



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 em variadas áreas.

Conforme a equipe de profissionais do CQV, a psicoterapia em grupo é uma modalidade de tratamento muito efetiva, que possibilita a reflexão a partir das experiências trocadas com pessoas que vivenciam situações semelhantes, garantindo um apoio mútuo, trazendo conforto e auxílio na resolução das dificuldades enfrentadas por cada um dos integrantes.

Conheça cada um dos grupos de apoio e, se necessário, entre em contato para participar pelo 3594-9162, ramais 244 e 229.

De Bem com o Peso

Às **segundas-feiras**, das 18 horas às 19h30, psicóloga e nutricionista repassam orientações sobre alimentação e saúde. **Início: 6 de março.**



Preparação Para a Aposentadoria

Com encontros às **segundas-feiras, das 14h30 às 16 horas**, psicóloga e assistente social auxiliam no processo de transição para a nova fase, proporcionando trocas de experiências. **As inscrições são permanentes.**



Prevenção à Recaída

Com encontros às **quartas-feiras, às 15h30**, este grupo tem acompanhamento de psicóloga 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. **As inscrições são permanentes.**



Grupo Terapêutico de Adolescentes

Com encontros às **quintas-feiras, das 16 horas às 17h30**, com psicólogo, o grupo é destinado a adolescentes de 15 aos 17 anos e realiza um trabalho de intervenção psicológica, onde são tratados temas e sentimentos comuns a esta fase. **Início: 9 de março.**



Grupo de Apoio a

Pacientes Oncológicos

Destinado a pacientes que estão em tratamento, controle ou já passaram por este processo, o grupo objetiva esclarecer dúvidas oportunizando um espaço de escuta e fala sobre os aspectos relacionados à doença. **Os encontros são a cada duas semanas, às terças-feiras, às 9h30. As inscrições são permanentes.** Com psicólogo e assistente social.



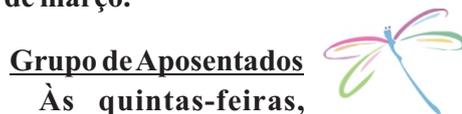
Cuidando da Dor

Grupo com psicóloga e fisioterapeuta, 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 10 horas. Início: 3 de março.**



Grupo de Apoio ao Luto

Encontros às quartas-feiras, às 17h30, tem como objetivo propiciar às pessoas que perderam alguém, um momento de escuta e aprendizado a respeito das fases do luto e suas reações. Com psicóloga. **Início: 1º de março.**



Grupo de Aposentados

Às **quintas-feiras, das 14h30 às 16 horas**, profissionais de diversas áreas, juntamente com psicólogo trabalham com os segurados já aposentados com orientações e trocas de idéias, abrindo uma perspectiva de aprendizado e de produção de novos vínculos. **Inscrições abertas.**

Após a posse não esqueça de fazer cadastro no Instituto

O Ipasem-NH reforça a informação sobre a importância de cadastro junto ao Instituto, logo após os novos servidores públicos municipais de Novo Hamburgo tomarem posse no cargo.

A inscrição do segurado é automática e compulsória através de contribuição mensal. O cadastramento no Instituto é feito preenchendo requerimento, junto ao Protocolo do Ipasem-NH, sob o título "Ficha Cadastral",

anexando uma foto 3x4, e cópias autenticadas em cartório (ou trazendo original e cópia para ser autenticada no Protocolo), dos seguintes documentos:

- * CPF
- * RG
- * Comprovante de residência em nome do segurado (atualizado)
- * Nº do PIS
- * CTPS dos contratos anteriores



Fique atento: No mesmo momento pode-se também solicitar a inclusão de dependentes, preenchendo ficha com o título "Requerimento de Inclusão de Dependentes" (RID).

A relação de dependentes e a lista completa de documentos, neste caso, estão no site do Instituto (www.ipasemnh.com.br), clicando no lado esquerdo da tela em Assistência e logo após em Inclusão de Dependentes.

