

Exercícios físicos trazem benefícios e previnem doenças

Você sabia que, segundo a Agência Nacional de Saúde, a falta de atividade física está relacionada a:

- **22%** dos casos de doenças do coração e
- **até 16%** dos casos de diabetes e de cânceres de mama, cólon e reto?

A questão é tão séria que pesquisadores da Universidade de Cambridge registraram cerca de 676 mil mortes/ano por inatividade, contra 337 mil por conta de excesso de peso, ou seja, a inatividade seria mais prejudicial para o indivíduo que a obesidade. O estudo, publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, revela os perigos da inatividade e da obesidade. Eles concluíram que pelo menos 20 minutos diários de caminhada rápida podem gerar benefícios substanciais.

Além de prevenir doenças, gripes e infecções, os benefícios para quem pratica atividade física envolvem a melhoria da qualidade do sono, combate ao estresse, controle do apetite, diminuição dos sintomas da depressão e da ansiedade, melhora na circulação e fortalecimento dos músculos e ossos.

São várias as modalidades, é possível encontrar uma que traga prazer. Um estilo de vida saudável pode proporcionar a qualquer indivíduo benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

Que tal mudar seu futuro hoje mesmo?



EDITORIAL

A primeira edição do boletim informativo de 2015, produzido pela Secretaria de Gestão do STF-Med (SGM), traz como principal destaque a melhoria expressiva da taxa de sinistralidade do plano de saúde do STF. Essa taxa reflete o quanto o plano terá de pagar para cada R\$ 1,00 de contribuição recebida. Portanto, uma taxa de sinistralidade de 70% significa que, para cada R\$ 1,00 recebido, o plano gasta R\$ 0,70 no pagamento de despesas assistenciais. A taxa de sinistralidade caiu de 136,47% em 2013 para 71,15% em 2014, o que proporcionou um saldo positivo significativo no fundo do plano. O resultado foi melhor até do que o considerado aceitável para autogestões em saúde (85%), o que demonstra o equilíbrio financeiro do nosso plano atualmente.

Nesta edição apresentaremos também as funcionalidades do portal do STF-Med, o Guia de Serviços em Saúde Mental e Dependência Química e também falaremos sobre o Reembolso Auxílio-Medicamento. Por fim, teremos um artigo sobre as problemáticas do sedentarismo.

STF-Med tem balanço financeiro positivo

Os resultados do STF-Med em 2014 se destacam num contexto desafiador: o mercado de planos de saúde tem registrado um constante aumento per capita das despesas assistenciais – segundo a Agência Nacional de Saúde, elas aumentaram 151,3% entre 2003 e 2013, enquanto a variação acumulada do Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) no período teve menos da metade desse percentual (72,02%).

Outros desafios para a sustentabilidade do sistema de saúde suplementar são a necessidade de inovação nos sistemas de informação, o constante aperfeiçoamento nos modelos de contratação com os prestadores de serviços e o intenso combate aos desperdícios e fraudes. Diante desse quadro, a Secretaria de Gestão do STF-Med tem intensificado os trabalhos de perícia e de auditoria médica, bem como promo-

vido negociações mais vantajosas e intensificado os sistemas de controle.

Ressalta-se ainda a obrigação do STF-Med, que segue o modelo de auto-gestão, de atender a todos os beneficiários da mesma forma, sem planos customizados. Por isso, o plano precisa manter o equilíbrio econômico-financeiro sem perder a responsabilidade com a promoção da saúde. O reajuste, a partir de julho de 2014, contribuiu bastante com o alcance desse equilíbrio, uma vez que o aporte recebido da União não é suficiente para cobrir todos os gastos necessários para um atendimento adequado aos beneficiários.

O gerenciamento competente de recursos financeiros e a utilização racional dos serviços de saúde foram determinantes na conquista dessa boa performance, que permitirá ao STF-Med alavancar a qualidade dos serviços.

Acesse o nosso portal no endereço <http://saude.stf.jus.br> e conheça seu plano!

EXPEDIENTE: Produção de Conteúdo: Secretaria de Gestão do STF-Med

Apoio: Núcleo de Comunicação Corporativa do STF | Diagramação e Arte: Núcleo de Design Corporativo do STF | Fotos: thinkstockphotos.com

Guia de Serviços em Saúde Mental e Dependência Química

A SGM elaborou um guia de prestadores credenciados para prestar serviços em saúde mental e dependência química no Distrito Federal. O objetivo é instruir a escolha do melhor atendimento de acordo com a necessidade. No guia, há informações sobre atendimento psicológico e sobre consultas e internação psiquiátrica, com dados essenciais sobre as clínicas da rede credenciada do STF-Med, como endereço, público-alvo, serviços, horário de atendimento, telefone, site e e-mail.

Para acessar o guia, basta entrar no endereço <http://saude.stf.jus.br/guia>. Em caso de dúvidas, procure a Central de Atendimento ao Beneficiário (3217-3964).



Reembolso Auxílio-Medicamento

O Reembolso Auxílio-Medicamento é um benefício oferecido aos titulares e seus dependentes econômicos para aquisição de medicamentos de uso contínuo, necessários ao tratamento de doenças crônicas.

O valor do reembolso é calculado sobre o menor valor entre a despesa realizada e o constante da tabela ABC-Farma, conforme os seguintes percentuais:

PERCENTUAL DE REEMBOLSO	TIPO DE MEDICAMENTO
100%	Medicamentos para tratamento de Neoplasias Malignas e AIDS. Nestes casos o beneficiário deve apresentar relatório anual do médico, com o CID, medicamentos, dosagem e tempo de utilização.
50%	Medicamentos de uso contínuo para prevenção ou tratamento de outras doenças crônicas, inclusive homeopáticos, fitoterápicos e vacinas (não disponibilizadas pelo SUS e não constante das campanhas de imunização realizadas pela SIS).

COMO SOLICITAR?

O beneficiário deve entregar na Secretaria de Gestão do STF-Med, até o dia 20 de cada mês para reembolso na folha de pagamento subsequente:

- 1 Formulário disponível no site, preenchido;
- 2 Nota ou cupom fiscal emitido em até 30 dias, em nome do beneficiário ou dependente, com o nome comercial ou genérico, quantidade e valor dos medicamentos;
- 3 Receita médica ou odontológica original e legível, contendo:
 - nome do titular ou de seu dependente econômico;
 - Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde CID 10;
 - nome dos medicamentos, posologia e tempo previsto de uso;
 - data de emissão;
 - assinatura e carimbo do profissional assistente, com o número do registro no respectivo conselho.

Obs!: Admita-se cópia da receita quando esta é retida na farmácia.

Obs²: Para efeito de reembolso, a receita terá validade de um ano a partir da data de sua emissão, após autorização da Auditoria Médica do STF-Med.

É possível acessar os extratos do auxílio-medicamento pelo menu do contracheque, na parte do STF-Med, e também pelo e-mail enviado aos beneficiários. Em caso de indeferimento, pode-se recorrer em até trinta dias a contar da data de liberação do extrato, por meio do formulário de recurso exposto no site.

Novo portal facilita acesso a serviços

No ar desde dezembro de 2014, o site do STF-Med trouxe mais praticidade ao beneficiário. As principais áreas do site podem ser acessadas com apenas um clique. Toda a repaginação teve como premissas a objetividade e o fácil acesso às informações por todas as plataformas, inclusive celulares, tablets e notebooks.

Para melhorar ainda mais o portal, estamos atentos às sugestões e críticas dos usuários. Acesse <http://saude.stf.jus.br/> e conheça o conteúdo.

