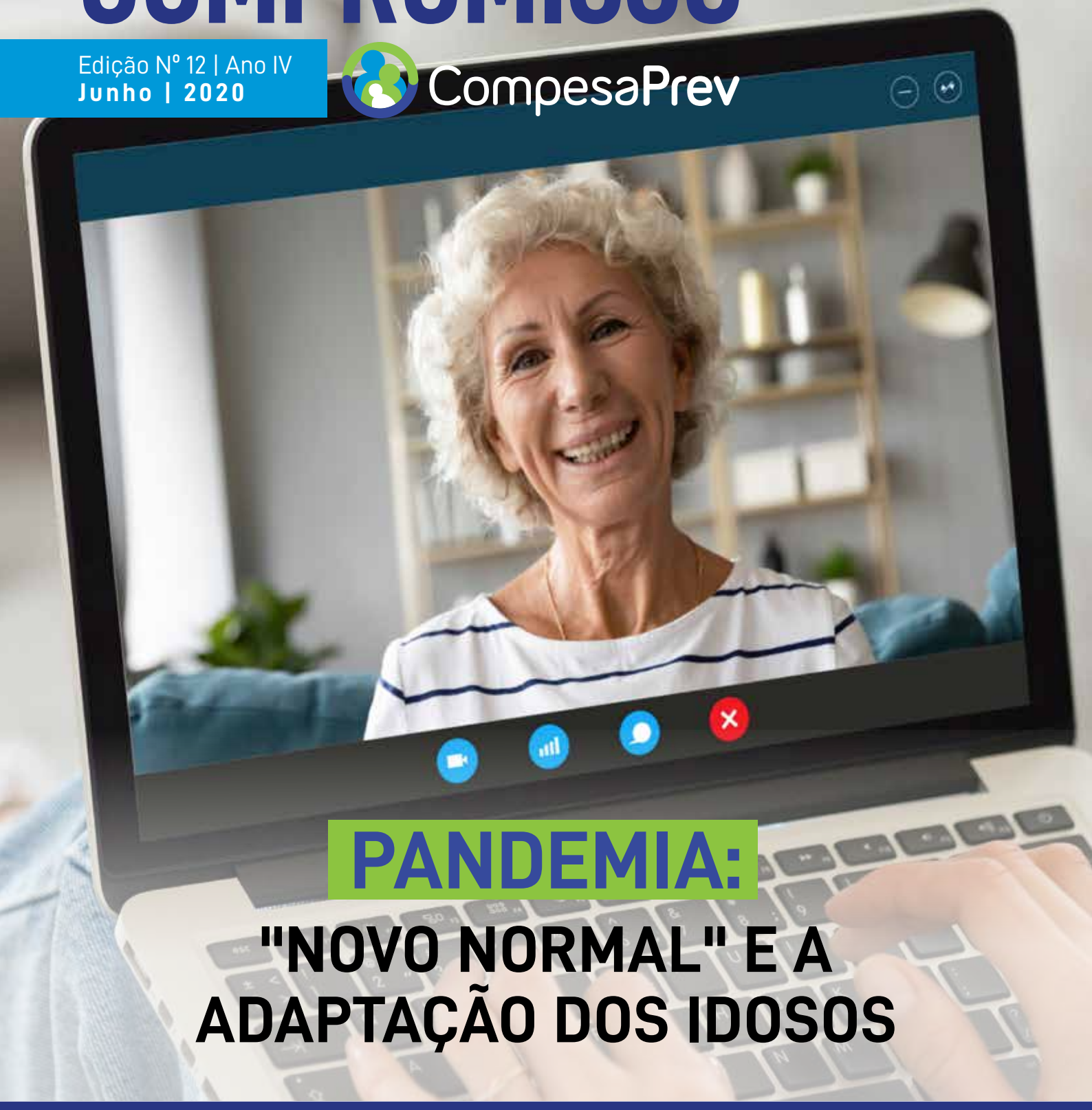
REVISTA
COMPROMISSO

Edição Nº 12 | Ano IV
Junho | 2020

CompesaPrev



PANDEMIA:
"NOVO NORMAL" E A ADAPTAÇÃO DOS IDOSOS

NOVA PREVIDÊNCIA:
CONFIRA AS REGRAS DE TRANSIÇÃO

FINANÇAS:
NOVO ASSUNTO NO DIA A DIA ENTRE PAIS E FILHOS

TRATAMENTO INTEGRADO DE PACIENTES ONCOLÓGICOS.

- MAIS DE 27 ANOS DE EXPERIÊNCIA
- MAIS DE 20 MIL TRATAMENTOS ONCOLÓGICOS
- TRATAMENTOS DE TUMORES SÓLIDOS E HEMATOLÓGICOS
- QUIMIOTERAPIA
- IMUNOTERAPIA
- TERAPIA ALVO

NOVIDADE

O Novo centro de atenção aos tumores de pele e melanomas já está funcionando no complexo clínico da Unionco.

UNIonco PRÓ-PELE
CENTRO DE ATENÇÃO AOS TUMORES DA PELE

EQUIPE DE DERMATOLOGIA:

Dra. Carolina Perdigão

Dra. Talitha Guerra

Dra. Rafaela Arcoverde

Dra. Nara Cabral

CREDENCIADO: CompesaPrev
Fundação Compesa de Previdência e Assistência

R. Manoel de Carvalho, 94 - Espinheiro
CEP 52050-370 - Recife - Pernambuco
Contato: 813241.6355 ou 813241.3630
E-mail: atendimento@unionco.com.br
www.unionco.com.br

unioncorecife

UNIonco
UNIDADE DE CIRURGIA E ONCOLOGIA

ESPECIALIDADES NA ÁREA

- Oncologia Clínica
- Centro de Infusões de Medicamentos (Tratamento de Quimioterapia, Imunoterapia, Infusões de Medicamentos Imunobiológicos e outros medicamentos)
- Cirurgia Oncológica Geral e Cutânea
- Cirurgia Minimamente Invasiva (Videolaparoscopia e Robótica)
- Cirurgia de Cabeça e Pescoço
- Mastologia
- Urologia
- Cirurgia Plástica Reconstrutora
- Cirurgia Torácica
- Hematologia
- Geriatria
- Nutrição Oncológica
- Psicologia Oncológica
- Psiquiatria
- Farmácia Oncológica
- Enfermagem Oncológica
- Fisioterapia Clínica e Oncológica
- Serviço Social
- Centro de Atenção aos Tumores de Pele e Melanomas (Prevenção, diagnóstico e tratamento)
- Mapeamento Corporal Total com equipamento Fotofinder
- Inserção de Cateter Picc Line
- Heparinização/Manutenção de CTI

REVISTA
COMPROMISSO
CompesaPrev

Não é simples seguir a vida e a rotina quando se sabe que uma pandemia paralisa vários setores e vitimiza famílias. Mudança e adaptação são duas coisas que não são fáceis de se viver, mas que vieram como alternativas e nós somos gratos por termos a oportunidade de combater e não nos entregarmos fácil. O novo coronavírus trouxe junto com ele o medo e sequelas que atingiram diversos setores, só nos restando a luta para minimizar o máximo possível os impactos negativos já instalados.

É exatamente por isso, que seguimos com empenho o nosso trabalho, unidos e fazendo tudo andar, como deve ser. A edição de junho da Revista Compromisso foi planejada com o habitual empenho de uma equipe que zela por comunicar os serviços da CompesaPrev. Temas especiais e que vão nos auxiliar, nesse tempo de isolamento social, vêm para trazer um respiro e esperança de um novo normal pós pandemia. Um marco histórico, um divisor de águas e o convite é para a adequação.

