

META DE ANO NOVO DE NOVO?

SAIBA O QUE É PRECISO
PARA TIRAR A RESERVA DE
EMERGÊNCIA DO PAPEL

SEUS DIREITOS, SEUS DEVERES

Como dar entrada na sua
suplementação de aposentadoria e
o que muda em relação aos planos
de Saúde ao se aposentar

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

Reforma da Previdência:
conheça as regras para
aposentadoria em 2022

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Não deixe o trauma parar
sua vida

MAIS COMODIDADE PARA VOCÊ.

↓ **BAIXE AGORA MESMO O APLICATIVO DO
COMPESASAÚDE, COM ELE VOCÊ PODE:**

SOLICITAR AUTORIZAÇÕES;

BAIXAR BOLETOS;

**VER A LISTA DE PROFISSIONAIS
CREDENCIADOS;**

SER ATENDIDO ONLINE E MUITO MAIS.

DISPONÍVEL PARA ANDROID E IOS.



EDITORIAL

Bem-vindo, 2022!

Já começou a colocar em prática o que havia se prometido e planejado no fim do ano passado? E do outro ano? Sinceramente, esperamos que sim. Que tenha dado o seu primeiro passo, ou percorrido alguns quilômetros rumo aos seus objetivos. Mas, se ainda não, sem desânimo, ainda há um caminho pela frente para se melhorar e avançar.

A vida é feita de conflitos, mas não só deles. Em uma entrevista, a monja Coen, aconselha a vivermos como um João bobo, que “vêm as tristezas, te empurram até o chão e, depois, você volta para o centro. Vem uma grande alegria, você vai para o outro lado, mas volta para o centro, porque as coisas da vida além de serem grandes dores e sofrimento (e podem ser), elas são passageiras e quando você percebe isso, você volta ao ponto de equilíbrio”. E esse é um dos temas que tratamos nesta edição: superação de traumas e medos.

Registramos, também, o resultado da Semana CompesaPrev, em que reunimos uma equipe para tratar de recadastramento e fornecer informações sobre os planos de previdência e de saúde administrados pela Fundação. Foi uma prévia do que estamos preparando para 2022, com o almejado retorno do CompesaPrev Itinerante, visitando as principais unidades da Compesa na RMR e interior, além de mais ações voltadas para recadastramento dos ativos e adesão ao Plano CD.

Apesar das respostas positivas dos participantes que foram para essa ação, de que é importante a presença da Fundação e que deve haver mais eventos presenciais, ainda precisamos de uma participação maior. Esse aparente desinteresse em procurar tirar dúvidas diretamente com a CompesaPrev, ou não utilizar os canais de comunicação disponíveis, reforça a disseminação de informações equivocadas, muitas vezes resultando em uma escolha ruim por parte do participante, tanto no momento da utilização do plano de saúde quanto na entrada da aposentadoria. E esse é nosso desejo para 2022: estar mais perto de você, associado, participante, assistidos (aposentado e pensionista), para contribuir com o seu bem-estar e no planejamento de um futuro melhor.

Boa leitura!

PERFIL DO ASSOCIADO

Josefa de Lima Ribeiro **4**

EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA

Meta de ano novo de novo? Saiba o que é preciso para tirar a reserva de emergência do papel **5**

Reforma da Previdência: conheça as regras para aposentadoria em 2022 **7**

SEUS DIREITOS, SEUS DEVERES

Como dar entrada na sua suplementação de aposentadoria e o que muda em relação aos planos de Saúde ao se aposentar **9**

Novos canais de atendimento: como funcionam **10**
Ouvidoria: uma opção para recorrer das negativas de cobertura de procedimentos **11**

Novidades na rede credenciada **12**

COTIDIANO

Semana CompesaPrev **13**

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Não deixe o trauma parar sua vida **14**

Com a chegada do verão, aumenta a preocupação com doenças transmitidas pelo *Aedes aegypti* **16**

Hábitos diários são grandes aliados no combate às doenças bucais **17**

PRESTAÇÃO DE CONTAS

Investimentos - Plano BD (Benefício Definido) / Plano CD (Contribuição Definida) / Evolução de associados do Plano de Previdência **20**

Percentual de adesão ao plano BD da CompesaPrev / Evolução de associados do plano de previdência CD / Percentual de adesão ao plano CD da CompesaPrev **21**

Evolução patrimonial da CompesaPrev / Receitas e despesas CompesaSaúde - Planos I e II / Receitas e despesas CompesaSaúde - Plano III / Evolução de Associados nos Planos de Saúde - CompesaSaúde **22**

EXPEDIENTE

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente
Gilson José Rocha

Membros Titulares
Ozéas Trajano da Silva
Paulo Victor Balbino da Silva
Ermes Ferreira
Soraya Melo de Vasconcelos
Kátia Régis de Freitas

CONSELHO FISCAL

Presidente
Jorge Luiz Dantas Roma

Membros Titulares
Amaro José da Silva Andrade
Maria do Socorro Maia de Vasconcelos
Marcela de Oliveira Henroz

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
Gláucia Maria Lima Barbosa

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente
Alexandre Araújo de Moraes

Diretora Administrativa Financeira
Simone Albuquerque

Diretor de Benefícios
Luciano João de Santana

PRODUÇÃO

Edição, revisão e produção
Oficina Comunicação

Jornalista Responsável
Fernanda Sales (DRT-PE 3499)

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

Banco de Imagens: Shutterstock
Tiragem: 500 unidades
Gráfica: WDT Gráfica e Editora

Rua Augusto Rodrigues, 60
Torreão, Recife - PE, Brasil
CEP.: 52.030-215
CNPJ: 12.585.261/0001-08

PERFIL DO ASSOCIADO



Josefa de Lima Ribeiro, de 64 anos, conhecida como Jô Ribeiro por todos da Compesa, é a nossa personagem da entrevista desta edição da Revista Compromisso. Casada e mãe de três filhos, ela está desfrutando da aposentadoria, após se dedicar por quatro décadas ao trabalho na Companhia Pernambucana de Saneamento. Com um coração maravilhoso, ela atualmente tem como hobby o cuidado com suas plantas e com os animais abandonados nas ruas, ajudando a levar para castrar, alimentar, vermifugar e dar assistência.

