dentistas e auxiliares – possui vasta experiência e competência, o que confere um enorme comprometimento desses profissionais para com os associados e para com a entidade. Os orçamentos são sem compromisso e as instalações atendem às normas da Vigilância Sanitária. Anualmente o setor odontológico da Assufemg realiza com sucesso a Campanha de Prevenção da Saúde Oral.

01) O que o associado precisa fazer para realizar tratamentos odontológicos na sede da entidade (matriz)?

Ligar para o tel: 3439-8105 ou marcar diretamente na recepção do Setor. A consulta de avaliação é sempre gratuita para o associado, para que o orçamento dos procedimentos seja feito, conforme

necessidade do paciente e/ou avaliação do dentista.

2) O que o associado precisa fazer para realizar tratamentos odontológicos no “MedCenter”?

Ligar para o tel: 3224-7519 ou marcar diretamente na recepção do consultório. A consulta de avaliação é sempre gratuita para o associado, para que o orçamento dos procedimentos seja feito, conforme necessidade do paciente e/ou avaliação do dentista.

3) Quais são os serviços prestados pelo Setor Odontológico da Assufemg (sede e “MedCenter”)?

Todos os procedimentos clínicos, como limpezas e restaurações, prótese, bem como o encaminhamento para especialidades como Ortodontia, Periodontia, Endodontia e cirurgia- maior, clareamento a laser e implantes dentários (“terceira dentição”) – todos os encaminhamentos oferecem descontos aos associados.

4) Quem tem direito à utilização dos serviços do Setor Odontológico?

Associados e seus dependentes diretos (cônjuge e filhos menores de 21 - se os filhos têm até 24 anos e estão matriculados na faculdade, também são considerados dependentes diretos) podem usufruir dos serviços prestados pelo Setor.

Não-associados, desde que tenham grau de parentesco/vínculo com um associado, podem realizar procedimentos junto ao Setor, desde que efetuem o pagamento de taxa simbólica (para custeio de material de bio- segurança). A possibilidade de quitar o orçamento de forma parcelada se dá através do desconto em folha, autorizado pelo titular.

Mas atenção: todos os procedimentos devem ser previamente autorizados pelo titular.

Clínica Odontológica Pampulha

Av. Antônio Carlos, 6627 - Pampulha
Fone: 3439.8105

Dra. Aline da Silva Arantes

CRO: 32720

Especialidade: Odontopediatria

Atendimento: terça de 08:00 às 12:00 e de 13:00 às 17:00 - quarta de 08:00 às 12:00 - sexta de 08:00 às 12:00

Dra. Carla Guedes Augusto

CRO: MG - 23480

Especialidade: Clínico geral

Atendimento: terça e quinta de 13:30 às 17:00

Dra. Teresa Cristina Lima Tabare

CRO: 10753

Especialidade: Clínico geral

Atendimento: segunda a quinta de 08:00 às 12:00 - quarta de 13:00 às 17:00

Dra. Márcia Rancante

CRO: 19551

Especialidade: Clínico geral

Atendimento: segunda a sexta de 13:30 às 17:00

Dr. Cláudio Almeida Souza

CRO: 13544

Especialidade: Clínico geral

Atendimento: quinta de 13:30 às 17:00 - sexta de 08:00 às 12:00

Dentistas subsede - Medcenter
Rua dos Otoni, 909/1305 - Santa
Efigênia - fone: 3224.7519

Dra. Sheila Helena Marques de Castro Rust

CRO: MG 20315

Especialidade: Clínico geral

Atendimento: Segunda e Quarta de 13:30 às 17:00

Dra. Carla Guedes Augusto

CRO: MG 23480

Atendimento: Terça e Quinta de 13:30 às 17:00

Dr. José Rafael de Rezende Costa

CRO: MG 22373

Atendimento: Segunda a Sexta de 08:00 às 12:00

Dra. Cláudia Beatriz de Andrade Chaves **CRO:** MG 6756

Atendimento: segunda, quarta e quinta de 08:00 às 11:00 - terça e quinta de 14:00 às 17:00