Nosso setor é dinâmico. Falar de previdência, saúde e finanças requer ritmo e atualização diária. Por isso, trazemos para os associados da Fundação as novidades e projeções também a partir do nosso site institucional e redes sociais, atualizados diariamente e disponibilizados para vocês que permanecem conosco e são indispensáveis na nossa caminhada. É uma via de mão dupla, sem dúvida, pois dependemos um do outro para que tudo aconteça. E, nesse tempo em que temos sido convocados à reflexão, empatia e solidariedade, queremos externar a nossa gratidão por permanecermos juntos nessa luta, que sabemos que será vencida.

Diretoria Executiva

EXPEDIENTE

CONSELHO DELIBERATIVO
Presidente
Gilson José Rocha
Membros Titulares
Fred Rodrigues Barbosa
Amaro José Andrade
Ermes Ferreira
Soraya Melo de Vasconcelos
Kátia Régis de Freitas

CONSELHO FISCAL
Presidente
Jorge Luiz Dantas Roma
Membros Titulares
Iracivaldo Bezerra
Gelsemias Diniz
Raquel Alexandra de Macêdo

CONSELHO DE SAÚDE
Presidente
Alexandre Araújo de Moraes
Membros Titulares
Ozeas Trajano da Silva
Jouse Cristiane Bezerra Muniz de Souza
José Marcos Mendes
Iranete Santana Oliveira de Souza Paiva
Felipe Diego Batista
Glaucia Maria Lima Barbosa

DIRETORIA EXECUTIVA
Diretor Presidente
Alexandre Araújo de Moraes
Diretora Administrativa Financeira
Simone Albuquerque
Diretor de Benefícios
Luciano João de Santana

PRODUÇÃO

Edição, revisão e produção
Oficina Comunicação

Projeto gráfico e diagramação
Ana Paula Barboza Pedrosa

Jornalista Responsável
Fernanda Sales (DRT-PE 3499)

Departamento Comercial (Anúncios)
(81) 3366-2410
comunicacao@compesaprev.com.br

Banco de Imagens: Shutterstock

REVISTA COMPROMISSO
CompesaPrev

MARCOS ANTÔNIO DE FREITAS FILHO

Na edição do mês de junho da Revista Compromisso, a nossa conversa vai ser com o compesiano arcoverdense Marcos Antonio de Freitas Filho, de 33 anos. Ele é engenheiro civil e atua como analista de saneamento da Companhia Pernambucana de Saneamento (Compesa) há nove anos. É participante assíduo do Programa CompesaPrev Itinerante e sempre apresenta sugestões significativas para a melhoria do nosso plano de saúde.

Você é um participante assíduo do programa CompesaPrev Itinerante. O que o motiva?

O que me motiva é a importância dos assuntos debatidos. Sempre me atualizo em relação aos temas relacionados à saúde e previdência, nos eventos, tanto no contexto da Companhia como no contexto nacional.

Quais as principais conquistas do CompesaPrev Itinerante, ao longo dos anos, em sua opinião?

As conquistas são contínuas, uma vez que o programa sempre vem atualizando os associados às frequentes mudanças que têm ocorrido na previdência, além de promover palestras focadas em levar conhecimento da área de saúde aos associados. Acredito que o programa também tem trazido pontos positivos para a imagem da CompesaPrev, uma vez que esses eventos focam em mostrar a gestão financeira da instituição de forma transparente.

Qual a importância do envolvimento nesse tipo de programa, em sua concepção?

O envolvimento nesse tipo de evento tem trazido ganhos reais de conhecimento de como funciona a previdência (nacional e da instituição), sem contar que as palestras sobre saúde sempre trazem temas educativos na área, fazendo com que os funcionários atentem mais à qualidade de vida.

Qual o benefício de ser associado a um plano de previdência complementar, em sua opinião?

Ter mais segurança financeira para o futuro, através de uma instituição séria e confiável.

Como associado ao CompesaPrev, de que forma você planeja a sua aposentadoria e qual o conselho que dá, nesse sentido, a quem ainda não é associado?

Acredito que se associar a uma instituição séria como a CompesaPrev é de extrema importância para se ter segurança na aposentadoria. Temos que valorizar uma instituição que é dos próprios compesianos.

Para sugestão de novos entrevistados para esse espaço, envie um e-mail para: **comunicacao@compesaprev.com.br** ou envie uma mensagem para o nosso WhatsApp: **81 9256-9404.**

REVISTA COMPROMISSO
CompesaPrev

FINANÇAS PESSOAIS

entram no diálogo das famílias brasileiras

Os altos índices de inadimplência e endividamento do brasileiro, junto com a falta de educação financeira não são novidades, e com a crise econômica causada pela Covid-19, os planos para uma reestruturação financeira precisarão ser adiados, pois o momento é de "pé no freio". Entretanto, há uma luz no fim do túnel quando se trata de comportamento financeiro entre as famílias, refletindo em nossos jovens.

É o que mostra o relatório de Competência Financeira do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (*PISA*, na sigla em inglês), edição 2018, divulgado em maio pela OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico), o Brasil se destaca entre outros países no quesito participação da família na educação financeira dos filhos.

Finalmente, dinheiro, gastos, poupança, orçamento, dificuldade financeira e a necessidade de economizar entraram no diálogo com crianças e adolescentes, não são mais "conversa de adulto". Ensinar os filhos, os netos e sobrinhos a ter um relacionamento saudável com o dinheiro deve ser preocupação de toda a família, pois eles terão, mais tarde, que administrar seu próprio dinheiro, se sustentar e serem independentes. Para a educadora financeira e *master coach*, Betânia Gomes, isso é importante, mas é preciso os pais se educarem primeiro. "Saber separar uma parte de seu salário para poupar, investir, ter um custo de vida abaixo do que ganha. A maioria (dos pais) tem um custo de vida que é acima daquilo que ganha", alerta.

Outra coisa que é preciso ter em mente, é que a educação financeira não é só falar em dinheiro, e sim desenvolver valores e incentivar escolhas responsáveis. É o que alerta a educadora. "Há um ensinamento milenar, que nos exorta: '*ensina a criança no caminho em que deve andar, e mesmo quando for idoso não se desviará dele*!'. Pois bem, é andando no caminho que se ensina, pois só o exemplo convence. Quanto mais consciente você for, mas eles se tornarão seus parceiros na contenção dos custos e na administração financeira da casa", ensina Betânia, que nos dá algumas dicas de mudança de hábito. Confira:

Betânia Gomes, master coach integral sistêmico da Febracis e educadora financeira

Dicas de mudanças de hábito:

• Busque sempre mostrar aos filhos que você só compra o que já estava planejado; que, diante de uma promoção, você sempre se questiona: preciso, de fato, disso?

• Tenha sempre uma postura vigilante quanto aos desperdícios: se acendeu a luz e saiu do ambiente, apague; abra as janelas para ventilar os ambientes ao invês de usar o ar condicionado, entre outras. Cuidado com o desperdício de alimentos. Sabia que, aproximadamente, 30% de nossa feira é desperdiçada?

• Sonhe! Sonhos são combustíveis para vida. Então, peça pra que informem dois sonhos, cada um dos membros da família, e quanto custam esses sonhos? O porque esses sonhos são importantes? Em quanto tempo desejam realizar? Isso ajuda não só a que vocês se conheçam melhor, como a conquistar o engajamento de todos quanto a economia doméstica.