Nos conte um pouco da sua história na Compesa

Passei 40 anos maravilhosos nesta empresa que tanto amo. Entrei em 1977 e me aposentei em 2017. Comecei minha história na Compesa bem jovem, com 21 anos, por meio de concurso público, na época como atendente comercial, passando por vários setores até me aposentar como secretária de gabinete da presidência. Passar neste concurso foi uma das minhas maiores alegrias.

O que mais gosto de fazer?

Muitas coisas: viajar, caminhar, Tai Chi Chuan (arte marcial chinesa), ler um bom livro, cuidar das minhas orquídeas, da minha cadela Amorinha e da minha saúde.

Quais seus objetivos e metas?

Para 2022, construir meu refúgio no campo, fazer minha horta, plantar, regar e produzir o nosso alimento. Estou animada, com fé em Deus, eu chego lá.

Recomendaria a Compesaprev?

Com certeza, sem sombra de dúvida. Como sócia fundadora, hoje tenho a certeza que foi a melhor e mais acertada decisão que tomei na época. Todos os empregados devem aderir como forma de garantir um plano de saúde e uma aposentadoria tranquila.

Qual conselho você dá para quem ainda não tem Compesaprev?

Que não perca tempo e faça a sua adesão imediatamente. Garantindo assim a tranquilidade de ter um bom plano de saúde e uma aposentadoria tranquila na sua boa idade.



JÔ RIBEIRO

Ex-Secretária de gabinete da presidência



64 anos



Casada, 3 filhos.



Está na minha casa e curtir a minha família.



Preconceito e desigualdade social

META DE ANO NOVO DE NOVO? SAIBA O QUE É PRECISO PARA TIRAR A RESERVA DE EMERGÊNCIA DO PAPEL

Com o início do ano, é comum encontrar quem tenha colocado como meta para 2022 a criação de uma reserva financeira. Mais comum ainda, é encontrar quem vem tentando realizar esse objetivo há muitos réveillons e não conseguiu. Para 2022, os aspiradores do tão desejado compromisso de poupar encontram uma dificuldade a mais: um mercado ainda retraído pela crise sanitária do Coronavírus, com itens de necessidade básica custando ainda mais, em razão da alta da inflação, e muitos consumidores inadimplentes. Por outro lado, a própria situação trazida pela pandemia mostrou que ter um aporte financeiro para emergências é fundamental para garantir o mínimo de segurança, principalmente para o surgimento de imprevistos.

Sobre o assunto, a educadora financeira, professora universitária e integrante da ONG Meu Propósito, Kathariny Bione, faz uma observação partindo do conceito que se tem sobre reserva de emergência. “Eu não costumo chamar de reserva de emergência e sim de reserva de curto prazo, porque o dinheiro que está nessa reserva pode ser usado tanto para uma emergência como para oportunidades que possam surgir. Esse dinheiro é o primeiro passo na criação do acúmulo de capital e do seu patrimônio financeiro. Existem, ainda, as reservas de médio e de longo prazo, cada uma delas com características distintas”, explica.

É justamente nessas características que está o ponto principal a se considerar sobre a reserva de emergência ou reserva de curto prazo: a liquidez. “Esse tipo de quantia precisa ser de alta liquidez, ou seja, precisa ter uma facilidade de ser transformada em dinheiro no curto prazo ou por conta de uma eventualidade. Essa liquidez se traduz em uma rentabilidade um pouco mais baixa, quando comparada a uma reserva de médio e longo prazo. É uma reserva onde o dinheiro precisa estar disponível com certa brevidade, caso necessário; é um investimento que não proporciona um retorno muito elevado e precisa estar em produtos de investimentos que consigam rentabilizar muito próximo da inflação ou, de preferência, acima da inflação, para que no decorrer do tempo o valor do patrimônio financeiro se mantenha”, ressalta Kathariny Bione.



A especialista ainda responde um questionamento habitual em relação à porcentagem da renda mensal que deve ser destinada para a reserva. “Não existe uma média. O que se precisa atrelar a essa reserva de curto prazo é o fato das circunstâncias de vida de cada um. É preciso ver, por exemplo, o tamanho da exposição aos riscos e se existem seguros para manter o padrão no caso de uma eventualidade, como um sinistro com casa ou carro. Outro ponto importante para determinar a reserva de emergência é a solidez laboral, se o trabalho implica um alto risco de demissão ou não e se existem rendimentos que oscilam ao longo dos meses ou não”. Outro aspecto relevante para a análise é a existência de patrimônio e o contexto familiar, avaliando se as despesas de manutenção da casa são compartilhadas e se existe algum parente que possa oferecer suporte financeiro diante dos problemas.

Porém, existe uma estimativa que pode ser usada de maneira geral. “Existe certo consenso que uma reserva de emergência, a depender dos objetivos pessoais, deve ficar no valor correspondente entre seis meses a um ano de salário, mas isso precisa ser estudado caso a caso, isso é apenas um parâmetro”. Mas, a ideia é que quanto mais riscos tiverem embutidos na forma de vida, maior precisa ser a reserva de emergência.

» Para as pessoas que estão inadimplentes com seus compromissos financeiros, a educadora financeira orienta dar prioridade ao pagamento de dívidas. “50% da renda deve ser destinada para gastos essenciais, quanto maior é esse percentual, mais engessado fica o padrão de vida, o que pode resultar em problemas como endividamento. 30% correspondem às despesas variáveis e de lazer, e entre 10 e 20% para formação de seu patrimônio financeiro ou quitação de dívidas e, depois, transformar em um percentual para criar uma reserva financeira. O ideal, nesse cenário, é tentar uma fonte de renda extra ou diminuir os gastos variáveis, para que tudo caiba no orçamento e seja possível manter o limite de renda”, orienta.