Dentistas Credenciados

Dr. Wesley Campolina Vidal

Especialidade: Implantodontia - Periodontia

CRO: 21676

End: Rua dos Otoni, 909/sala 1306

Bairro: Sta Efigênia – BH

Fone: 3273.0400 – 8779.6245

Atendimento: Período da tarde a partir da 14:00

Dra. Ana Maria Rebouças Rodrigues

Especialidade: Periodontia

CRO: 11288

End: Rua Gonçalves Dias, 142/502 esq. De Getúlio Vargas

Bairro: Funcionários – BH

Fone: 3281.4915 – 3221.4304

Segunda, Quarta, Sexta de 13:00 às 18:00

Terça, Quinta de 08:00 ao 12:00

Dr. Filipe Rocha Barrioni

Especialidade: Endodontia

CRO: 34179

End: Av. Deputado Último de Carvalho, 869

Bairro: Planalto – BH

Fone: 3494.1672 – 9224.9432

Segunda a Sexta manhã e tarde

Dr. Luiz Carlos de Almeida

CRO: 9308

End: Av. Amazonas, 135 Sala 814 Ed. Codó

Bairro: Centro – BH

Fone: 3222.4185

De Segunda a Sexta de 14:00 às 19:00

Odontoclínica Pampulha

End: Av. Santa Terezinha, 690

Bairro: Santa Terezinha – BH

Fone: 3475.4210

De Segunda a Sexta de 08:00 às 19:00

Dr. Agnaldo Teixeira de Castro

Especialidade: Ortodontia

CRO: 11610

End: Av. Afonso Pena, 952 – Sl 427/429

Bairro: Centro – BH

Fone: 3224.3241 – 3224.3258

De Segunda a Sexta de 08:00 às 18:00

Dr. Marcelo Amaral

CRO: 19227

End: Rua Gonçalves Dias, 905/906

Bairro: Funcionários – BH

Fone: 3213.2815 – 3213.7171

De Segunda a Sexta de 08:00 às 18:00

Dr. Julio Gomes de Souza

Especialidade: Implantodontia

CRO: 13239

End: Av. Amazonas, 135/707

Bairro: Centro – BH

Fone: 3213.2815 – 3213.7171

De segunda a sexta de 14:00 às 18:00

Dr. Cláudio Almeida de Sousa

Especialidade: Estética Clareamento a laser / laserte-
rapia

CRO: 13544

End: R. Bernardo Mascarenhas, 479/101

Bairro: Cidade Jardim – BH

Fone: 3296.2330 – 9983.3267

De segunda a sexta de 14:00 às 18:00

Coordenadora Setor Odontológico: Dra. Sônia Go-
mes Armound. **CRO:** 10340



Ressarcimento ao SPF

Em 29 de julho de 2009 o Governo Federal editou a Portaria 03, que prevê o ressarcimento para todo Servidor Público Federal (SPF) que tem Plano de Saúde Suplementar. Este ressarcimento vem ajudar financeiramente o Servidor ao arcar com esta despesa do Plano de Saúde Suplementar.

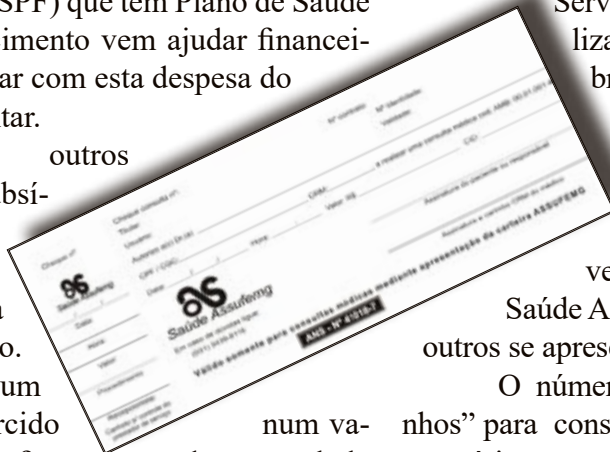
Diferente de outros planos, que praticam o subsídio aos usuários, o Plano de Saúde Assufemg pratica de acordo com a Portaria, o ressarcimento. Primeiro o servidor paga, um mês depois ele é ressarcido por previamente definido, fixado em tabela que pode ser consultada no Departamento Pessoal de sua unidade, com variáveis de faixa etária (idade) e salário do Servidor, que vem diretamente no contracheque de cada servidor cadastrado.

É bom lembrar que o custo do Plano de Saúde

Assufemg é único por modalidade e não está embutido do ressarcimento do Governo, pois este é um auxílio ao Servidor. O mesmo também será disponibilizado no site www.assufemg.org.br, em breve.

Assim, a diretoria da Assufemg orienta aos Servidores que façam uma comparação de preços e o retorno do auxílio Saúde Suplementar do Governo Federal e constatem que o Plano de Saúde Assufemg, sem perder em qualidade para outros se apresenta com melhor preço.