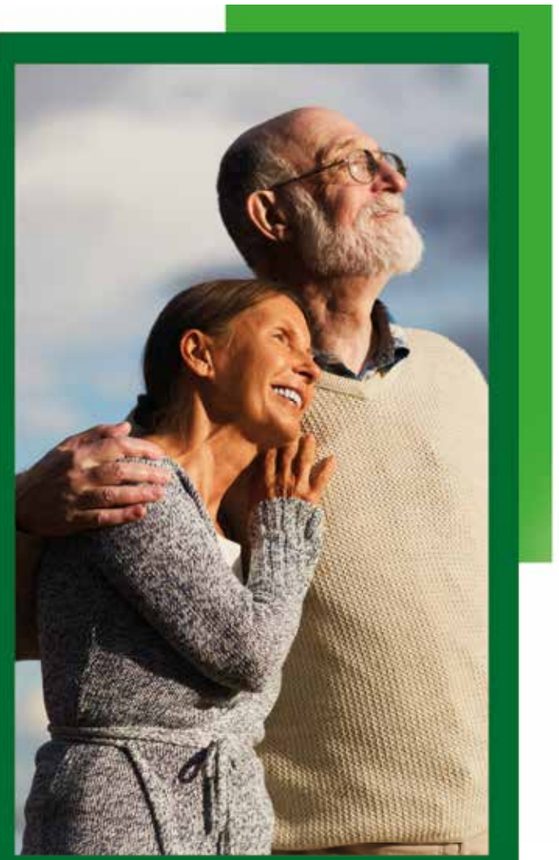
Jogos e filmes para a família:

JOGOS:

- *Banco Imobiliário* – a partir de 5 anos de idade;
- *Administrando o seu Dinheiro* - a partir de 8 anos;
- *Renda passiva* – a partir de 15 anos;
- *Bate-Bola Financeiro – online e gratuito* – a partir de 5 anos.

FILMES:

- *Os delírios de consumo de Becky Bloom* - 10 anos;
- *Um Novo Plano (2014)* - Livre;
- *Sicredi/Turma da Mônica* - Livre;
- *O Preço do Amanhã - 12 anos.*



Invista seu dinheiro sem risco

Traga seus rendimentos da poupança para o Sicredinvest ou Sicredi Exclusivo.

Dê mais segurança a sua família com a Sicredi Pernambucred.

3117 9110 Sicredi

Regras de transição da NOVA PREVIDÊNCIA

Patricia Benício, coordenadora de Previdência

Desde novembro do ano passado, as regras da Previdência foram alteradas e aprovadas com novos cálculos e regras, através da Emenda Constitucional nº 103/2019. Para alguns, vantagem; para outros, retrocesso. Polêmicas a parte, o fato é que precisamos estar atentos a essas mudanças, principalmente para quem ainda tem um longo caminho para se aposentar. Com isso, vemos o planejamento financeiro e previdenciário como instrumento potencial para a tomada de decisão, sendo o diferencial entre uma aposentadoria com qualidade de vida e uma com desafios financeiros para enfrentar.

Com as mudanças, os segurados filiados ao Regime Geral de Previdência Social até a data de entrada em vigor da EC 103/2019 - ou seja, quem estava no mercado de trabalho até aquele momento possui a possibilidade de contar com as quatro regras de transição: *Regras de Pontos, Regras de Idade Mínima, Pedágio 50% e Pedágio 100%*.

O portal Meu INSS (www.meu.inss.gov.br), hoje, conta com simuladores de benefícios já implementados com a nova legislação. Vale a pena tirar um tempinho e conhecer a ferramenta, que veio para facilitar a vida dos segurados do INSS.

A partir desta edição, estaremos falando das regras de transição.

Regras de Pontos: caracteriza-se pelo somatório da idade e do tempo de contribuição.

Requisitos:

- Ter 30 (trinta) anos de contribuição, se mulher, e 35 (trinta e cinco) anos de contribuição, se homem; e
- Ter atingido a pontuação necessária conforme previsto na legislação, ressaltando que, a cada ano, aumenta 01 (um) ano no somatório, sendo a data base 1º de janeiro do ano vigente. A partir de 2020, a pontuação é de 87 pontos, se mulher, e 97 pontos, se homem.

Vale destacar que o somatório de pontos será apurado em dias (idade e tempo de contribuição).

Lembrando que, para ser enquadrado nessa regra de transição, o segurado deverá ter, no mínimo, 30 (trinta) anos de contribuição, se mulher, e 35 (trinta e cinco) anos de contribuição, se homem, e atingir o somatório no momento adequado.

O cálculo do benefício a partir de 1º/01/2020 será o disposto no art. 26, § 2º da EC 103/2019, ou seja, será aplicado 60% (sessenta por cento) sobre a média de todos os salários de contribuição a partir de julho de 1994 mais 2% (dois por cento) por ano que exceder 20 (vinte) anos de tempo de contribuição.

Idade Mínima: Caracteriza-se pela exigência de idade mínima para concessão da aposentadoria.

Requisitos:

- 30 (trinta) anos de contribuição, se mulher, e 35 (trinta e cinco) anos de contribuição, se homem; e
- Idade de 56 (cinquenta e seis) anos, se mulher, e 61 (sessenta e um) anos, se homem. A partir de 1º de janeiro de 2020, a idade será acrescida seis meses a cada ano, até atingir 62 anos, se mulher, e 65 anos, se homem.

O cálculo do benefício a partir de 1º/01/2020 será o disposto no art. 26, § 2º da EC 103/2019, ou seja, será aplicado 60% (sessenta por cento) sobre a média de todos os salários de contribuição a partir de julho de 1994 mais 2% (dois por cento) por ano que exceder 20 (vinte) anos de tempo de contribuição.

Comece a planejar seu futuro, faça seu planejamento previdenciário!

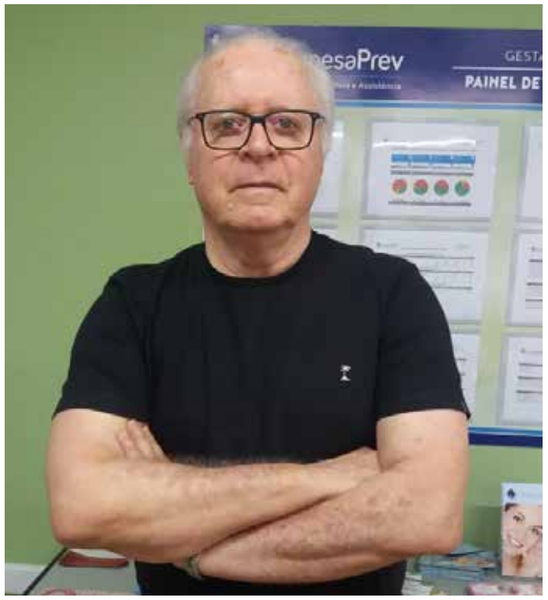
Na próxima edição abordaremos a Regra de Transição referente a *Pedágios*.

REVISTA COMPROMISSO CompesaPrev

IMUNIDADE

em tempos de pandemia

Especialista dá dicas sobre como manter esse indicador de saúde estável



Cláudio Bueno, endocrinologista e chefe da auditoria do CompesaSaúde

Com o aumento do número de casos do novo coronavírus no Brasil, somado à falta de vacina e às incertezas sobre medicamentos, cresce a preocupação das pessoas sobre métodos de prevenção, que vão além da higiene das mãos e da etiqueta respiratória e que possam ajudar o organismo a se defender do vírus. O possível fortalecimento do sistema imunológico é um dos temas que ganhou visibilidade neste período de dúvidas, por exemplo, sobre a eficácia das vitaminas C e D contra a doença.