Katharinny Bione deixa uma dica para quem realmente quer tirar a meta da reserva financeira do papel: “é preciso assumir o compromisso mensal com a formação do seu patrimônio financeiro. O capital humano gera renda, a partir da força de trabalho, e é decrescente. Quanto mais o tempo passa, menos se consegue gerar renda pela força de



“**É preciso assumir o compromisso mensal com a formação do seu patrimônio financeiro**”

*Katharinny Bione,
Educadora Financeira*

trabalho, até chegar à aposentadoria. O ideal é que quando o capital humano decresça, pela diminuição da capacidade laboral, o capital financeiro seja suficiente para manter essa pessoa. É fundamental, para colher os bons frutos de se manter através do capital financeiro acumulado ao longo do tempo, incorporar esse compromisso na rotina, da mesma forma que se paga uma conta. É necessário pagar a conta da formação do meu capital financeiro ao longo do prazo”, finalizou.

REFORMA DA PREVIDÊNCIA: CONHEÇA AS REGRAS PARA APOSENTADORIA EM 2022

AS REGRAS DE TRANSIÇÃO ALTERAM O TEMPO NECESSÁRIO DE CONTRIBUIÇÃO.

Os contribuintes do INSS que desejam dar entrada no processo de aposentadoria terão que seguir novas regras a partir de 2022. As modificações fazem parte das determinações implementadas pela Reforma da Previdência e exigem que os beneficiários estejam atentos às diversas modalidades de “regras de transição”.



Rômulo Saraiva, advogado previdenciário

Como apontado pelo advogado trabalhista e previdenciário Rômulo Saraiva, apesar de já ter sido aprovada há mais de 2 anos, a Reforma da Previdência ainda não foi totalmente assimilada pela população. “Os efeitos são sentidos quando alguém precisa ir ao INSS. A pandemia de 2020, por exemplo, explodiu os números de pensão por

morte já nos moldes da reforma e evidenciou a redução inicial de 60% do valor de quem morreu por Covid. Esse impacto financeiro também é representado em outros benefícios, a exemplo da aposentadoria especial, por idade e benefícios por incapacidade. De forma geral, a Reforma retarda o ato de o trabalhador conseguir se aposentar além de diminuir o valor a receber”, explica.

As novas regras alteram os cálculos de quanto tempo de contribuição será necessário para dar entrada no pedido de aposentadoria. Em teoria, o maior impacto é para as mulheres, que passarão a ter que contribuir por mais 6 meses até chegar ao teto máximo estipulado em 2023.

“Cada regra de transição é uma tentativa para o trabalhador, que já vinha pagando ao sistema previdenciário, encontrar uma forma intermediária de

Pense
Diferente
Faça Consórcio
de Automóveis
na **Sicredi**
Pernambucred.

- Até 100 meses para pagar
- Mínimo de 3 contemplações no mês
- Flexibilidade para usar a carta de crédito.



Planeje agora:
3117-9110

UM CENTRO MÉDICO FEITO PARA VOCÊ.

> NEUROCIRURGIÃO

> NEUROLOGISTA

> NEUROCIRURGIÃO PEDIATRA

> ACUPUNTURA

> ORTOPEDISTA E FISIOTERAPIA

CONVÊNIO COM



R. Dr. Osvaldo Machado, 62
Salgadinho

3426.1375
www.centromedicosinergia.com.br



se aposentar. No entanto, no geral o segurado termina tendo que adiar o sonho da aposentadoria para ganhar menos do que havia planejado. É preciso fazer um planejamento previdenciário para analisar a melhor regra de transição e verificar a que traz o melhor custo-benefício”, aponta o advogado.

CONFIRA AS NORMAS:

Aposentadoria por idade – Serão acrescidos 6 meses até 2023, para que as mulheres possam se aposentar a partir de 62 anos de idade.

Homens – 15 anos de contribuição + 65 anos de idade
Mulheres – 15 anos de contribuição + 61 anos e seis meses de idade

Aposentadoria por tempo de contribuição – Todos os anos, será somado um ponto até chegar a 105 pontos para homens e 100 pontos para mulheres.

Homens – 35 anos de contribuição + 99 pontos

Mulheres – 30 anos de contribuição + 89 pontos

Pedágio de 50% - A regra é válida para quem tiver 2 anos de idade a menos que o necessário para se aposentar. O valor do pedágio é correspondente ao tempo que faltava para a aposentadoria antes do dia 12 de novembro de 2019.

Homens – 35 anos de contribuição + 50% do pedágio
Mulheres – 30 anos de contribuição + 50% do pedágio

Pedágio de 100% - A contribuição do pedágio é correspondente a um período adicional de 100% em relação ao que faltava para atingir os 35 anos de contribuição (homens) e 30 anos (mulheres) antes do dia 12 de novembro de 2019.

Homens – 60 anos de idade + 35 anos de contribuição + 100% de pedágio
Mulheres – 57 anos de idade + 30 anos de contribuição + 100% de pedágio

COMO DAR ENTRADA NA SUA SUPLEMENTAÇÃO DE APOSENTADORIA E O QUE MUDA EM RELAÇÃO AOS PLANOS DE SAÚDE AO SE APOSENTAR.

Em novembro 2021, a Compesa lançou os seus planos de incentivo à aposentadoria, destinados aos empregados que estão perto de se aposentar ou já estão aposentados pelo INSS - e devido à vigência da Emenda Constitucional-EC 103/2019, não poderão permanecer trabalhando na Companhia. Essa situação elevou a procura por simulações e orientações sobre os critérios para solicitar os benefícios que a Fundação oferece na aposentadoria. Separamos os principais pontos para esclarecer:

Simulações :

Podem ser feitas pelo www.compesaprev.com.br > no menu Planos de Previdência > Plano BD > simuladores. Basta inserir a matrícula (com 04 dígitos), CPF e senha. Na tela tem opção de recuperar a senha ou criar uma, se for primeiro acesso.