O número de consultas do PSA, ou “chequinhos” para consultas eletivas não são limitados. Assim, o usuário tem mais liberdade para o seu contrato, como também deve usar os serviços prestados na sede da Assufemg. Comparem (tabela) e analisem. O Plano de Saúde Assufemg é para o sócio, pois é da nossa Associação. Esperamos por você. Venha falar com a gente!



PLANO	FAIXA ETÁRIA	TIPO	COD	VALOR
Individual	Até 19 anos	Enfermaria	40	73,78
		Enfermaria	50	111,03
Individual	De 20 à 39 anos	Enfermaria	41	137,32
		Enfermaria	51	194,21
Individual	De 40 a 49 anos	Enfermaria	42	155,34
		Enfermaria	52	215,37
Individual	De 50 a 59 anos	Enfermaria	43	169,48
		Enfermaria	53	233,04
Individual	De 60 a 69 anos	Enfermaria	20	187,13
		Enfermaria	30	250,68
Individual	Acima de 70 anos	Enfermaria	26	211,85
		Enfermaria	36	286,00
Agregado	Até 19 anos	Enfermaria	44	91,79
		Enfermaria	54	144,76
Agregado	De 20 a 39 anos	Enfermaria	23	151,83
		Enfermaria	33	215,37
Agregado	De 40 a 49 anos	Enfermaria	24	173,00
		Enfermaria	34	234,79
Agregado	De 50 a 59 anos	Enfermaria	27	241,85
		Enfermaria	37	335,43
Agregado	De 60 a 69 anos	Enfermaria	45	250,68
		Enfermaria	55	349,54
Agregado	Acima de 70 anos	Enfermaria	28	326,59
		Enfermaria	38	448,42

Serviços oferecidos aos Associados:

O foco da diretoria da Assufemg no momento são as obras. Reformas do Restaurante e Cantina Pelego's e ampliação da loja da Farmácia. Em breve será feita a recuperação da quadra de areia, serão construídos vestiários e sala de jogos (sinuca, ping-pong), entre outros. Solicitamos sua sugestão para este novo empreendimento da Assufemg que pode ser enviada pelos e-mails: assufemg@hotmail.com; marcioflavio@assufemg.org.br ou micussi@assufemg.org.br

Assistência Jurídica

Quartas e sextas-feiras, das 15 às 17h, na sede da Assufemg.



A Assessoria Jurídica dá assistência nos processos e serviços da UFMG.

Quanto às causas particulares (separação, causas comerciais etc) é cobrada a taxa de 50% sobre os valores da tabela da OAB. Os valores podem ser parcelados em até 04 vezes.

Esporte e Lazer

Anualmente acontecem Torneios de Futebol de Campo e comemora-se o *Dia das Crianças*.



Cantina Pelego's

Sede- Tel: 3439-8102

Tradicional restaurante em funcionamento desde a década de 1980. Administrada pela Assufemg, a Cantina Pelego's abre das 07h às 18h. Oferece à comunidade do campus um café da manhã repleto de quitandas como pão de queijo, biscoito de polvilho, doces e salgadinhos variados. Todos os dias, de 11 às 14 horas, é servido um



delicioso almoço ao estilo caseiro, de excelente qualidade. Pessoas vêm de longe somente para degustar o feijão da cantina, famoso nos arredores. À tarde são oferecidos salgadinhos, picolés e guloseimas em geral.

Locadora

Sede da Assufemg – Tel: 3439-8119,

Atualmente possui um acervo de cerca de 1200 filmes, em formato DVD, para locação aos usuários. Conta também com alguns títulos em Blu-Ray. Em breve a Locadora atenderá também na Praça de Serviços da UFMG.



Drogaria

Campus Pampulha - Tel: 3443-3760



De segunda a sexta-feira, de 09h às 18h, a Drogaria Assufemg oferece desconto em folha para associados à entidade. E também recarga de celulares pré-pagos de todas as operadoras, cartões de telefone, artigos de perfumaria e cosméticos.

Projetos Culturais



Em destaque o tradicional *Rosas de Abril*, o *Arraiá* da Assufemg, a Feira de Artesanatos entre outros.

Gráfica Assufemg

Sede da Assufemg – Tel: 3439-8117

Em funcionamento desde a década de 1980, a Gráfica Assufemg oferece serviços gráficos com preços especiais, principalmente aos associados. Planfetos e Impressos em geral.



