



INFORMATIVO

do Instituto de Previdência e Assistência
dos Servidores Municipais de Novo Hamburgo

EDIÇÃO 23 - Maio/Junho 2014



Ipasem - Construindo um vínculo de confiança, assistindo e protegendo o Servidor Público.

Conheça os Grupos de Apoio do CQV

O Centro de Qualidade de Vida (CQV) do Ipasem-NH desenvolve seus trabalhos voltados para o cuidado com a saúde dos segurados, com o foco direcionado para a prevenção de doenças, tanto físicas, como mentais. Neste sentido, o CQV disponibiliza grupos que dão apoio nas mais variadas áreas da saúde. Conheça cada um deles e, se necessário, entre em contato para participar pelo 3594-9162, ramais 244 e 229.

Grupo de Apoio Cuidando da Dor

Grupo com psicóloga e fisioterapeuta e tem como objetivo ajudar as pessoas a lidarem com as dores crônicas, tanto no corpo, como na mente, e amenizar as dificuldades enfrentadas em função da dor. O trabalho é desenvolvido com exercícios, conversas e orientações das duas áreas. Encontros todas as sextas-feiras, das 8h30 às 9h30.



Prevenção à Recaída

Com encontros quinzenais, às quartas-feiras, às 14h30, este grupo tem acompanhamento de psicólogo e assistente social. Ele busca dar suporte às pessoas com dependência química para evitar novas recaídas, além de mostrar alternativas de atividades sem se colocar em risco.



Cirurgia Bariátrica

Em encontros quinzenais, às segundas-feiras, às 17h30, psicóloga e profissionais convidados auxiliam pacientes que estão prestes a fazer a cirurgia e também aqueles que já a fizeram. Durante os encontros são repassadas orientações sobre a nova etapa, novos comportamentos a serem adotados e mudanças no dia-a-dia.



De Bem com o Peso

Às quartas-feiras, das 18h30 às 19h30, psicóloga e nutricionista repassam orientações sobre alimentação e saúde. Também há um grupo para crianças acima de 10 anos no mesmo horário em sala separada.



Preparação Para a Aposentadoria

Com encontros às quintas-feiras, das 14h30 às 16 horas, psicólogo e assistente social auxiliam no processo de transição para a nova fase, proporcionando trocas de experiências.



Grupo de Apoio ao Luto

Novo grupo do CQV. Mais detalhes na Página 02.



Manual do Segurado do Instituto de Previdência e Assistência dos Servidores Municipais de Novo Hamburgo - Ipasem-NH



Continuação: O que a Assistência lhe oferece?

Ambulatório

Horário: De Segunda a Sexta-feira, das 8 horas às 19 horas

Técnicos de enfermagem atuam efetuando os seguintes procedimentos:

- Verificação de glicose e pressão arterial;
- Oximetria de pulso;
- Curativos simples;
- Administração de medicação conforme prescrição médica (endovenoso, intramuscular ou via oral);
- Retirada de pontos conforme prescrição médica;
- Soroterapia, seguindo indicação médica;
- Nebulização;
- Eletrocardiograma;
- Sala de observação com acompanhamento da equipe de enfermagem e médica

Lembre-se: Não incide coparticipação sobre os atendimentos prestados no Ambulatório do Ipasem-NH

EXPEDIENTE:

Informativo do Instituto
de Previdência e Assistência
dos Servidores Municipais
de Novo Hamburgo



Administração do Ipasem-NH

Diretora-Presidente

Eneida Genehr

Diretor de Administração

Geraldo de Araújo

Conselho Fiscal

Alberto de Marco de Carvalho, Eliana
Beatriz Berlitz e Sérgio Gilmar Klein

Conselho Deliberativo

Adão Marcolino Teixeira, Claudia
Gisele de Oliveira, Cristiane Sousa
Costa (Presidente), Delci João dos
Santos, Diogo Kniest Stein, Elci da
Silva Torma, Paulo Daniel Spolier
(Vice-Presidente),

Pedro Jorge Barbosa Pimentel e
Rosiane Enes Bueno

Jornalista Responsável

Adriana Seibert de Oliveira
MTB 13.499/RS

Impressão

Zero Hora

Tiragem

4.500 exemplares

EDITORIAL

“É melhor tirar hoje um tempo para cuidar da saúde, do que tirar tempo para cuidar da doença amanhã”. É pensando nesta frase que li há poucos dias e que se encaixa perfeitamente com a ideia de trabalho voltada à prevenção do nosso Instituto, que escrevo este Editorial.