Solicitar por e-mail: atendimentocompesaprev@compesaprev.com.br

Como dar entrada:

Na sede: agendar o atendimento pelo whatsapp (81) 9 9960-0348 ou através do telefone 33662434/33662418, digitar a opção “Previdência” e, depois, “atendimento”.

Na Cruz Cabugá e nas unidades de atendimento no interior: entrar em contato diretamente com a unidade para agendar.

Documentação:

No site www.compesaprev.com.br no menu Planos de Previdência > Plano BD > Benefícios (documentação) tem a lista completa da documentação, separada pelo tipo aposentadoria (por idade, contribuição, idade e especial).

Também é possível solicitar através do whatsapp do atendimento ou solicitar por e-mail (atendimentocompesaprev@compesaprev.com.br)

Nesse processo, os documentos mais importantes são: Cópia da Rescisão do Contrato de Trabalho com a COMPESA e Carta de concessão do INSS/Memória de Cálculo.

Plano de saúde:

Os associados que aderirem ao Plano de Incentivo a Aposentadoria - PIA ou Plano de Incentivo ao Desligamento Voluntário - PIDV terão direito ao teto de contribuição de 25% da mensalidade do plano de saúde (titular + dependentes), para quem é dos planos I/II, que é calculado quando somamos o valor que ele vai receber do INSS e da CompesaPrev; desse resultado, se aplica 25%, que será o valor máximo a ser cobrado. A tabela que será cobrada é de aposentados. Para quem é do Plano III, não há índice limitador de contribuição.

FIQUE ATENTO: não são incluídos nesse teto os valores de agregados, nem de coparticipação - que continua o mesmo: percentual de acordo com a faixa de remuneração e para quem é vinculado ao Plano III, é 20% do valor pago pelo plano de saúde aos credenciados.

Confira nossos canais de atendimento:



Whatsapp:

(81) 9 9960-0348.

Não aceita ligações, apenas mensagens.

Telefone: 33662434/ 33662418

E-mail: atendimentocompesaprev@compesaprev.com.br

Horário: segunda a sexta, das 8h às 16h

 **Hospital Jayme da Fonte**
Desde 1955



Cirurgia Geral
Traumato-ortopedia
Cardiologia
Clínica Médica

Emergência | 24h

PERNAMBUCANAS, 167 GRAÇAS **81 3416.0000**

[@hospitaljaymedafonte](https://www.facebook.com/hospitaljaymedafonte)

NOSSO SITE:



NOVOS CANAIS DE ATENDIMENTO: COMO FUNCIONAM

Não é novidade de que a pandemia acelerou a transformação digital em vários segmentos, inclusive nos que a Fundação atua (previdência e saúde). Acompanhar esse movimento faz parte das prioridades da CompesaPrev e o atendimento é uma das áreas que passam por constantes melhorias, com o oferecimento de um leque de canais de atendimento. “Estes canais tem um único objetivo: promover informações e orientações para acessibilidade do nosso participante/beneficiário dos serviços oferecidos pela Fundação, de forma prática e sem burocracias, dando autonomia para eles. Entretanto, estamos cientes de que é uma mudança de cultura, que exige deles (participantes/beneficiários) disponibilidade para o aprendizado”,

esclarece Patricia Firpo, Coordenadora de Atendimento.

Entre os canais de atendimento, os de maior destaque são: whatsapp, telefone e aplicativo. Confira a melhor forma de usar:

• Whatsapp:

Através do número **(81) 9 9960-0348**

O atendimento ocorre apenas através de mensagem e é feito, inicialmente, por uma triagem eletrônica, em que o usuário digita o número referente ao serviço



oferecido, depois a área que deseja (previdência ou plano de saúde) para ser direcionado a uma colaboradora, que irá se identificar, dando início ao atendimento. Dependendo da demanda, o tempo de espera é de, aproximadamente, 05 minutos.

• Central Telefônica

Através do 33662434/33662418 o usuário pode falar com as principais áreas dos planos de previdência e de saúde. Inicialmente, há uma triagem eletrônica, devendo o associado digitar o número da área desejada e, em seguida, o número do assunto, para ser direcionado. Para maior efetividade, é necessário que o associado ouça a gravação até localizar a opção

que deseja.

• Aplicativo CompesaSaúde

Além dos principais serviços oferecidos pelo plano de saúde como: boleto, guia médico, carteira virtual e autorização de guias, é possível falar com nossa equipe de atendimento pelo “Atendimento Online”. Para isso, basta criar uma senha no próprio aplicativo, confirmando os dados, que devem ser os mesmos contidos em nosso cadastro, inclusive o e-mail. Esse é um dos motivos de manter sempre o cadastro atualizado na Fundação.

OUVIDORIA: UMA OPÇÃO PARA RECORRER DAS NEGATIVAS DE COBERTURA DE PROCEDIMENTOS

Além de recepcionar e encaminhar as reclamações, sugestões e elogios dos usuários para as áreas, auxiliando na resolução de conflitos ou reforçando esclarecimentos, a Ouvidoria da CompesaPrev ainda possui outra finalidade dentro do Plano de Saúde: a reanálise das negativas de cobertura.

No CompesaSaúde, os procedimentos solicitados pelos associados, que não possuem cobertura prevista na Norma SAD 102/98 (para quem pertence aos Planos I e II) ou no Regulamento do Plano III, para quem é vinculado a este, recebem do plano uma negativa escrita, justificando o motivo do indeferimento da solicitação. Entretanto, caso o beneficiário não concorde com eventual negativa de cobertura fornecida pelo plano, ele possui ainda este recurso.

• **Site:** www.compesaprev.com.br, na opção “Ouvidoria” na página principal.

• **Presencialmente:** na sede da CompesaPrev (Torreão) de segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 16h.

Qual o prazo de resposta?