É fundamental ter em mente que não existe nenhum ingrediente com comprovação científica que atue diretamente como remédio contra a Covid-19. Especialistas no assunto também procuram explicar que o sistema imunológico é um conceito mais amplo, sendo formado por células de defesa e por barreiras físicas do corpo, que atuam para evitar a entrada de micro-organismos e combater infecções. A imunidade é a principal função desse sistema, representada por barreiras físicas, químicas e biológicas e tem boa parte da sua formação ainda na vida uterina e aperfeiçoada nos primeiros anos de vida.

A baixa imunidade representaria uma diminuição das defesas contra parasitas como bactérias, vírus e fungos. Porém, não existe nenhum exame específico para detectar alterações, apenas sinais que precisam de interpretação em conjunto com exames indiretos de rotina e avaliação clínica feita pelo médico como, por exemplo, febre constante.

Quando se fala em imunidade alta, para os médicos, existe certo equívoco. Popularmente usada para caracterizar a boa defesa do organismo, a imunidade alta não é usada do ponto de vista científico, pois caracteriza uma desregulação, com formação exagerada de anticorpos que fogem da normalidade, onde o próprio sistema ataca o indivíduo. O correto mesmo seria adotar a expressão "imunidade equilibrada".

> *"Alguns cientistas conceituam a vitamina D como um hormônio, porém, este conceito ainda não foi aceito por várias entidades médicas internacionais. Portanto, persiste como vitamina, que faz parte coadjuvante de várias reações bioquímicas no nosso corpo".*

Sobre a vitamina D, o médico endocrinologista e clínico geral, Cláudio Bueno, alerta: "Alguns cientistas pelo mundo conceituam a vitamina D como um hormônio, devido a multiplicidade em suas ações orgânicas. Porém, este conceito ainda não foi aceito por várias entidades médicas internacionais. Portanto, persiste como vitamina, que faz parte coadjuvante de várias reações bioquímicas no nosso corpo e que age com outros elementos nos sistemas esquelético, imunológico e cardiovascular, na regulação do pâncreas, na cognitividade e na depressão, entre outros", explica.

Em relação à vitamina C, o endocrinologista também é enfático: "Participa da formação imunológica, assim como o zinco, mas sempre como co-atores. Nos indivíduos com sistema imune baixo, eles melhoram as respostas, porém, com sistemas normais, isto é ineficaz, não obtendo benefício nenhum. Todo o excesso destes elementos é eliminado do nosso corpo". O médico chama a atenção também para o cuidado necessário com as receitas que são divulgadas nas redes sociais para imunidade. "Não existe comprovação científica, serve de apoio psíquico apenas", afirma.

O especialista orienta que três pilares são indispensáveis para manter a imunidade em dia, especialmente em tempos de pandemia: "É preciso buscar diminuir o nível de estresse, praticar atividades físicas e ter uma alimentação balanceada e rica em nutrientes".

Para equilibrar a imunidade:

Evite alimentos "estressantes", como álcool e cafeína.

Inclua no seu dia atividades que acalmam, como corrida ou ioga.

Procure ter uma alimentação saudável, com frutas, verduras e grãos.

CompesaSaúde oferece Teleconsulta

Diante da necessidade de dar assistência à saúde de seus associados, o CompesaSaúde, desde abril, vem autorizando a Teleconsulta (atendimento por vídeo, whatsapp ou qualquer meio de comunicação digital), exclusivo para o período da pandemia provocada pela Covid-19.

Para usar, o associado precisa acessar no www.compesaprev.com.br, a lista dos profissionais habilitados para oferecer esse serviço. Em seguida, deve enviar e-mail para o autoguia@compesaprev.com.br e solicitar o atendimento por videoconferência, informando:

- O profissional pelo qual pretende ser atendido;
- Identificar-se, informando a matrícula do plano e para qual pessoa será prestado o atendimento.

O beneficiário receberá um e-mail automático informando que sua solicitação foi entregue ao plano de saúde.Este não deve ser respondido, nem é necessário mandar outro. Ao receber o e-mail da equipe de atendimento, informando a autorização realizada pela Auditoria, é preciso enviar a guia autorizada ao profissional (por e-mail), acompanhada de uma foto do paciente (*selfie*) segurando a carteira do plano de saúde e um documento oficial (com foto), juntamente com uma declaração atestando a realização do atendimento.

ALERTA!

- A validade das autorizações é de 90 dias;
- Continua a cobrança da coparticipação nas consultas;
- A declaração poderá ser escrita de próprio punho e encaminhada ao prestador por foto através do Whatsapp, após a realização da consulta.

Confira a lista dos profissionais disponíveis para Teleconsulta, locais para realização de teste de COVID-19 e urgências credenciadas ao plano de saúde no site www.compesaprev.com.br.

OBESIDADE E HIPERTENSÃO:
doenças que ameaçam a longevidade

Estudo aponta que genética pode ser utilizada para prever e combater riscos à saúde

Com as atenções voltadas para a pandemia da Covid-19, outras doenças acabam ficando em segundo plano. Porém, as que ameaçam a longevidade exigem cuidados constantes. Uma pesquisa desenvolvida pela Universidade de Osaka, no Japão, publicada pela *Revista Galileu*, aponta que pessoas mais geneticamente suscetíveis a sofrerem de hipertensão e obesidade vivem, em média, menos anos. O estudo analisou dados clínicos e genéticos de 700 mil pessoas do Japão, Finlândia e Reino Unido com o objetivo de entender os grandes fatores de risco para a geração atual.

O cardiologista Edmar Freire explica a importância de pessoas com predisposição genética terem hábitos de vida saudáveis. "O perfil genético é o elemento mais importante para surgimento da hipertensão. O controle de outros fatores como sobrepeso, sedentarismo e ingestão de sódio podem postergar seu início ou mesmo facilitar seu controle. A hipertensão é o principal fator de doenças cardiovasculares, que estão entre as principais causas de óbito na população", alerta.

O fator genético também pode ser usado para prescrição de dietas adequadas que reduzam esses riscos, avalia a endocrinologista Denise Antunes. "A variação genética também pode influenciar a perda de peso, assim como a resposta biológica para diferentes dietas. O uso de perfis genéticos pode ser útil para o desenvolvimento de dietas alimentares personalizadas para controle da obesidade, mas são necessárias mais evidências para quaisquer aplicações clínicas". A especialista destaca também a relação entre sobrepeso e hipertensão: "Estudos mostram que, entre os hipertensos que reduziram seus valores de pressão arterial, após uma intervenção bem-sucedida para perda de peso, aqueles que mantiveram perda de peso também mantiveram níveis mais baixos de pressão arterial e aqueles que recuperaram o peso retornaram aos níveis basais de pressão arterial".

Somados ao fator genético, aspectos da vida moderna, que naturalmente já contribuem para que as pessoas sejam hipertensas e obesas, são ainda mais preocupantes. "A falta de exercícios e de atividades que combatam o estresse estão entre os principais hábitos nocivos, além do consumo frequente de alimentos industrializados, que contêm altos índices de sódio e são muito calóricos, a falta de sono e a extrapolação do conceito de aceitação corporal também são agravantes, pois a obesidade é uma doença", defende Edmar Freire.