Neste informativo enfocamos ainda mais a importância da prevenção de doenças. Destacamos na capa e na página 2 os grupos de apoio que são mantidos pelo CQV. Eles auxiliam os segurados e seus dependentes a passar por momentos nas mais diferentes etapas da vida.

Acompanhe as atividades do Viva Mais com aposentados, a agenda dos próximos encontros e a opinião de quem já participou das oficinas na página 3. Continuamos falando sobre o projeto na página 4, com a participação do Viva Mais no Congresso Internacional da Isma, evento internacional sobre estresse, onde os profissionais irão relatar as experiências obtidas em um evento acadêmico-científico.

Boa leitura!!!

Eneida Genehr
Diretora - Presidente

Ipasem conta com Grupo de Apoio ao Luto

Propiciar às pessoas que perderam alguém, um momento de escuta e aprendizado a respeito das fases do luto e suas reações, criando um espaço de troca de experiência. Este é, de forma geral, o objetivo do Grupo de Apoio ao Luto, novo grupo do CQV, com encontros às quintas-feiras, às 15 horas

O grupo de apoio tem duração de 3 meses e trata de temas como as fases do processo do luto, as relações estabelecidas com a superação do luto, além de demandas levantadas

pelos integrantes. "Toda pessoa que perde alguém, passa pelo processo do luto, ou seja, vivencia reações emocionais, sociais e físicas. A importância das pessoas saberem identificar essas reações e lidarem com elas é muito importante", destaca a psicóloga coordenadora do grupo Cristiane Führ Giacomolli.

O grupo terá acompanhamento de psicólogas e não haverá cobrança de coparticipação. As inscrições são feitas no CQV e estão abertas permanentemente (3594-9162, ramal 229).

Manual do Segurado do Instituto de Previdência e Assistência dos Servidores Municipais de Novo Hamburgo - Ipasem-NH



Assistência Social

O Serviço Social é uma profissão de caráter sócio-político, crítico e interventivo, que se utiliza de instrumental científico multidisciplinar das Ciências Humanas e Sociais.

O Assistente Social é um profissional comprometido com os valores e princípios norteados pelo seu Código de Ética e pauta-se em seus princípios fundamentais, trabalhando na ampliação e consolidação da cidadania, aprofundamento da democracia, equidade e justiça social, incentivo do respeito à diversidade, garantia do pluralismo com articulação interdisciplinar e intersetorial.

Neste sentido o Assistente Social do Ipasem-NH está à disposição para atender várias demandas de seus segurados e dependentes:

*Acolhimento como dispositivo de realizar a escuta da situação problema buscando apoio e encaminhamentos de situações sociais e familiares geradoras de sofrimento, de conflito;

*Apoio interdisciplinar aos segurados (psicologia/psiquiatria/clínico/fisioterapeuta/enfermagem/RH);

*Apoio aos servidores que estão em licença para tratamento de saúde em parceria com assistente social do RH da PMNH, COMUSA;

*Atividades em grupo no CQV com profissional da área de psicologia: Grupo Prevenção à Recaída, Preparação para Aposentadoria;

*Visitas domiciliares e visitas aos segurados internados em Hospitais, Clínicas, Lares e Casas de Repouso;

*Acompanhamento social na articulação entre o Ipasem-NH e o segurado na busca de solução de problemas imediatos, facilitando o acesso a outros setores do Instituto, ou serviços externos necessários para o seu tratamento.

Destaque para a integração no Viva Mais para Aposentados

Com atividades dinâmicas e orientações sobre qualidade de vida e prevenção, o Projeto Viva Mais Para Aposentados realizou no dia 30 de abril o seu mais recente encontro.

Conforme os profissionais que integram o projeto, as oficinas estão atendendo à perspectiva, tendo uma ótima aceitação dos aposentados, sendo que a perspectiva é de continuar o trabalho com dinâmicas em grupo e com temáticas voltadas para o público.