Sete dias úteis e para demandas mais complexas esse prazo pode chegar a 30.

ATENÇÃO!

Na solicitação da reanálise é necessário anexar os exames/laudos médicos que comprovem a necessidade de realização do procedimento.

• **E-mail:** ouvidoria@compesaprev.com.br

Você de forma integral

Quer saber como?

FALE CONOSCO

3267-2018 • 99559-1421



kaptavi

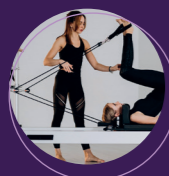
Pilates e Fisioterapia

SERVIÇOS

RPG



PILATES



PSICOLOGIA



FONOAUDIOLOGIA



NUTRIÇÃO



ACUPUNTURA



FISIOTERAPIA



ATENDEMOS CompesaSaúde

NOVIDADES DA REDE CREDENCIADA

NOVOS CREDENCIAMENTOS

REGIÃO METROPOLITANA DE RECIFE

CLINICA DERMATOLOGICA VERA SANTOS

Especialidade: DERMATOLOGIA

Localidade: RECIFE

Telefone: (81)3231-3756 (81)9.8449-8431

CARDIOLOGICA

Especialidade: CARDIOLOGIA

Localidade: RECIFE

Telefone: (81) 3222-4199

DIAGNOSTICO DE IMAGENS AVANÇADO LTDA

Especialidade: EXAMES DE IMAGEM

Localidade: RECIFE

Telefone: (81)4141-2772

CENTRO DE DIAGNOSTICO BORIS BERENSTEIN LTDA

Especialidade: ULTRASSOM RESSONÂNCIA E

TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA

Localidade: PAULISTA

Telefone: (81)3216-1900

Previmagem

Especialidade: TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA

Localidade: PAULISTA

Telefone: 81 3372-3971/3433-1468

INTERIOR

CLINICA MEDICA TERCEIRO PASSO

Especialidade: PSIQUIATRIA

Localidade: AGRESTINA

Telefone: 81 98656-3493

P P MONTEIRO CLINICA MEDICA

Especialidade: PEDIATRIA

Localidade: GARANHUNS

Telefone: (81) 3719-1419 OU (81)9.9703-1575

PAULA D ROCHA DOS SANTOS CAMPOS

Especialidade: PSICOLOGIA E NUTRIÇÃO

Localidade: BELO JARDIM

Telefone: (81)9.9122-6543

GUEDES & CAVALCANTE SERVICOS DE

DIAGNOSTICO POR IMAGEM LTDA

Especialidade: ULTRASSONOGRAMA

Localidade: GARANHUNS

Telefone: (87)9.9619-1577

CLINICA DE FERIDAS E MEDICINA

HIPERBARICA

Especialidade: CARDIOLOGIA

Localidade: CARUARU

Telefone: (81)3877-6891 OU (81)3877-7123

ENOQUE C SANTOS & CIA

Especialidade: OTORRINOLARINGOLOGIA

Localidade: GARANHUNS

Telefone: (87) 3761-0790

FISIOMAR FISIOTERAPIA

Especialidade: ODONTO E FISIOTERAPIA

Localidade: GOIANA

Telefone: (81) 3637-1186

ORTO TRAUMA ORTOPEDIA DO AGRESTE

Especialidade: USG, PUNÇÃO

Localidade: CARUARU

Telefone: (81)9.9146-7347 / 9.9907-7250

BIOMED LABORATORIO E CLINICA

Especialidade: ANALISES CLINICAS

Localidade: PETROLINA

Telefone: (71) 9 8822. 1807

SEMANA COMPESAPREV

Entre os dias 29 de novembro e 03 de dezembro de 2021, parte das equipes de Previdência, Atuária, Comunicação e Atendimento (cadastro/plano de saúde) estiveram na Compesa da Cruz Cabugá para realização de uma roda de conversa sobre os planos de previdência e saúde da Fundação, além de serviços de cadastramento, simulações e esclarecimento de dúvidas.

Ao longo da semana, cerca de 190 compesianos passaram no salão Gurjaú para fazerem seu cadastramento, tirar dúvida sobre o CompesaSaúde e saber o reflexo dos planos de incentivo à aposentadoria lançados pela Compesa, nos planos de previdência e de saúde, administrados pela CompesaPrev.

Para a participante Jandira Souza, a Semana CompesaPrev foi uma oportunidade para tirar as suas dúvidas, mas “ficou triste pela quantidade de pessoas que compareceram; muito poucas”, relatou. Já Fabiana Nascimento, também participante, aproveitou para fazer simulações e se inteirar sobre as condições para aposentadoria. Segundo ela, essas ações deveriam ocorrer pelo menos duas vezes ao ano.

Em 2022, a equipe está prevendo o retorno do CompesaPrev Itinerante, evento voltado para unidades da Compesa na RMR e interior, além de ações focadas em aumentar o índice de cadastramento entre quem está na ativa, bem como a adesão ao Plano de Contribuição Definida, o Plano CD.

Fique atento ao site, instagram/facebook, e-mail da comunicação ou faça parte da lista de transmissão no whatsapp da Assessoria de Comunicação, para receber novidades da Fundação. Salve o número **9 9256.9404** e mande sua mensagem, solicitando inclusão na lista de transmissão do whatsapp.



NÃO DEIXE O TRAUMA PARAR SUA VIDA

ARQUIVO PESSOAL



Viver não é fácil e crescer dói. Constatções sem novidades, até piegas. Mas por que é tão difícil nos convencer de que dificuldades, coisas ruins, fazem parte da vida e que seguir adiante, cair e levantar, é o fluxo dela? Falando assim, parece fácil promover essa reviravolta. Entretanto, para muitas pessoas, superar uma experiência negativa, um trauma, exige muito esforço e chega a paralisar a vida, podendo evoluir para uma depressão, transtorno alimentar, ansiedade e abuso de substâncias. Sobre esse tema, vamos conversar com a psicóloga credenciada ao Plano III, do CompesaSaúde, Michele Barbosa, que nos ajudará a refletir sobre o assunto:

Revista Compromisso: O que é um trauma?