Dr. Edmar Freire, cardiologista (Hospital Jayme da Fonte) e Dra. Denise Antunes, endocrinologista (CIMP), credenciados ao CompesaSaúde

Para Denise Antunes, o consumo frequente de *fast foods*, com alimentos industrializados ou de baixo valor nutricional, exige preocupação. "Hoje em dia, lidamos com a praticidade do mundo moderno, onde se compra comida pronta com um clique no celular, sem precisar sair de casa e nem fazer esforço físico. O aumento do sedentarismo tem deixado as pessoas mais indispostas para iniciar qualquer tipo de atividade que exija modificação em sua rotina. Todos os planejamentos nutricionais e de atividade física necessitam de comprometimento individual para que sejam eficazes. Se seguirmos essas orientações, podemos superar a epidemia da obesidade e hipertensão", ressalta.

Independente do fator genético, o cardiologista Edmar Freire ressalta que evitar essas doenças deve ser prioridade para todos. "Controle do peso corporal, restrição ao uso de sal, atividades físicas regulares e o uso correto de medicações prescritas peloas médicos são medidas úteis e com benefício comprovado", finalizou.

REVISTA
COMPROMISSO
CompesaPrev

Impactos do novo coronavírus na

SAÚDE MENTAL

Número de pessoas com algum tipo de transtorno psiquiátrico, como ansiedade e depressão, deve crescer durante a pandemia

Desde o primeiro caso de Covid-19, registrado no Brasil em meados de fevereiro, a população nacional passou a sentir o medo e a ansiedade que pessoas de outros países vinham enfrentando desde dezembro de 2019, com as primeiras notificações na China. As medidas para conter o avanço do novo Coronavírus, seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), trouxeram uma nova rotina, com recomendações de distanciamento social e isolamento. Embora as primeiras ações de combate tenham sido tomadas do ponto de vista físico, o impacto mental da pandemia começa a ser uma das principais preocupações de especialistas da psicologia e psiquiatria e também da sociedade, que está vivenciando uma situação inédita na história.

Após os atentados terroristas de 11 de setembro, é comum que sintomas de estresse pós-traumático se manifestem, principalmente, entre as pessoas que estão nos limites geográficos mais atingidos pelo episódio. O cenário agora é diferente. Sendo a pandemia mundial, as barreiras de todas as nações são ultrapassadas por um inimigo desconhecido, que sobrecarrega os sistemas de saúde, dificultando o acesso a tratamentos psicológicos e psiquiátricos. O quadro depressivo resultante de uma pandemia é um contexto novo para a era moderna. Espera-se que um número expressivo de indivíduos desenvolvam outros tipos de transtornos, como a ansiedade e a depressão. Com expressiva parcela da população isolada em casa, profissionais alertam para a necessidade de

atenção sobre a revelação de possíveis sintomas, especialmente em pessoas que fazem parte do grupo de risco.

As psicólogas Soraia Remígio e Márcia Bezerra, da Realize Clínica Integrada, ressaltam que todos experimentarão certo grau de sofrimento e angústia e explica como perceber quando a intensidade desses sentimentos pode se tornar patológica. "Atualmente, é mais frequente sentir-se ansioso, amedrontado e preocupado. Isso faz parte das reações emocionais, diante do que estamos vivenciando. Quando a tristeza inviabiliza, incapacita e impede, torna-se uma das características da depressão. Com a ansiedade, é a mesma coisa. A ansiedade é uma expectativa, mas se fica excessiva, ela gera um estado fisiológico anômalo, que está muito relacionado ao nosso instinto de conservação. Se encararmos as expectativas como algo que vai sair do controle, liberamos mecanismos fisiológicos, que vão gerar sintomas relativos a ansiedade, como as Síndromes do Pânico e do Pensamento Acelerado. São sentimentos diferentes na sua origem, mas que se misturam e nos adoecem se não tivermos conhecimento de nós mesmos", explica Soraia.

Considerados do grupo de risco, idosos, infectados, pessoas que já sofriam com transtornos psiquiátricos e profissionais de saúde, requerem mais atenção.

Sobre como lidar com o turbilhão de emoções comuns ao período da pandemia, a especialista orienta que é preciso desenvolver a autocompaixão, para que assim seja possível ajudar a si mesmo e aos outros. "Neste período, os sentimentos de insegurança resultam em decisões ruins e os danos causados pelo autojulgamento (muito comum no isolamento social) podem ficar muito piores. A inadequação e a inferioridade são associadas a atos de autoflagelo, como o uso abusivo de álcool, a exposição ao perigo proposital e o ato de se machucar, que configuram tentativas reais de exteriorizar e liberar a dor emocional. A melhor maneira de se combater o medo de adoecermos emocionalmente é termos compaixão de nós mesmos, porque o nosso processo cognitivo vai entender como algo amável. Outro benefício importante é, também, permitir que os nossos familiares possam ser imperfeitos e vulneráveis como nós. Ao invés de tentarmos controlar nossas vidas para obter um ideal perfeccionista, por que não abraçarmos a vida como ela está? A felicidade é encontrada quando seguimos com o fluxo da vida, não quando nos fechamos contra ela, e a autocompaixão pode ajudar, nesse momento, a 'navegar' por essas corredeiras turbulentas com um coração aberto para reinventar-se de forma sábia", finaliza Soraia.

Realize
CLÍNICA INTEGRADA

Uma clínica afim de promover um serviço com excelência no atendimento humanizado com foco na saúde e acolhimento de qualidade.

Contato

OLINDA
Telefone: 55(81) 3318-1394
Whatsapp: 55(81) 9 9204-0699

BOA VIAGEM
Telefone: 55 (81) 3314-1084
Whatsapp: 55 (81) 9 9204-0699

SITE
realizeclinicaintegrada.com.br

@realizeclinicaintegrada

Fundadoras da Realize Clínica Integrada

Nossos Serviços

PSICOLOGIA
FONOAUDIOLOGIA
FISIOTERAPIA
NUTRIÇÃO
PSIQUIATRIA
TERAPIA OCUPACIONAL

Unidades

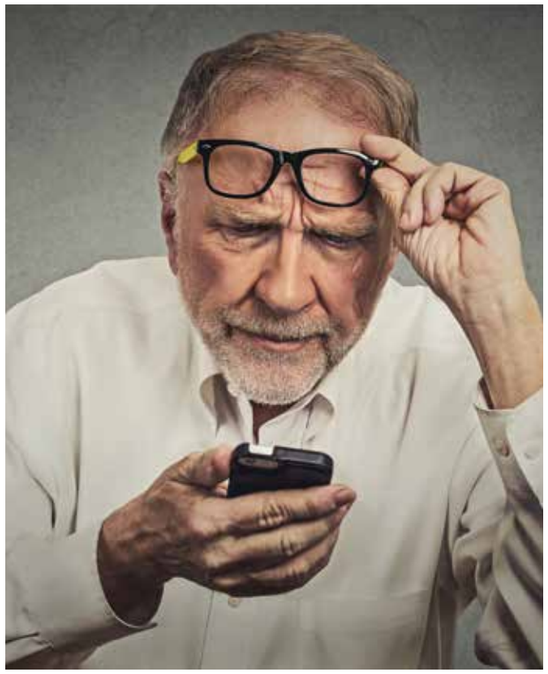
OLINDA
Praça 12 de março, 23. Sala E. Galeria Cordeiro. Bairro Novo - Olinda - PE. CEP - 53030-110

BOA VIAGEM
Rua Ernesto de Paula Santos, 1172 - salas 702 e 703 - Empresarial Nestor Rocha. Boa Viagem - Recife - PE. CEP - 51021-330

REVISTA
COMPROMISSO
CompesaPrev

Adaptação da terceira idade à tecnologia em tempos de coronavírus e novos hábitos: um caminho sem volta?