Conforme a aposentada Lia Margareth Lautert Fazenda, que participou pela primeira vez da oficina do projeto, ela se sentiu muito à vontade durante o encontro. “O grupo é receptivo e as atividades propostas foram de integração e participação espontânea. As atividades foram dinâmicas e variadas, favorecendo as trocas. Foi um momento agradável e certamente irei participar dos próximos encontros”, comenta.

Sobre o oferecimento destas atividades para aposentados, Lia considera válido, porque proporciona conhecer pessoas, trocar ideias e a aproximação de outras pessoas na mesma situação, aposentados.



Lia Margareth

Bernadete Rohr é servidora pública aposentada e dois de seus talentos evidenciam-se: o canto e o talento de doar-se. Bernadete participa do Grupo de Apoio Oncológico Mãos Dadas há 6 anos, grupo este que busca dar apoio emocional para mulheres que tiveram câncer de mama. “Fui convidada pela psicóloga fundadora do grupo para cantar no Dia das Mães, pois ela sabia que eu cantava junto com um amigo meu. Desde então eu me dedico ao grupo”, conta.

No Mãos Dadas, Berna criou o Grupo de Canto, e ela é a responsável por coordenar 30 mulheres que cantam e encantam por onde se apresentam. “Nós cantamos todas as últimas quartas-feiras do mês, na Missa da Saúde, na Catedral São Luiz e também em UBSs e Associações de Bairro, quando somos convidadas para falar sobre prevenção”, revela. “O canto faz com que elas ex-

Cantinho do Segurado Por Bernadete Rohr

pressem seus sentimentos e essa é uma atividade ótima”, complementa.

Berna revela que, ao todo, o grupo tem 60 integrantes ativas que tem acesso a consultas psicológicas e a oficinas com atividades manuais, todas com voluntárias. Os encontros são realizados nas segundas e terças-feiras à tarde no Espaço Cultural Albano Hartz. “Vimos para esta vida para dar sentido para ela e o melhor que temos é doar-se para alguém. É um troca de energia muito boa”, reforça.



Grupo de Canto do Mãos Dadas

Próximos Encontros

28/05 - às 15h30, na Sala 31, do Centro de Cultura (Rua Engenheiro Inácio Cristiano Plangg, 66) – há elevador que dá acesso ao local do encontro
25/06 - na mesma hora e local

Manual do Segurado do Instituto de Previdência e Assistência dos Servidores Municipais de Novo Hamburgo - Ipasem-NH



Quiropraxia

Horário: A Quiropraxia do Ipasem funciona durante o semestre letivo dos estudantes. Por este motivo, dias e horários de atendimento variam a cada semestre. Entre em contato com o Ipasem para se informar sobre o funcionamento da Quiropraxia a cada semestre

Desde 2007, O Ipasem-NH, em parceria com a Feevale, dispõe dos serviços de quiropraxia para seus beneficiários. O convênio com a Instituição proporciona ao Instituto baixo custo, não havendo despesa com profissionais e proporciona condições de estágio de treinamento específico para os alunos do curso, acompanhados e orientados por profissionais já formados na área.

A Quiropraxia auxilia a diminuir desconfortos comuns causados por tensão e distúrbios da coluna vertebral e articulações. As técnicas da especialidade ajudam a melhorar a qualidade de vida de pessoas que sofrem com problemas como: Hérnia de Disco, Incômodos no ciático, Dor lombar e cervical e Dores de cabeça causadas por tensão.

Os atendimentos são realizados no 3º andar do Ipasem e, para agendar um horário, basta entrar em contato por telefone (3594-9162) ou, pessoalmente, no dia da semana e horário em que pretende ser atendido.

Lembre-se: O atendimento de Quiropraxia não tem incidência de Coparticipação

Projeto Viva Mais participa do Congresso de Stress da Isma

O Projeto Viva Mais estará presente no 14º Congresso de Stress da International Stress Management Association (ISMA), que será realizado nos dias 03,04 e 05 de junho de 2014, em Porto Alegre. A participação do projeto foi aprovada pela Comissão Científica da ISMA com o resumo *Projeto Viva Mais: prevenindo e promovendo saúde dos servidores municipais de Novo Hamburgo*. A apresentação se dará na modalidade pôster, na categoria Serviço Público, quando os profissionais do Viva Mais apresentarão a estrutura, o processo e os resultados de trabalho e estudos desenvolvidos à temática do congresso - *Trabalho, Stress e Saúde: a resiliência como estímulo no trabalho - da teoria à ação*.