Michele Barbosa: É uma sequela emocional, causada por uma experiência negativa, que ocasiona dor e sofrimento a quem vivencia esse tipo de experiência, afetando o comportamento, pensamento e sentimento. Ele (o trauma) tira da pessoa a capacidade de escolha, e faz com que a pessoa acredite em mentiras de si mesmo. Os sintomas mais significativos são: insegurança, instabilidade emocional, comportamento anti-social, necessidade de querer sempre agradar os outros, vários distúrbios emocionais associados.

RC: Quais os tipos de traumas mais comuns?

MB: situações adversas podem gerar patologias em

longo prazo e trazer vários tipos de traumas, alguns tipos de traumas são: TEPT (transtorno de estresse pós-traumático) que é um tipo de transtorno de ansiedade, ele pode provocar medo excessivo em pessoas que vivenciaram um evento traumático, como exemplo, participar de uma guerra, catástrofe da natureza, sofrer um assalto, violência doméstica e outros. Temos também os traumas Transgeracionais, que podem ser transferidos entre gerações e, assim, refletir negativamente na saúde mental durante a vida adulta, mesmo que a geração não tenha vivenciado essas experiências negativas.

RC: Como identificar um trauma?

MB: Comece se perguntando: o medo me impede de enxergar coisas boas? Alguma situação no trabalho ou dentro de casa está bloqueando a minha mente? Se sim, é hora de pedir ajuda de um psicólogo. Por meio de um processo terapêutico, você se conhece mais e melhor, reprocessa experiências disfuncionais, entende seus limites, e se desprende das marcas do passado.

RC: Qual o recado que você deixa para quem está passando por essa situação?

MB: Você ainda pode começar tudo de novo, de um jeito novo e quantas vezes quiser. Todo dia é um novo dia para superar o passado. Lembre-se: pedir ajuda não é vergonha nenhuma, é um sinal de força e coragem. Supere seus traumas e viva mais feliz!

DICAS DE FILME



A depressiva e traumatizada Claire Simmons fica obcecada pela história do suicídio de Nina, uma colega do grupo de autoajuda. Claire passa então a ter visões com Nina e decide investigar sua vida. Aos poucos, Claire desenvolve uma relação inesperada com Roy, o ex-marido de Nina.



Uma jovem está lidando com um problema que afeta muitos outros no mundo: a anorexia. Sem perspectivas de se livrar da doença e ter uma vida feliz e saudável, a moça passa os dias sem esperança. Porém, quando ela encontra um médico não convencional que a desafia a enfrentar sua condição e abraçar a vida, tudo pode mudar.

Michele Barbosa

Psicóloga | CRP 02./15691

Psicoterapia

Avaliação psicológica e Neuropsicológica

Orientação profissional

Agende sua Consulta!

📍 [michele.psi.pe](https://www.instagram.com/michele.psi.pe)

☎ (81)3076.4117 / 9.9746.5396

✉ michele.psi.pe@gmail.com

COM A CHEGADA DO VERÃO, AUMENTA A PREOCUPAÇÃO COM DOENÇAS TRANSMITIDAS PELO AEDES AEGYPTI

Com as condições favoráveis para a propagação do mosquito, é necessário redobrar os cuidados e eliminar possíveis criadouros

Com a pandemia, mais do que nunca, conseguimos sentir na pele a importância que tem o esforço coletivo na luta contra uma doença. Pessoas de todo o mundo precisaram ficar reclusas em suas casas, para evitar que o vírus se espalhasse e contaminasse ainda mais pessoas. Mas não é de agora que esse senso comunitário se faz necessário em nossa sociedade. Muito antes da chegada do coronavírus, o país já sofria com os perigos causados pelo mosquito *Aedes Aegypti*, responsável pela transmissão de doenças como dengue, zika e chikungunya.

Acontece que o mosquito da dengue continua sendo um problema presente em nossa sociedade e com a chegada do verão, os riscos podem ser ainda maiores. A incidência de chuvas e altas temperaturas, faz com que a propagação do vetor seja favorecida. O inseto aplica seus ovos em recipientes com água parada, que podem ficar intactos no mesmo local por um ano inteiro e eclodir com o contato com a água. Por isso, a melhor forma de eliminar possíveis focos do inseto é se desfazendo de recipientes que podem acumular água ou mantê-los devidamente vedados.

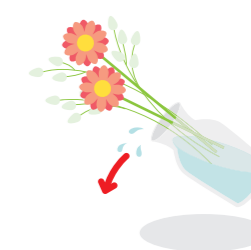
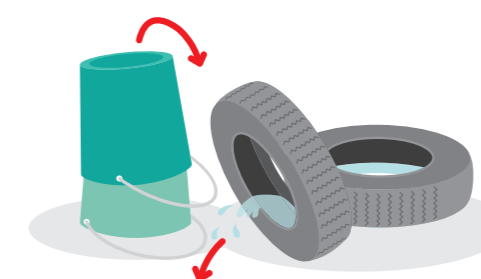
Outro problema causado durante a pandemia foi a suspensão do Levantamento Rápido de Índice de Infestação por *Aedes aegypti* (LIRAA). Uma pesquisa feita pelos agentes da vigilância sanitária, com

o objetivo de analisar a taxa de infestação nas residências e auxiliar na elaboração de estratégias de políticas públicas para o combate às doenças epidêmicas transmitidas pelo vetor. Com as medidas de distanciamento social, o estudo precisou ser paralisado e junto às condições do verão, ocasionou o aumento de casos. Unidades que já estavam trabalhando em sua capacidade máxima, devido o aumento de casos de covid-19, foram as mais prejudicadas.