Especialistas defendem que, cada vez mais, as ferramentas digitais serão adotadas por esse público, que já faz uso dos recursos digitais disponíveis no mercado



Como será o "novo normal", após a pandemia do novo coronavírus? Esse tem sido um dos questionamentos mais levantados nesse período de mudanças profundas no estilo de vida das pessoas, que passaram de um ritmo frenético a uma nova rotina, ditada pelo isolamento social - indicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), para conter a disseminação do vírus. Mas, não é preciso ser expert para logo encontrar a resposta e perceber que o coronavírus acelerou o futuro, antecipando mudanças que estavam em curso, como o trabalho remoto, a educação à distância, as vendas online, a preocupação por sustentabilidade e a cobrança, por parte da sociedade, para que empresas e órgãos públicos sejam mais responsáveis socialmente, além do fortalecimento de valores como empatia e solidariedade. Também discutimos muito sobre o consumismo e sobre o lucro a qualquer custo. Para as gerações Y e Z, que já nasceram envoltas no mundo das rápidas transformações tecnológicas, essa realidade não causa espanto ou qualquer necessidade de adaptação. Mas, para as gerações que vêm de uma cultura analógica, anterior aos anos 80, o uso das novas tecnologias pode causar embaraço. O fator, no entanto, não impede a abertura aos novos recursos, que podem aproximar realidades antes impossíveis ao dia a dia. Chamadas de vídeos, transações bancárias digitais, cursos online, shows e espetáculos online, tours virtuais a museus e outros mais, de repente, vêm como uma luz em um momento sombrio e preenchem um vazio deixado pelas relações presenciais.

> *"Pela primeira vez na história da humanidade, há um volume brutal de conhecimento que passou a ser repassado da geração mais nova para mais velha. Gente que, se demorar mais uns dois ou três anos para acordar, não conseguirá mais acompanhar o ritmo da sociedade".*

Neste novo cenário, mais que nunca, a colaboração dos membros da família é imprescindível para ensinar os idosos a usar os vários recursos oferecidos pelo mundo digital, em especial, a navegar na internet, e no uso dos aplicativos como o Whatsapp, serviços de bancos e até do próprio INSS, o que ajuda a evitar filas e exposição nestes tempos de pandemia. Para o doutor em Comunicação Tenaflae Lordêlo, mentor de modelagem de negócio com ênfase em Business Intelligence, Transformação Digital, Design Sprint, Growth Hacking e Scrum, a elevação do acesso e uso das mídias digitais pelos idosos deve seguir a linha do que

aconteceu, anteriormente, com a ampliação dos recursos econômicos, que favoreceu uma série de demandas por viagens e produtos para essa faixa etária.

É necesário mente aberta dos idosos para o novo conhecimento. É o que afirma o escritor Dado Schneider, autor do livro *O mundo mudou... bem na minha vez!*. "Pela primeira vez na história da humanidade, há um volume brutal de conhecimento que passou a ser repassado da geração mais nova para mais velha. Gente que, se demorar mais uns dois ou três anos para acordar, não conseguirá mais acompanhar o ritmo da sociedade", alerta.

A CompesaPrev nesse cenário:

Durante a pandemia, foram revistos vários processos internos, a fim de se ter uma melhoria do atendimento à distância. Ao invés de limitar o acesso aos serviços, foi pensado em como facilitar o acesso às diversas solicitações que eram praticadas de forma presencial, para que todos possam de suas residências obter todos os benefícios oferecidos pela Fundação.

Ao longo deste período, grandes incrementos foram realizados nos canais de atendimento, através de números exclusivos. Foi fornecida a Teleconsulta e também foi viabilizada a solicitação de empréstimo à distância.

"Hoje, estão sendo desenvolvidos projetos, como aplicativos para celular, onde será possível o acesso a diversos serviços como, por exemplo, guia médico, autorizações de guias médicas, solicitação de empréstimos, atualização de cadastro, etc", declara o Coordenador de Informação da Fundação, Mário Melo.

INVESTIMENTOS – PLANO BD (BENEFÍCIO DEFINIDO) - ABRIL/2020				
SEGMENTO	**VALOR (R$)**	**PARTICIPAÇÃO SOBRE TOTAL DOS INVESTIMENTOS (%)**	**RENTABILIDADE MENSAL (%)**	**RENTABILIDADE ACUMULADA (%)**
Renda Fixa (1)	779.358.933,48	92,20	0,37	2,73
Renda Variável (2)	47.932.679,00	5,67	11,57	-28,87
Imobiliário (3)	4.257.415,00	0,50	0,69	2,76
Empréstimos (4)	13.712.460,00	1,62	0,56	4,15
TOTAL DA CARTEIRA	845.261.487,48	100	0,98	0,12
Meta Atuarial (5) (INPC + 5,10% a.a.)	-	-	0,58	3,43
(1) Fundos de Investimentos e Títulos Públicos Federais; (2) Fundo de Ações; (3) Investimentos imobiliários; (4) Operações com Participantes; (5) Taxa que atualiza as obrigações atuariais.				

No mês de abril, os governos e os bancos centrais de todo o mundo continuaram a realizar medidas de estímulo fiscal, oferta de liquidez e afrouxamento monetário com expectativa de mitigar os impactos econômicos e sociais da pandemia do Coronavírus. Referente ao Ibovespa, o mercado acionário brasileiro seguiu a tendência externa e o índice fechou em alta de 10,25%. Entretanto, o resultado no ano ainda é negativo (30,38). Quanto à rentabilidade consolidada da fundação, atingimos até abril 0,12% frente a uma meta atuarial de 3,43%.

RECEITAS E DESPESAS COMPESASAÚDE - PLANOS I E II (FEVEREIRO A ABRIL/2020)		
MÊS	**RECEITAS (R$)**	**DESPESAS (R$)**
Fevereiro	6.374.108,12	6.617.955,46
Março	6.332.488,11	5.702.485,78
Abril	6.356.203,00	4.034.711,25

RECEITAS E DESPESAS COMPESASAÚDE - PLANO III (FEVEREIRO A ABRIL/2020)		
MÊS	**RECEITAS (R$)**	**DESPESAS (R$)**
Fevereiro	629.559,09	782.741,82
Março	622.993,44	470.618,68
Abril	629.087,18	485.389,04

O Plano Assistencial vem apresentando resultado positivo, gerando um aumento do patrimônio e o cumprimento dos critérios mínimos de solvência da operadora, estabelecidos pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), através da Resolução Normativa nº 209/2009. Embora esse resultado venha sendo positivo, ainda não oferece segurança desejável, considerando os riscos que o Plano irá enfrentar no futuro. Assim sendo, o crescimento do patrimônio representa menor reajuste do Plano e elevação da garantia de cobertura assistencial.