Conforme a Diretora-Presidente do Ipasem-NH, Eneida Genehr, a participação do projeto Viva Mais e do Ipasem-NH no âmbito acadêmico permite uma discussão mais ampla a respeito da temática tratada pelo projeto, além da oportunidade de trazer novas ideias para serem executadas e a troca de experiência entre os participantes do congresso.

Inscrições para o segundo semestre abertas

Estão permanentemente abertas as inscrições para o Projeto Viva Mais durante o segundo semestre deste ano. Escolas, autarquias e órgãos públicos municipais interessados em participar das oficinas do Viva Mais 1 e Viva Mais 2 podem entrar em contato pelo fone 3594-9162, ramal 229 ou pelo e-mail vivamais@ipasemnh.com.br.



Quiropraxia

Os atendimentos de Quiropraxia que são realizados no Ipasem-NH serão prestados, neste semestre, até o dia 03 de julho. Após, as sessões entram em recesso já que são realizadas no período letivo da Universidade Feevale por alunos formando do curso, orientados por professores. Os profissionais ressaltam que novos pacientes serão admitidos até o dia 17 de junho, tempo hábil para ter continuidade de no mínimo três semanas de tratamento.

Gripe A

Com a chegada do frio, nunca é demais repetir informações sobre a gripe A/H1N1: é preciso prevenir e ficar atento aos sintomas.

Faça a higienização frequente das mãos com água e sabão ou álcool gel a 71%. Lembre-se de retirar os acessórios. Use lenço descartável para higiene nasal; evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca; evite, também, aglomerações e não divida objetos de uso pessoal, como toalhas de banho, talheres e copos.

Aposentadorias Concedidas - Março e Abril

Eliane Machado - 11/03
Maria Zeni dos Santos - 11/03
Lisete Ritter - 14/03
Maria Amparo Staudt - 14/03
Tania Mara Leão - 14/03
Denise Bacarin dos Santos - 17/03
Janete Gláudia Petrazzini - 17/03

Maria Lucia Bossle - 17/03
Marlise Ourique Gomes - 17/03
Anelise Brenner Altenhofen - 20/03
Maria Leni Filereno da Silva - 21/03
Maristela Cuthi Mattia - 21/03
Rosa Maria Weber - 24/03
Oltéria Fetter - 03/04
Jussara Indalêncio - 04/04

Evânia Roseli Gressler - 07/04
Naile Konarzewski - 10/04
Elisabeth Moreira - 14/04
Maria Luiza de Carvalho - 14/04
Odete Kayser Zimmermann - 14/04
Cleber Ribeiro da Silva - 16/04
Cinara Rejane Mesquita - 17/04
Vera Regina Birck - 21/04

Manual do Segurado do Instituto de Previdência e Assistência dos Servidores Municipais de Novo Hamburgo - Ipasem-NH



Clínica de Fisioterapia

Horário: De Segunda a Sexta-feira, das 7h30 às 19 horas

O Ipasem-NH oferece atendimentos de fisioterapia aos segurados desde 2001. Os profissionais que atendem na Fisioterapia do Instituto prestam o atendimento considerado o ideal, onde cada fisioterapeuta atende a apenas um segurado por vez. Dessa forma o paciente tem toda a atenção do profissional e recebe o tratamento mais completo, com técnicas manuais e também através de modernos aparelhos de eletroterapia.

Antes de iniciar seu tratamento, o paciente vem até o Instituto com os devidos exames, que são analisados pelos profissionais com o objetivo de saber exatamente as formas mais adequadas de tratar o problema.

Lembre-se: Não incide coparticipação sobre os atendimentos prestados na Clínica de Fisioterapia do Ipasem-NH

Os profissionais da Clínica Médica também encaminham para sessões externas de Hidroterapia, RPG e Fisioterapia Domiciliar, que devem ser autorizadas no setor da Fisioterapia, sendo que estas o segurado paga coparticipação por serem realizadas em Clínicas fora das dependências do Instituto.

Continua...