Além das doenças já conhecidas transmitidas pelo mosquito, outras enfermidades ainda mais graves podem ser desenvolvidas, como a microcefalia e Guillain-Barré, comprometendo toda a vida de quem é acometido. Por esse motivo, é necessário que todos estejam atentos contra o mosquito e que os cuidados para eliminar possíveis criadouros sejam intensificados. A melhor forma de impedir a proliferação da doença é com o empenho constante de todos para impedir a origem de um novo ciclo na época mais quente do ano.



Prevenção contra o mosquito *Aedes Aegypti*



- ODONTOLOGIA EM GERAL
- CIRURGIA BUCOMAXILOFACIAL

CONHEÇA NOSSA EQUIPE DE ESPECIALISTAS, NOSSOS MODERNOS PROCEDIMENTOS E EQUIPAMENTOS DE ALTA TECNOLOGIA.

(81) 3327-2019 | 9.9839-6995
EDF. CLINICAL CENTER KARLA PATRÍCIA, 636
4 ANDAR- SALA 413. PINA. CEP: 51011-050.

HÁBITOS DIÁRIOS SÃO GRANDES ALIADOS NO COMBATE ÀS DOENÇAS BUCAIS

O cirurgião buco-maxilo-facial Thames Bruno, do Centro Odontológico de Paulista (COP), indica as principais dicas a serem seguidas.

As doenças bucais são consideradas um importante problema de saúde pública no Brasil. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde Bucal mais recente, cerca de 80,3% dos adultos do país sofrem com cáries não tratadas, uma das condições mais comuns entre as patologias bucais, seguida de doenças inflamatórias, halitose, aftas, acessos dentários e doença periodontal.


Apesar de frequentes, muitos desses problemas podem ser evitados com pequenos cuidados diários, como afirma o cirurgião buco-maxilo-facial Thames Bruno, que faz parte do Centro Odontológico de Paulista (COP), credenciado do CompesaSaúde. “A principal forma de prevenção das doenças bucais é higiene oral. Escovações regulares e uso de fio dental, associados a enxaguantes orais, consistem nos principais hábitos para manutenção de uma boa saúde bucal”, aponta.



ARQUIVO PESSOAL

O profissional destaca, ainda, que as visitas periódicas ao consultório odontológico também são aliadas desse processo de prevenção e diagnóstico precoce e ajudam a evitar que as doenças se tornem ainda mais graves. A recomendação é que as consultas aconteçam, pelo menos, a cada seis meses, e que o paciente esteja atento a possíveis indícios que revelem a

importância de uma consulta de emergência. “Alguns sinais ligam um alerta para que essa procura seja imediata, como, por exemplo: dor dentária espontânea, sangramento na gengiva, feridas ou aftas que não cicatrizam em 15 dias, presença de manchas nos dentes (principalmente de coloração castanho-amarelada) e dor na ATM”, alerta.



CONFIRA CINCO DICAS ESSENCIAIS PARA FORTALECER ESSE CUIDADO DIÁRIO:

1. Trocar a escova de dentes a cada 3 meses
2. Usar fio dental todos os dias
3. Reforçar a higiene bucal antes de dormir
4. Utilizar enxaguantes bucais
5. Visitar o dentista a cada 6 meses

O TRATAMENTO QUE VOCÊ PRECISA, NO ESPAÇO QUE VOCÊ MERECE.

- ✓ ESTACIONAMENTO PRÓPRIO
- ✓ SALAS CLIMATIZADAS
- ✓ PISCINA AQUECIDA



- Traumatortopédica
- Hidroterapia
- RPG
- Neurofuncional
- Dermatofuncional
- Respiratória
- Pediátrica

TUDO A FAVOR DE SUA SAÚDE

AV. LIBERDADE, 428 - JARDIM SÃO PAULO, RECIFE/PE
 ☎ 81.3132-5807 📞 9.8151-2310 📷 CDFSAUDE

 **CompesaPrev**
 Fundação Compesa de Previdência e Assistência

INVESTIMENTOS - PLANO BD (BENEFÍCIO DEFINIDO)

OUTUBRO/2021

SEGMENTO	VALOR (R\$)	PARTICIPAÇÃO SOBRE TOTAL DOS INVESTIMENTOS	RENTABILIDADE MENSAL %	RENTABILIDADE ACUMULADA %
Renda Fixa (1)	863.725.451,85	90,71%	1,13%	10,61%
Renda Variável (2)	70.513.202,78	7,41%	-8,78%	-16,45%
Empréstimos (3)	13.626.471,45	1,43%	1,50%	15,12%
Imobiliário (4)	4.295.328,65	0,45%	1,05%	12,14%
TOTAL DA CARTEIRA	952.160.454,73	100,00%	0,28%	7,81%
Meta Atuarial (5) (INPC + 5.05% a.a.)			1,60%	1,60%

(1) Fundos de Investimentos e Títulos Públicos Federais

(2) Fundo de Ações

(3) Operações com Participantes

(4) Investimentos imobiliários

(5) Taxa que atualiza as obrigações atuariais

PLANO CD (CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA)

SEGMENTO	VALOR (R\$)	PARTICIPAÇÃO SOBRE TOTAL DOS INVESTIMENTOS	RENTABILIDADE MENSAL %	RENTABILIDADE ACUMULADA %
Renda Fixa (1)	206.699,32	100,00%	0,50%	2,45%
Benchmark (2)			0,48%	2,36%

(1) Fundo de Investimento

(2) Índice de referência

O mês de outubro apresentou desempenho negativo nos ativos de risco. A deterioração do cenário fiscal, o cenário global desafiador para as economias emergentes, a maior preocupação com a trajetória da inflação e a continuidade das revisões para o crescimento influenciaram negativamente a bolsa, taxa de câmbio e a curva de juros. A bolsa brasileira foi afetada pelas discussões no âmbito fiscal e pelas dificuldades no cenário global, fazendo com que o Ibovespa fechasse o mês de outubro com queda de 6,74%. Quanto à rentabilidade consolidada do Plano BD, atingimos até outubro 7,81% frente a uma meta atuarial de 13,29%. No que se refere ao Plano CD, atingimos até outubro 2,45% frente ao CDI, proporcional à abertura do plano, de 2,36%.