Rede Credenciada Hospitalar

Para utilizar dos benefícios, obter descontos e vantagens junto à rede credenciada hospitalar, o associado deve estar sempre munido do seu cartão de sócio Assufemg

Bh Mater Hospital E Maternidade



Rua Além Paraíba, 131- Lagoinha -
BH - MG - Tels: 3115-4821 /
3115-4813 / 3115-4810
www.bhmater.com.br

Hospital Santa Rita



Av. Tito Fulgêncio, nº 1045 - Jar-
dim Industrial - Contagem / MG
Tel: 3329-1240 - E-mail: conta-
to@santaritahospital.com.br
www.santaritahospital.com.br

CCVN- Centro Clínico Venda Nova



Rua Doutor Álvaro Camargo, 2002
Venda Nova - BH - MG
Tel: 3115-4700
www.ccvn.med.br

Hospital São Lucas

(Grupo Santa Casa)



Av. Francisco Sales, 1.186 -
Santa Efigênia - Fone: (31) 3238-
8534 - Fax: (31) 3238-8454
www.santacasabh.org.br

Hospital do Barreiro



Rua Joaquim de Figueiredo, 140
Barreiro - BH - MG
Tel: 3115-4900
www.hospitaldobarreiro.com.br

Policlínica Salud e Gestos Fisioterapia



Av. Amazonas, 115/6º andar
Centro - BH - MG
Tels: 3115-8600 3115-8605
www.policlinicasalud.com.br

Hospital Evangélico



Rua Dr. Alípio Goulart, 25
Serra - BH - MG
Tel: (31) 2138-8300
www.aebmg.org.br

Hospital Infantil Padre Anchieta



Av. Major Delfino de Paula
Ricardo, 2356- São Francisco,
BH - MG. Tel: (31) 3448-7500.
www.hospitalpadreanchieta.com.br

Hospital Infantil São Camilo



Av. Silviano Brandão,
1600 - BH - MG. Tels. (31)
3489.6000/3489-6040 E-mail:
faleconosco@hospitalinfantil-
saocamilo.com.br
www.hospitalinfantilsaocamilo.com.br

Hospital Maternidade Octaviano Neves



Rua Ceará, 186 - Santa Efigênia -
BH - MG - Tel: (31) 3232-1000.
www.maternidadeoctavianoneves.com.br

Clínica Mecânica do Corpo



Rua Professor José Vieira de Mendonça, 3011
Bairro Engenho Nogueira
BH - MG - Tel: (31)3441- 6676
www.mecdocorpo.blogspot.com

Arquivo AEU

Cardiocontorno



Inácio Fonseca

Av. Contorno, 3197- Santa Efigênia
Tels: 2122-3310/21223311/2122-3322
E-mail: exames@cardiocontorno.com.br

Rede Credenciada de Serviços

Para utilizar dos benefícios, obter descontos e vantagens junto à rede credenciada, o Associado deve estar sempre munido do seu cartão de sócio Assufemg

Alinha Verde Mecânica



Alinhamento, Balanceamento, Mecânica de suspensão, Freios, Embreagem, Troca de correia, Troca de óleo e Pneus e serviço de reboque. Av. Gen. Olímpio Mourão Filho, 51 - Planalto - BH - MG. Tel: (31) 3495-6341

MR Som Scap



Serviços de mecânica em geral com os seguintes descontos aos associados Assufemg: Alinhamento e Balanceamento – 10%(dez) de desconto; Mecânica Geral - 15%(quinze) de desconto (mão de obra); Troca de Óleo – 5% (cinco) de desconto; Escapamentos Originais- 15% (quinze) de desconto; Peças em Geral - 10% de desconto; Suspensão e Freios - 10% de desconto. Cartões de Crédito em até 4X sem juros. Av Antônio Carlos, 2056- Cachoeirinha- BH - MG - Tels: (31) 3442-9720/4141-1040/99237317 - www.mrescapamentos.com.br

Condomínio Praia de Marataízes

Permite ao associado usufruir de casas e apartamentos, com desconto nas diárias. Rua Rio Grande do Sul, 435-1º andar - BH - MG - Tel: (31) 3272-4066



Pousada e Camping Xodó em Marataízes



Área Arborizada para barracas, infra-estrutura completa: pontos de luz, banheiros, churrasqueiras, piscina, sauna, playground, sala de TV com antena parabólica, salão de jogos com sinuca, sinuquinha e brinquedos eletrônicos, campos de peteca e vôlei. **Suítes:** para 04 pessoas, com banheiro privativo e ge-

ladeira

Chalés: com capacidade para 04 pessoas
Prédio de 3 pavimentos: com unidades para 04 pessoas e toaletes independentes do camping

Cantina: atende toda a estrutura do camping, refeição, pão, leite, lanche, sorvete, pizza, bebidas e tira gosto
Av. Atlântica, 1930 - Marataízes - ES - Fones: (28) 3532-1291 - (31) 3272-4066

PH Ótica



Quer economizar?
Não faça seus óculos sem nos consultar.

