

PAS/SERPRO NOTÍCIAS

O jornal mensal de notícias do seu plano de saúde

Bem-vindo ao PAS/SERPRO Notícias! É com grande satisfação que apresentamos a **segunda edição** do Jornal PAS/SERPRO, um espaço dedicado a informar, orientar e aproximar você, beneficiário, das **principais novidades e informações sobre o plano de saúde**. Nosso compromisso é oferecer conteúdos relevantes que contribuam para o cuidado com sua saúde e para o uso consciente do plano, sempre valorizando a transparência e a participação coletiva. **Boa leitura e esperamos que aproveite os conteúdos!**

COMISSÃO PARITÁRIA

O papel da Comissão Paritária no PAS/SERPRO

A Comissão Paritária do PAS/SERPRO é um coletivo formado por representantes dos empregados e da gestão, criado para fortalecer o diálogo sobre o plano de saúde e buscar soluções que beneficiem a todos. Este canal de comunicação direta garante que as demandas dos beneficiários sejam ouvidas e que o plano esteja sempre alinhado às necessidades dos usuários.

Sua criação resgata uma prática histórica no SERPRO, promovendo a participação ativa dos empregados na gestão de um benefício essencial. Ao possibilitar o debate conjunto e a construção de melhorias, a comissão reforça a transparência e o compromisso com a sustentabilidade e a qualidade do plano de saúde.

“A constituição da comissão paritária do Plano de Saúde, conforme definido a partir do Acordo Coletivo de Trabalho de

2023/2024, resgata uma prática importante da história do SERPRO, considerando a possibilidade de mais uma vez os empregados contribuírem para a melhoria deste importante benefício, que hoje é reconhecido pela sua qualidade pelos quase 20 mil beneficiários. Torço para que a comissão seja mantida no sentido da participação coletiva.”

Marco Aurelio Sobrosa Friedl, Diretor de Pessoas (DIPES)



SINISTRALIDADE

O que é sinistralidade e por que ela importa no seu plano de saúde?



Você sabia que a sinistralidade é um dos principais indicadores para avaliar a sustentabilidade de um plano de saúde? Esse conceito mede a relação entre os custos assistenciais – como consultas, exames, internações e outros atendimentos – e a receita obtida com as mensalidades pagas pelos beneficiários. Em outras palavras, é o quanto do valor arrecadado pelo plano é utilizado para cobrir as despesas médicas.

Manter a sinistralidade equilibrada é essencial para a saúde financeira do plano. Quando os custos assistenciais aumentam muito, o índice de sinistralidade também sobe, o que pode gerar a necessidade de reajustes maiores nas mensalidades.

Por isso, fique atento (a) às dicas do plano e orientações!

DICA DE SAÚDE

Janeiro Branco: A importância de cuidar da saúde mental e combater o estresse



O mês de janeiro é marcado pela campanha Janeiro Branco, que visa chamar a atenção para a saúde mental e o bem-estar emocional. Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo, pois o estresse e a ansiedade podem afetar a qualidade de vida e a saúde física.

O Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS) destacam que o aumento do estresse pode desencadear problemas como depressão, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Segundo a OMS, cerca de 1 em cada 4 pessoas no mundo enfrentam algum transtorno mental ao longo da vida, e o estresse é um dos principais fatores que contribuem para esse cenário. Para prevenir e tratar o estresse, é fundamental adotar hábitos saudáveis.

DICA DE SAÚDE

Aqui estão algumas dicas que preparamos para você:

1. **Pratique atividades físicas:** Exercícios liberam substâncias que melhoram o humor e reduzem o estresse.
2. **Durma bem:** Tente dormir entre 7 a 9 horas por noite para ajudar na recuperação mental.
3. **Alimente-se de forma saudável:** Uma dieta equilibrada impacta positivamente o humor e a energia.
4. **Gerencie o estresse:** Meditação e respiração profunda ajudam a reduzir a tensão mental.
5. **Converse com alguém:** Falar sobre sentimentos com amigos ou um profissional pode aliviar preocupações.
6. **Faça o que gosta:** Dedique tempo para hobbies e lazer para relaxar e se divertir.

Além disso, buscar apoio psicológico quando sentir que é necessário pode ser essencial para lidar com as dificuldades emocionais do dia a dia com mais leveza!

A prevenção ao estresse e ao sofrimento emocional é um passo fundamental para garantir uma vida mais equilibrada e feliz!

ONDE ESTAMOS

Saiba onde encontrar as edições do PAS/SERPRO notícias

Recomendamos que você acesse o portal PAS/SERPRO ou o aplicativo, na aba notícias e confira a edição anterior do nosso jornal. Os conteúdos foram elaborados especialmente para você e trazem informações valiosas para que conheça ainda mais sobre o plano e aproveite ao máximo os benefícios oferecidos. Boa leitura!



Queremos ouvir você! Caso tenha sugestões de temas ou assuntos que gostaria de ver nas próximas edições do jornal PAS/SERPRO, participe e compartilhe suas ideias conosco. Acesse o Fale Conosco pelo portal PAS/SERPRO ou envie sua sugestão diretamente pelo aplicativo PAS/SERPRO. Sua contribuição é fundamental para construirmos juntos uma comunicação cada vez mais próxima e relevante! **Juntos, construindo um PAS/SERPRO cada vez melhor!**