

PAS/SERPRO NOTÍCIAS

O jornal mensal de notícias do seu plano de saúde

Bem-vindo ao PAS/SERPRO Notícias! Aqui você encontra informações essenciais sobre o seu plano de saúde, novidades importantes e orientações para utilizar os serviços com mais eficiência!

Nesta edição, conheça a rede de prestadores credenciados e saiba como acessar a lista completa de forma simples e rápida. Reforçamos também a importância de manter seus dados cadastrais sempre atualizados, garantindo agilidade no atendimento e comunicação eficaz. Por fim, destacamos os serviços de apoio à saúde mental disponíveis para todos os beneficiários, reforçando nosso compromisso com o bem-estar físico e emocional. Além disso, você confere orientações sobre ergonomia no trabalho digital e a importância da prevenção das hepatites virais nas empresas. **Acompanhe e fique por dentro de tudo! Boa leitura!**

REDE DE PRESTADORES

Conheça os prestadores do PAS/SERPRO

PAS/SERPRO conta com uma rede ampla e qualificada de prestadores, composta por hospitais, clínicas, laboratórios, consultórios, entre outros... que oferecem atendimento humanizado e de excelência em diversas especialidades. Essa estrutura garante que você e seus dependentes tenham acesso a cuidados próximos, seguros e eficientes. Para facilitar sua experiência,



REDE DE PRESTADORES

disponibilizamos um link direto para um PDF com a lista completa de prestadores, incluindo nome, e-mail, endereço e telefone para contato. Assim, você pode consultar todas as opções

de forma prática e ter as informações sempre à mão.

Clique aqui e acesse a lista completa de prestadores

ATUALIZAÇÃO CADASTRAL

**Você atualizou seu endereço e e-mail?
Saiba por que isso é importante**



Manter seus dados atualizados é mais do que uma formalidade: é garantir que você tenha acesso rápido e eficiente aos serviços do plano. Endereço, telefone e e-mail corretos permitem:



Garantir o envio correto de comunicados e informações importantes;



Agilizar autorizações de procedimentos;



Evitar atrasos e erros na entrega de documentos;



Garantir atendimento de qualidade e sem contratempos;



Proteger o acesso aos seus dados com mais segurança.

Passo a passo para atualizar seus dados:



Acesse o site [aqui](#);



Clique em **Área Restrita do Beneficiário**;



Faça login com seu CPF e senha;

ATUALIZAÇÃO CADASTRAL



Acesse o menu **Meu Perfil**;



Revise os dados e atualize o que for necessário (endereço, telefone, e-mail, dados dos dependentes);



Salve as alterações.

Se precisar de ajuda, entre em contato com

a nossa **Central de Relacionamento** pelo número **0800 888 9504**, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana ou através do **Fale Conosco Online** disponível no site oficial ou no aplicativo.

A atualização cadastral é simples, rápida e contribui para a eficiência e sustentabilidade do PAS/SERPRO.

ERGONOMIA

Postura, pausas e prevenção: o cuidado com o corpo no trabalho digital

Com o avanço do trabalho digital, os problemas musculoesqueléticos se tornaram uma preocupação crescente entre trabalhadores que passam horas diante do computador. Dores nas costas, pescoço, ombros e punhos são queixas frequentes associadas a posturas inadequadas, mobiliário não ajustado e pausas insuficientes durante a jornada.

Esses fatores podem impactar diretamente a qualidade de vida e a produtividade, além de aumentar o risco de afastamentos por questões de saúde.

Além de recursos físicos, a prevenção também depende de atitudes individuais. Manter a postura ereta, ajustar a altura da tela, alternar posições e incluir pequenas

pausas para alongamentos ao longo do dia são medidas simples que podem reduzir desconfortos e preservar a saúde musculoesquelética. Adotar hábitos ergonômicos no trabalho, tanto presencial quanto digital, é um investimento pessoal em qualidade de vida e bem-estar.



SAÚDE OCUPACIONAL

O papel da empresa na prevenção das hepatites virais



As hepatites virais, especialmente os tipos **B e C**, são doenças silenciosas que podem evoluir por anos sem apresentar sintomas, causando danos graves ao fígado.

Diante desse cenário, as empresas têm um papel estratégico na prevenção, promovendo campanhas de conscientização, incentivando a testagem regular e facilitando o acesso à vacinação contra a hepatite B. Ambientes de trabalho que valorizam a saúde dos colaboradores contribuem para o diagnóstico precoce e para a redução do estigma que ainda cerca essas infecções.

No contexto da saúde ocupacional, incluir a prevenção das hepatites nas ações de promoção à saúde é um investimento de cuidado e responsabilidade social. Além de proteger a saúde individual, essas iniciativas fortalecem a cultura do autocuidado e do bem-estar coletivo. Entidades atentas ao tema colaboram para um ambiente mais seguro, saudável e produtivo.

SAÚDE MENTAL

Serviços de apoio à saúde mental: conheça os recursos disponíveis

O cuidado com a saúde mental é essencial para o equilíbrio e a qualidade de vida. Reconhecendo essa importância, o PAS/SERPRO oferece um conjunto de recursos e serviços para apoiar beneficiários que enfrentam desafios emocionais, como estresse, ansiedade, depressão e outras condições.

Entre os recursos disponíveis está a Teleconsulta, um serviço que permite agendar e realizar consultas por videoconferência,



SAÚDE MENTAL

com emissão de receitas e orientações personalizadas.

Como acessar a Teleconsulta?



Acesse o portal do PAS/SERPRO ou o aplicativo e verifique as especialidades disponíveis.



Você também pode ligar para 4003-5360, informando seu CPF ou número do plano para identificação e agendamento.



Escolha um profissional e agende sua consulta online.



No dia e horário marcados, conecte-se à plataforma para ser atendido.



Caso necessário, você receberá prescrições, pedidos de exames e orientações personalizadas.

Especialidades disponíveis: Endocrinologia, Neurologia, Pediatria, Psiquiatria, Ginecologia, Oncologia Clínica, Atenção Primária, Cardiologia, Urologia, Infectologia, Geriatria, Gastrologia, Clínica Médica, Psicologia (consulta inicial e terapias) e Nutrição (consulta inicial e terapias).

Lembre-se: cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo, e o PAS/SERPRO está ao seu lado nessa jornada.



Juntos, construindo um PAS/SERPRO cada vez melhor!