EVOLUÇÃO PATRIMONIAL DA COMPESAPREV (FEVEREIRO A ABRIL/2020)	
MÊS	**EVOLUÇÃO PATRIMONIAL (R$)**
Fevereiro	917.752.167,84
Março	899.759.240,88
Abril	905.086.094,65

EVOLUÇÃO DOS ASSOCIADOS DO PLANO DE PREVIDÊNCIA (FEVEREIRO A ABRIL/2020)						
MÊS	ATIVOS	APOSENTADOS	PENSÃO	AUTOPATROCINADO	BPD	TOTAL
Fevereiro	2654	1822	755	29	17	5277
Março	2632	1826	757	29	17	5261
Abril	2623	1832	757	30	17	5259

PERCENTUAL DE ADESÃO AO PLANO BD DA COMPESAPREV (FEVEREIRO A ABRIL/2020)			
MÊS	TOTAL EMPREGADOS	TOTAL DE ADESÕES	ADESÃO (%)
Fevereiro	3261	2700	82,80
Março	3251	2678	82,37
Abril	3250	2670	82,15

EVOLUÇÃO DOS ASSOCIADOS DO PLANO DE SAÚDE I E II (FEVEREIRO A ABRIL/2020)				
MÊS	TITULARES	DEPENDENTES	AGREGADOS	TOTAL
Fevereiro	3070	4235	819	8124
Março	3064	4206	819	8089
Abril	3063	4209	828	8100

EVOLUÇÃO DOS ASSOCIADOS DO PLANO DE SAÚDE III (FEVEREIRO A ABRIL/2020)				
MÊS	TITULARES	DEPENDENTES	AGREGADOS	TOTAL
Fevereiro	621	755	1	1377
Março	623	759	3	1385
Abril	624	766	2	1392

TOTAL GERAL	TITULARES	DEPENDENTES	AGREGADOS	TOTAL
	3687	4975	830	9492

RECADASTRAMENTO

Aposentados e Pensionistas

Em Julho, a Fundação estará encaminhando os formulários de recadastramento dos aposentados e pensionistas que fizeram aniversário de abril a agosto, para serem respondidos até 10 de setembro. Os que não cumprirem este prazo, terão os benefícios suspensos no mês de Setembro. A equipe de atendimento encaminhará os formulários para os assistidos pelos Correios. É importante lembrar que, no site, é possível colocar login e senha para acessar o formulário de Recadastramento, desde que tenha o e-mail cadastrado na Fundação. Os assistidos deverão devolver a via do RECADASTRAMENTO e Formulário FATCA (E-Financeira) conferido, assinado e datado.

NÃO ESQUEÇA!

1. Se houver mudança de endereço, telefone, e-mail ou estado civil, é importante informar à Fundação através do e-mail: atendimentocompesaprev@compesaprev.com.br ou na área restrita do site. Tanto na mudança de endereço quanto estado civil, é importante mandar comprovante;
2. Ao encaminhar o recadastramento em agosto, é exigido o envio do comprovante de recebimento do seu benefício no INSS, que poderá ser retirado no banco ou no site do INSS (www.meu.inss.gov.br). A outra opção é pegar o *Demonstrativo de Crédito de Benefício* no banco que recebe o benefício da aposentadoria ou pensão, bem como a documentação comprobatória dos dados retificados.

ATUALIZE SEU CADASTRO!

Manter o cadastro atualizado é um dever de todos os participantes da Fundação, sejam ativos, aposentados e pensionistas. Além de ajudar na comunicação, no momento em que é necessário passar alguma informação, um cadastro desatualizado pode impactar até no valor que o associado irá receber da CompesaPrev.

Portanto, não esqueça:

- **Mudou endereço, telefone, e-mail?** Atualize seus dados pelo site ou mande a informação pelo atendimentocompesaprev@compesaprev.com.br. No caso de endereço, é preciso encaminhar o comprovante de residência.

- **Casou? Está com união estável? Separou? Ficou viúvo(a)?** Não esqueça de nos informar encaminhando o comprovante pelo site ou e-mail.

DECISÕES TOMADAS PELA DIRETORIA DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Acompanhando de perto as notícias sobre a pandemia do novo Coronavírus (COVID-19), a Diretoria Executiva da Fundação precisou elaborar um Plano de Contingência, com medidas para proteger os participantes, empregados, parceiros e a sociedade de forma geral. Todas as ações foram baseadas nas orientações do Ministério da Saúde, no sentido de evitar ao máximo a interação social e minimizar os riscos de propagação do vírus, garantindo os serviços essenciais e a funcionalidade de todas as áreas da Fundação.

A seguir, seguem os principais pontos:

- Implantação do regime *home office* para os empregados da CompesaPrev a partir de 24/03/20, com suspensão de atendimento presencial. A equipe de atendimento passou a trabalhar por meio dos celulares e e-mails corporativos de segunda a sexta, das 8h às 17h;
- Impulsionamento do serviço de Teleconsulta para os associados dos Planos de Saúde;
- Antecipação do 13º (abono anual) dos aposentados e pensionistas que, por regulamento é pago em novembro, que foi pago em maio;
- Elaboração de passo a passo para orientar os usuários a usarem os serviços disponíveis pelo site/e-mail e entregue aos associados que procuravam presencialmente a Fundação;
- Ampliação dos serviços online, como:

  • Guia Médico;
  • Emissão de boleto do CompesaSaúde;
  • Extratos de utilização do plano de saúde;
  • Empréstimos e contribuição do plano de previdência;
  • Simulações de benefícios e empréstimos;
  • Atualização cadastral;
  • Envio de solicitação de autorização de guias médico e odontológico;
  • Contracheque;
  • Orientações gerais sobre cobertura, exclusão, reembolso, empréstimo e previdência.

POR E-MAIL:

• Autorização de guias médicas (autoguia@compesaprev.com.br);
• Autorização de guias odontológicas (autoguiaodontologica@compesaprev.com.br);
• Revalidação de guias e mudança de prestador (atendimentocompesasaude@compesaprev.com.br);
• Solicitação de empréstimo, cadastro, envio de boleto do plano de saúde, adesão e exclusão (atendimentocompesaprev@compesaprev.com.br);
• Solicitação de reembolso (alanno@compesaprev.com.br);
• Demonstrativo de Informe de Rendimentos Ano Base-2019 (suzanagonzaga@compesaprev.com.br);
• Regularização de benefício suspenso por falta de recadastramento (atendimentocompesaprev@compesaprev.com.br).

NOVAS VIVÊNCIAS E MOVIMENTO

são palavras de ordem durante isolamento social

Terapeuta ocupacional, profissional de Educação Física, fisioterapeuta e pedagoga dão dicas para tirar o foco do confinamento e estabelecer uma qualidade de vida

O período de isolamento social chegou sem avisar e pegou todo mundo de surpresa. Mas, passado o tempo, não há mais como protelar a organização da nova rotina, a fim de estabelecer cuidados com a saúde da mente e do corpo, para a promoção de uma qualidade adequada de vida. Não importa se sozinho ou com a família, o mais importante é estabelecer novas vivências e evitar o sendentarismo. Movimentar-se é a palavra de ordem.

A terapeuta ocupacional Julliet Inojosa explica que o atual período afetou os papéis ocupacionais e propõe a adaptação à nova realidade como prepoderante. "É importante estabelecer horários para dormir e acordar, pois sonos desregulados causam baixa imunidade, alterações hormonais, gerando esquecimento e afetando o humor, o que ocasiona irritabilidade, ansiedade, mal humor e intolerância", alerta.

"Atividades que estimulem as funções executivas e as habilidades cognitivas, principalmente que ativem o cérebro, pois uma das principais queixas é o esquecimento", orienta. Realizar atividades que gerem sensação de prazer é fundamental para tirar o foco do confinamento. Criar estratégias para se distrair e manter a mente saudável, nesta fase, é indicado. Ler um bom livro, ver filmes e séries, dançar e até fazer um curso online é uma boa pedida. Principalmente, pessoas que moram sozinhas, devem procurar se conectar com outras, para conversar e compartilhar, o que ocasiona sensação de conforto e diminui o sentimento de solidão.