EVOLUÇÃO DE ASSOCIADOS DO PLANO BD DE PREVIDÊNCIA

MÊS	ATIVOS	APOSENTADOS	PENSÃO	AUTOPATROCINADO	BPD	TOTAL
Setembro	2560	1754	778	28	19	5139
Outubro	2557	1748	780	28	21	5134
Novembro	2527	1754	784	29	21	5115

PERCENTUAL DE ADESÃO AO PLANO BD DA COMPESAPREV

MÊS	TOTAL DE EMPREGADOS DA COMPESA	TOTAL DE ADESÕES AO PLANO DE PREVIDÊNCIA	PERCENTUAL DE ADESÃO (%) (*)
Setembro	3146	2560	81,37
Outubro	3111	2557	82,19
Novembro	3083	2527	81,97

(*) O plano BD encontra-se em situação fechada para novas adesões

EVOLUÇÃO DE ASSOCIADOS DO PLANO DE PREVIDÊNCIA CD

MÊS	ATIVOS	APOSENTADOS	PENSÃO	AUTOPATROCINADO	BPD	TOTAL
Setembro	52	0	0	0	0	52
Outubro	57	0	0	0	0	57
Novembro	61	0	0	0	0	61

PERCENTUAL DE ADESÃO AO PLANO CD DA COMPESAPREV

MÊS	TOTAL DE EMPREGADOS DA COMPESA NÃO PARTICIPANTES DO PLANO BD	TOTAL DE ADESÕES AO PLANO DE PREVIDÊNCIA	PERCENTUAL DE ADESÃO (%) (*)
Setembro	565	52	9,20
Outubro	571	57	9,98
Novembro	556	61	10,97

17/05/2021 Data de eficácia do Plano CD

 **81.985964535**

 **81.30251716**

COP. CENTRO ODONTOLÓGICO DE PAULISTA

Cirurgia Bucomaxilofacial
Cirurgia Ortognática
Dentes inclusos
Odontologia Geral

 **@cop.centro_odontologico**

Dr. Thames Bruno B. Cavalcanti
Resp. Técnico Crope - 9114

 **RUA MILTON SOUZA LOPES - N° 213 - 1° ANDAR**
SALA 06 - CENTRO - PAULISTA - PE

EVOLUÇÃO PATRIMONIAL DA COMPESAPREV

Mês	PLANO BD	PLANO CD	EVOLUÇÃO PATRIMONIAL
Setembro	998.946.892,30	214.998,81	999.161.891,11
Outubro	998.970.868,46	265.974,21	999.236.842,67
Novembro	1.007.995.124,27	316.132,85	1.008.311.257,12

RECEITAS E DESPESAS COMPESASAÚDE - PLANOS I E II

Mês	Receitas R\$	Despesas R\$
Setembro	6.942.675,12	7.096.944,93
Outubro	7.149.512,96	7.481.841,13
Novembro	6.965.494,57	6.985.853,19

RECEITAS E DESPESAS COMPESASAÚDE - PLANO III

Mês	Receitas R\$	Despesas R\$
Setembro	734.295,49	533.112,48
Outubro	749.000,43	762.948,90
Novembro	768.661,39	781.015,66

EVOLUÇÃO DE ASSOCIADOS NOS PLANOS DE SAÚDE - COMPESASAÚDE SETEMBRO A NOVEMBRO/2021

PLANOS I E II - REGISTRO DE PRODUTO ANS N 999.999/99-9

MÊS	TITULARES	DEPENDENTES	AGREGADOS	TOTAL
Setembro	3005	4045	839	7889
Outubro	3003	4036	843	7882
Novembro	2995	4019	844	7858

TOTAL GERAL

TITULARES
3654

DEPENDENTES

4901

AGREGADOS

851

BENEFICIÁRIOS

9406

PLANO III - REGISTRO DE PRODUTO ANS N 472126148

MÊS	TITULARES	DEPENDENTES	AGREGADOS	TOTAL
Setembro	651	867	5	1523
Outubro	657	873	7	1537
Novembro	659	882	7	1548

O Plano Assistencial vem apresentando nos dois últimos meses suas despesas elevadas, porém dentro da sua normalidade onde o histórico de sinistralidade costuma crescer nos quatro últimos meses do ano, provocado pela elevação dos procedimentos médicos pelos beneficiários. Além disso, a Fundação vem implantando novas negociações com alterações nas tabelas de preços em diversas especialidades, inclusive com credenciados hospitalares.

FIQUE COM SEUS DADOS EM DIA



FAÇA O SEU RECADASTRAMENTO

CASO NÃO TENHA RECEBIDO O FORMULÁRIO EM SEU E-MAIL, VOCÊ PODE:

- ACESSÁ-LO NA ÁREA RESTRITA DO SITE (APÓS INSERIR MATRÍCULA, CPF E SENHA, CLIQUE EM BENEFÍCIOS, DEPOIS EM FICHA DE RECADASTRAMENTO);
- SOLICITAR PELO EMAIL RECADASTRAMENTO@COMPESAPREV.COM.BR
- DÚVIDAS E INFORMAÇÕES PELO TELEFONE (81) 3366-2422.

SIGA AS INSTRUÇÕES ENVIADAS NO E-MAIL OU NO SITE.



Use o **PIX** para pagar suas contas da Compesa.

Você já pode pagar sua conta de água
usando o Pix pelos nossos canais:

App Compesa
Android e iOS

Loja Virtual
www.compesa.com.br

Conta impressa
usando o QR Code

Somos a primeira companhia de saneamento
no país a oferecer essa facilidade.

Aproveite para ficar em dia!



Somos por
Pernambuco.

Secretaria de
Infraestrutura
e Recursos Hídricos



GOVERNO DO ESTADO
PERNAMBUCO
SEMPRE DO SEU LADO