Armações nacionais e importadas. Consertos de óculos em geral. Parcelamento facilitado: Cheque, cartão ou desconto em folha. Cobrimos qualquer oferta!

A PH ótica fica próxima ao campus da UFMG
Av. Cel José Dias Bicalho, 220 – Lj 03 - Pampulha - Tel (31) 3441-2006

Não mais Pêlo - Centro de fotodepilação e fotorrejuvenescimento



Serviços: Fotodepilação e Fototerapias para rejuvenescimento, manchas e acne, com direito a 15% de desconto em cada seção. Rua Padre Rolim, 345 - Santa Efigênia - BH - MG. Tel:(31) 2127-2727. www.nao-maispelo.com.br - E-mail: santaefigenia.bh.mg@nao-maispelo.com.br

Pneupam



Serviços de alinhamento, balanceamento e mecânica de suspensão. Av. Antônio Abrahão Caran, 690 - Pampulha - BH - MG - Tel: 3491-5000 - www.pneupam.com.br

Rede Credenciada de Serviços

Para utilizar dos benefícios, obter descontos e vantagens junto à rede credenciada, o Associado deve estar sempre munido do seu cartão de sócio Assufemg

Restaurante Tóyo Cozinha Oriental



Inaugurado em 1996, o Restaurante possui ambientes amplos e decorados no melhor estilo japonês. Além dos barquinhos nos quais são servidos as delícias orientais remete a um espaço próprio do Japão. Outro grande diferencial do Toyo é o sushi bar em que os cliente podem presenciar o preparo dos pratos pelo sushi-man. Descontos de segunda a sexta feira (exceto feriado). 10% à vista e 5% cartão de crédito e ticket. Av. Abrahão Caran, 460 BH - (Próximo da UFMG). Tels: 3403-2347/3423-6086/8826-9887 - www.toyocozinhaoriental.com.br

SESC



O Serviço Social do Comércio de Minas Gerais (SESC/MG) é uma entidade voltada para a prestação de serviços na área social, com 44 unidades fixas e 16 unidades volan-

tes de trabalho.

Centro Administrativo: Rua Tupinambás, 956 - Centro - CEP 30120-906 - BH - MG - Tel: 3279-1400

Unopar BH Pampulha.



A maior Universidade Virtual do Brasil Pós Graduação e MBA. Desconto ao associado de 10% nas mensalidades. Av Alfredo Camarati, 121- São Luís- Pampulha- Tels: 3443-1346/3491-0530/4137-0119.

www.unoparvirtual.com.br

Zanol Idiomas



Em Belo Horizonte e Betim oferece os cursos: Inglês e Espanhol e Gestão Administrativa com qualidade inquestionável. No curso de Inglês trabalha com o moderno e atual NEW FAST ENGLISH, que foca a conversação. BH - Av. Amazonas, 298 - 18º Centro - Av. Coronel José Feliz da Mata, 52 - Centro - Betim MG.

Origem do Pilates

Pilates é um método de controle muscular desenvolvido por Joseph Pilates na década de 1920. A maioria dos exercícios são executados com a pessoa deitada. É atualmente uma técnica reconhecida para tratamento e prevenção de problemas na coluna vertebral

O método Pilates® desenvolvido por Joseph Pilates no início da década de 1920 tem como base um conceito denominado de contrologia. Segundo Pilates, contrologia é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que atuam em cada um dos ossos do esqueleto, com o completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo, e o total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, no estado ativo, em repouso e dormindo.

Os exercícios do método Pilates são, na sua maioria, executados na posição deitada, havendo diminuição dos impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e, principalmente, na coluna vertebral, permitindo recuperação das estruturas

musculares, articulares e ligamentares particularmente da região sacrolombar. O sistema básico inclui um programa de exercícios que fortalecem a musculatura abdominal e paravertebral, bem como os de flexibilidade da coluna, além de exercícios para o corpo todo.

Já no sistema intermediário-adiantado são introduzidos, gradualmente, exercícios de extensão do tronco, além de outros exercícios para o corpo todo, procurando melhorar a relação de equilíbrio agonista-antagonista. Uma vez que o método Pilates preconiza a melhoria das relações musculares (agonista e antagonista), o nosso objetivo foi testar o efeito desse método de treinamento sobre o torque isocinético dos extensores e flexores do tronco medido a velocidade angular de 120 graus por segundo.

Fonte: Wikipédia.

Boletim
Pinga-Fogo

Informativo da Associação dos Servidores da UFMG

IMPRESSO