

# Plano tem cobertura para exames solicitados por nutricionista



Com a publicação do Ato Deliberativo nº 63, de 25 de setembro de 2015, os beneficiários do STF-Med passaram a contar com a cobertura de exames solicitados por profissional nutricionista, independentemente de autorização prévia.

São cobertos os seguintes exames laboratoriais:

- I – hemograma completo;
- II – proteínas totais e frações;
- II – proteína ligadora de retinol;
- IV – triglicérides/colesterol total e frações;
- V – glicemia, teste oral de tolerância à glicose, insulina, peptídeo C, hemoglobina glicada;
- VI – tiroxina total e livre, triiodotironina, globulina ligadora de tiroxina (TBG), TSH;
- VII – gasometria arterial;
- VIII – uréia e creatinina;
- IX – sódio, cálcio total e iônico, potássio sérico, fósforo sérico, magnésio sérico;
- X – ácido úrico, oxalato, citrato;

- XI – ALT (Alanina Aminotransferase);
- XII – AST (Aspartato Aminotransferase);
- XIII – GGT (Gama Glutamilttransferase);
- XIV – bilirrubinas;
- XV – ferro sérico;
- XVI – transferrina;
- XVII – ferritina;
- XVIII – capacidade total de ligação do ferro;
- XIX – vitamina B12;
- XX – ácido fólico;
- XXI – vitamina D.

A solicitação deve conter a identificação do profissional, com assinatura e carimbo que informe a profissão, nome, número de inscrição no Conselho Regional de Nutricionistas e respectiva jurisdição, de acordo com o Código de Ética do Nutricionista.

Os detalhes da norma podem ser conferidos na íntegra no site no STF-Med.

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 e Nelson Jr.

# Amil é a operadora complementar do STF-Med



Desde 1º de julho de 2015, a Amil Assistência Médica é a operadora complementar do STF-Med, em substituição à Unimed Norte/Nordeste.

O atendimento pela Amil se dá pelo plano Amil 900 Nacional, devidamente ajustado às necessidades dos beneficiários do STF-Med e com cobertura de assistência em todo o território nacional. Além de oferecer centros médicos de referência – como o tradicional Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo, lembrado pela medicina de alta complexidade, o Copa D'or, no Rio de Janeiro, o São Rafael, em Salvador, e o Monte Klinikum, em Fortaleza –, o atendimento da Amil é uniforme em todo o Brasil, o que traz mais segurança e tranquilidade aos nossos beneficiários.

Acesse o site da Amil e conheça melhor a operadora: [www.amil.com.br](http://www.amil.com.br).

## Você conhece as regras do Reembolso Médico Hospitalar?

Configurado na modalidade de livre escolha, o plano concede, aos seus titulares e dependentes econômicos, reembolso de despesas médicas de natureza clínica, como consulta, psicoterapia, fonoaudiologia e fisioterapia, bem como reembolso de despesas com procedimentos: cirurgias, internações, exames e sessões de tratamentos realizados fora da rede credenciada.

Para garantir o benefício, contudo, é necessário que o procedimento conste no rol de cobertura do STF-Med. Deve-se observar, também, que o percentual restituído leva

em conta o valor negociado constante da tabela de preços do plano, e que normalmente é inferior ao montante pago diretamente ao prestador.

Tipos de Atendimento	
80%	Consultas, exames, cirurgias sem internação e sessões de tratamento
90%	Internações

Para mais detalhes quanto à documentação exigida e acesso aos formulários, acesse [saude.stf.jus.br](http://saude.stf.jus.br).

# Ano Novo, saúde nova!

**P**erder os quilos a mais, parar de fumar, começar a praticar atividades físicas, alimentar-se melhor, passar mais tempo com a família ou controlar o estresse são promessas de todos os anos – e que muitas vezes ficam para trás. A justificativa? Falta de tempo.

Mas, como ressaltam os especialistas do Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE), os dias têm 24 horas para todo mundo. É importante dar prioridade ao que realmente se considera importante. Para levar adiante tantos desejos, veja algumas dicas para garantir um ano de bem com a saúde:



## Lição 1: Planeje-se

Nossa vida é dividida em várias áreas: saúde, espiritualidade, família, amigos, trabalho, estudos, lazer e viagens, entre outras. O segredo é pensar em tudo o que é essencial e verificar como nos comportamos em cada uma dessas áreas. O resultado é positivo quando há mudanças ou surpresas boas. Caso não haja nada de novo, é porque não houve evolução.