A terapeuta ocupacional diz que a socialização é de extrema importância. "O idoso pode fazer ligações ou videochamadas para amigos e familiares. Mas, deve também reservar um momento para o autocuidado, o que ajuda a manter a autoestima, assim como organizar os cômodos da casa, o que pode ser feito por etapas e não

José Luiz Félix, 58 anos (associado CompesaPrev de Garanhuns)

Millena Machado, 36 anos (associada da CompesaPrev de Caruaru)

Kaline Lemos, 40 anos (associada da CompesaPrev em Paulista)

em um só dia. Manter uma boa alimentação ou se dedicar a uma atividade de artesanato, com materiais que já se possua em casa, também ajuda. Evitar o excesso de consumo de noticiários e ficar muito tempo ao celular, pois pode ocasionar ansiedade", aponta.

A profissional de Educação Física Lidiane Lira destaca que os alongamentos musculares são de suma importância para a manutenção da qualidade de vida, melhora da aptidão física e gera promoção da saúde, especialmente nesse período de isolamento social. "Com o passar dos meses, vamos adquirir padrões não funcionais em nosso corpo, como encurtamento muscular e falta de mobilidade articular", alerta.

> *"São muitos os benefícios da rotina de exercícios, a exemplo do aumento da flexibilidade, alívio da tensão muscular responsável pelas dores nas costas, no pescoço e até da cabeça, relaxamento do corpo e da mente, ajudando a aliviar o estresse, bem como ativação da circulação sanguínea".*

Lidiane indica que exercícios específicos, somados aos de alongamento, previnem a falta de mobilidade articular e evitam/diminuem as dores no corpo. "São muitos os benefícios da rotina de exercícios, a exemplo do aumento da flexibilidade, alívio da tensão muscular responsável pelas dores nas costas, no pescoço e até da cabeça, relaxamento do corpo e da mente, ajudando a aliviar o estresse, bem como ativação da circulação sanguínea".

A fisioterapeuta Luzia Conde, da Clínica Shakit Ananda Fisio e Terapias, reforça que, para evitar dores na coluna, o alongamento é indispensável. "Alongue-se! Nada de ficar o tempo todo sentado ou deitado. Experimente esse truque simples: marche sem sair do lugar. Com esse exercício, se pode atingir objetivos da caminhada diária. Já que não se pode sair de casa, caminhar pela casa é uma dica. Tudo isso pode ser realizado no tempo de cada um", explica. Ela salienta ainda para que se aprenda a observar a própria respiração. "Isso pode acalmar e promover relaxamento, ajudar a prevenir doenças e reduzir o grau de estresse. Respire com consciência: respeitando o prolongamento da inspiração e expiração", orienta.

Para quem tem criança em casa, brincadeiras e atividades podem ser adaptadas para promover uma carga educativa e lúdica ao mesmo tempo, segundo a pedagoga Andreza Pacheco. "Resgatar brincadeiras antigas pode ser divertido: pular corda ou amarelinha, jogos de tabuleiro ou de imitação, de montar e desmontar, entre outras opções. Atividades que estimulam a coordenação motora também são orientadas, a exemplo dos trabalhos manuais ou das que utilizam massa de modelar ou slime", sugere.

Para a criançada, também valem atividades como contação de histórias, ainda de acordo com a pedagoga. Há, inclusive, canais no YouTube e Instagram com lives do tipo. Esse pode ser também um momento para a família relembrar histórias que marcaram a infância, resgatando clássicos da literatura infantil. A Fundação Biblioteca Nacional disponibiliza um acervo digital gratuito, com obras

REVISTA
COMPROMISSO
CompesaPrev

da literatura infanto-juvenil.

Dadas as dicas, vale aproveitar o momento, fazendo dele o mais proveitoso e positivo possível. Pensando nisso, conversamos com participantes do CompesaSaúde e associados da CompesaPrev, para saber como eles estão lidando com esse processo. A agente de saneamento Millena Machado, 36 anos, de Caruaru, diz que tem buscado estímulo. "Tenho feito atividades físicas através de vídeos, pela internet. Eu já tinha alguns equipamentos de exercícios e agora estou utilizando eles. Antes, já realizava alguns na academia, além de caminhada", explica. Ela também tem aproveitado bem o tempo com a família. "Temos brincado, jogado e conversado mais, feito exercícios físicos junto e assistido séries", complementa.

O motorista José Luiz Félix, 58 anos, de Garanhuns, diz que, mesmo antes do isolamento social, já se preocupava com a saúde física. "Como faço parte do grupo de risco, tenho uma atenção maior e continuo fazendo exercícios dentro de casa", detalha. Para manter a mente ocupada, ele diz que tem uma rotina estipulada. "Estou sempre em contato com os filhos, que moram fora. Procuro conversar de tudo um pouco. Também ajudo a esposa com as tarefas domésticas e, como não tenho mais crianças, assisto a um bom filme e leio todos os dias, mantendo a mente sempre ocupada", relata.

Já a assistente social Kaline Lemos, 40 anos, de Paulista, relata que está em *home office* e busca se manter ativa, nesse período de isolamento social. "No início, afastava os móveis da sala e fazia os exercícios que o meu professor passava. Parei um pouco, mas um campeonato virtual de capoeira, organizado pelo grupo que participo, me estimulou bastante a voltar", confidenciou. Ela também tem cozinhado e assistido filmes e séries em companhia da família.

A CompesaPrev está junto com você neste momento tão difícil.

Para colaborar com sua vida financeira, **decidimos antecipar o pagamento do 13º salário dos aposentados e pensionistas** (abono anual, como descrito no regulamento do Plano BD nº 02-A), que **estava previsto para novembro, para o dia 28 de maio.**

Cada um fazendo sua parte, vamos sair dessa crise ainda mais fortes.

Conte com a gente!

CompesaPrev
Fundação Compesa de Previdência e Assistência

Que tal receber informações da CompesaPrev diretamente no seu WhatsApp?

Agende nosso número (81) 99256-9404 e solicite participação na nossa lista de transmissão.

A CompesaPrev possui uma lista de transmissão pelo WhatsApp para envio de informações sobre os planos de previdência e saúde, além de mantê-lo atualizado sobre as novidades da Fundação.

Não é um canal de atendimento, nem de serviços, portanto, esse número de celular não receberá ligações, apenas encaminhará informações gerais sobre a Fundação e prestará orientações sobre a melhor forma de obter a informação que deseja, por mensagem no WhatsApp.

Caso queira participar, é necessário salvar esse número da Assessoriade Comunicação (81 9 9256 9404) em sua agenda,e enviar a seguinte mensagem:

"quero receber informações da Fundação pelo WhatsApp",

para que possa ativá-lo e você começar a receber.

É importante frisar que não é grupo, as informações serão encaminhadas de forma individual, preservando a sua identidade.

CompesaPrev
Fundação Compesa de Previdência e Assistência

A Compesa está com você. Continue contando com a gente.

Em tempos de Covid-19, cada boa notícia conta. Conheça as ações da Compesa no combate ao novo coronavírus*.

COMPESA COM VOCÊ
OPERAÇÃO EMERGENCIAL DE COMBATE À COVID-19

Isenção da Tarifa Social para **120 mil clientes**

Produção do Sistema Tapacurá ampliada para beneficiar **150 mil pessoas**

Mais de **127 milhões de litros de água** distribuídos por carros-pipa em **460 localidades**

Pacote de **obras emergenciais**

Lavatórios de mãos públicos instalados em **17 municípios** de todo o estado

Doação de **900 caixas d'água** para famílias de baixa renda

Instalação de pias em 22 terminais integrados da RMR

Redução do rodízio em cerca de **40 municípios**

*dados até 19 de junho

compesa

Secretaria de Infraestrutura e Recursos Hídricos

GOVERNO DO ESTADO PERNAMBUCO
MAIS TRABALHO, MAIS FUTURO.