## Lição 2: Estabeleça suas metas

Escreva todos os objetivos para o ano. Vale montar um plano de ação – por exemplo, caso queira parar de fumar, será necessário procurar ajuda profissional, estipular uma data, contar com o apoio familiar. Agende sempre os compromissos. Se o desejo for algo grandioso e exigir muito planejamento, comece a listar cada passo para que o sonho se realize. Por exemplo, se chegou a hora de fazer o intercâmbio, deve-se tirar o passaporte, entender melhor o idioma do país e organizar

cada etapa da viagem. Segundo Selma Bordin, psicóloga do Centro de Medicina Preventiva do HIAE, colocar o que se deseja no papel ajuda a organizar o pensamento, ter mais clareza e ser mais objetivo. Aliás, organização para alcançar os objetivos é a palavra-chave. É como se o nível de comprometimento aumentasse. “Você pensa a respeito disso, estabelece uma meta em prol do seu desenvolvimento. Essa atitude permite que você conduza a sua própria vida, claro que com base no que podemos ter controle”, explica.

## Lição 3: Ao planejar, seja realista

Existem passos fundamentais para cumprir as tão sonhadas metas – o desejo deve ser realista e a motivação deve estar em alta, pois assim a pessoa mobilizará esforços para a concretização. “Ter atitudes positivas ajuda a concretizar objetivos. Isso acontece quando cada um consegue enxergar em sua vida aquilo que é positivo, de forma concreta. É preciso deixar de lado o hábito de ver sempre o lado ruim das coisas”, explica a psicóloga.

## Lição 4: Fique de bem com a saúde

Uma das áreas da vida mais esquecidas – embora fundamental para manter o restante a todo o vapor – é a saúde. Afinal, é com ela que concretizamos todos os outros objetivos. Para começar o ano mais saudáveis, precisamos de cuidados diários: atividades físicas, boa alimentação, boas horas de sono e tempo destinado ao lazer e à família trazem equilíbrio. “Temos que incorporar os cuidados à nossa rotina, assim como tomamos banho ou escovamos os dentes”, salienta Raquel Dilguerian de Oliveira Conceição, médica responsável pela Revisão Contínua de Saúde do HIAE.

## Lição 5: Reserve um tempo para si

Ao adotar novo estilo de vida, é obrigatório reservar um tempo no dia para você. Pequenos hábitos – como correr por meia hora, quatro ou cinco vezes na semana e ingerir mais legumes, verduras e frutas – devem estar presentes na nova rotina. E se o desejo é dormir, ler um livro, assistir a um filme que deseja ver há tempos ou simplesmente rever velhos amigos, faça isso! Nessa hora, não há regras. O único compromisso é o seu bem-estar. “Em famílias mais unidas, há índice menor de problemas cardiovasculares. Muitas vezes ficamos doentes por conta de hábitos inadequados e por diagnósticos tardios, uma vez que a visita ao médico está sempre no fim da lista. Então a melhor opção é cuidar de si antes de aparecer qualquer doença”, explica Raul Santos, médico assessor do Centro de Medicina Preventiva do HIAE.

## Lição 6: Previna em vez de remediar

Programe visitas ao médico, ao menos anualmente. É ele quem vai indicar o checkup na medida certa para cada paciente. Isso porque cada um tem um histórico familiar, idade e ritmo de vida; os exames, portanto, variam de uma pessoa para outra. Para conferir se o coração está em forma, os cardiologistas normalmente pedem medida da pressão arterial, da cintura, dosagem de colesterol e glicose no sangue. Esse acompanhamento é essencial para avaliar como anda a saúde. Firmado o compromisso com você mesmo, inicie o Ano-Novo com o pé direito.

# Mantenha o cadastro do dependente atualizado



**É** fundamental que o titular mantenha seus dados e de seus dependentes atualizados, principalmente nos casos que ensejam a perda da condição de dependência econômica. O regulamento geral do plano é objetivo ao descrever o dever do beneficiário titular de atualizar os seus dados cadastrais e, se houver, de seus dependentes econômicos e agregados.

Os dependentes econômicos na faixa etária de 21 a 24 anos devem ser estudantes matriculados regularmente em instituições de educação superior, educação profissional, ensino médio ou ensino fundamental. Tal condição deve ser comprovada com a apresentação da declaração de escolaridade na Central de Atendimento ao Servidor duas vezes ao ano.

No primeiro semestre, o prazo para entrega da declaração é 31 de março e, no segundo semestre, 31 de agosto. Caso o dependente complete 21 anos após as datas-limite citadas, a declaração de escolaridade deverá ser apresentada até o último dia do mês de seu aniversário, de modo a garantir a condição de dependente econômico. Se a declaração não for apresentada no prazo, o dependente será incluído automaticamente na condição de agregado, só podendo retornar à condição de dependência no mês subsequente à apresentação.