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 Carvalho, Nara Ione Martins

Conselho Deliberativo:

Claudia Gisele de Oliveira, Cristiane Sousa Costa, Elenice Rocha, Geane Ferreira da Silva, Júlio Anápio da Silva (Presidente), Lídia Regina Vanzela Moraes, Mauro Batista Bittencourt, Paulo Daniel Spolier (Vice-Presidente) e Rejane Garcia da Silva

Horário de Atendimento Administrativo

De segunda a sexta-feira, das 8 horas às 11h30 e das 13 horas às 17h30

Horário de Atendimento da Clínica Médica

De segunda a sexta-feira, das 7h30 às 19 horas (atendimento médico a partir das 8 horas)

Endereço

Rua 5 de Abril, nº 280
Novo Hamburgo/RS

Contato

(51) 3594.9162

contato@ipasemnh.com.br

Site: www.ipasemnh.com.br

Jornalista Responsável

Adriana Seibert de Oliveira
MTB 13.499/RS

Impressão

Gráfica RJR Ltda.

Tiragem

4.500 exemplares

EDITORIAL

Primeiro informativo de 2017 e apostamos em cheio na qualidade de vida e na prevenção. Utilizando aquela clássica promessa que muitos fazem na virada de ano “Ano Novo, Vida Nova!”, que propomos novos desafios e cuidados com a saúde aos nossos segurados. E por que não pensar em ter uma vida mais saudável, prevenindo doenças? Nós só temos a ganhar. Mais saúde, mais disposição, mais tempo para fazermos o que mais gostamos e também menos gastos com remédio.

Convidamos aos segurados a investir em qualidade de vida de todas nas suas respectivas famílias. E, para auxiliar neste processo o Ipasem-NH conta, além de Grupos de Apoio do CQV, o projeto Viva Mais, que leva aos locais de trabalho dos servidores públicos municipais hamburguenses, oficinas nas áreas de Fisioterapia, Nutrição, Fonoaudiologia e Psicologia, voltadas para a prevenção de doenças e consequentemente na melhor qualidade de vida.

Confira as matérias sobre os grupos e o Viva Mais, além das demais notícias de extrema para todos os segurados.

Boa Leitura!

Um ótimo início de ano

a todos segurados e familiares!

Geraldo de Araújo
Diretor de Administração

Eneida Genehr
Diretora - Presidente

Reuniões serão marcadas quando sair Reforma Previdenciária

A Reforma Previdenciária, que está em fase final de discussão para ser enviada ao Congresso Nacional, tem gerado muitas dúvidas e apreensão nos segurados, principalmente àqueles que estão prestes a se aposentar.

Como ainda não há nada aprovado na esfera Federal, não há como o Instituto tecer comentários e/ou fazer cálculos baseados nessas

novas mudanças, caso essas propostas sejam aprovadas.

Conforme a Diretoria do Instituto, assim que as novas regras de aposentadoria forem aprovadas, o Instituto irá organizar reuniões com os interessados em esclarecimentos, por meio de inscrições.

Quando isto ocorrer, será feita divulgação de forma de inscrição, datas e horários destes encontros.

Atenção: segurados que ainda não retiraram carteirinhas da Unimed

Lembramos aos segurados que ainda não buscaram as carteirinhas da Unimed (que foram distribuídas em dezembro de 2015 em substituição à anterior que já não é mais aceita desde 01/01/2016), que busquem seu documento junto ao Protocolo do Instituto.

É de extrema importância que os segurados tenham a carteirinha

atualizada, pois em casos de urgência ou emergências, a carteirinha aceita no atendimento será somente a nova que já foi disponibilizada, uma vez que toda a numeração das carteirinhas foi alterada pela Unimed.

Para os segurados que já retiraram a sua nova carteirinha em 2015 ou 2016, não há alteração.

Inscrições abertas para as oficinas do Projeto Viva Mais

Os funcionários públicos municipais de Novo Hamburgo têm a oportunidade de participar do Projeto Viva Mais, que conta com três etapas de oficinas que abordam a qualidade de vida.

O **Viva Mais 1** tem encontros voltados às quatro áreas dos palestrantes: Nutrição, Psicologia, Fisioterapia e Fonoaudiologia, englobando os eixos temáticos de Consciência Corporal, Qualidade de Vida, Movimento e Relacionamento Interpessoal.

Já o **Viva Mais 2** é destinado àqueles que já participaram dos primeiros encontros e aprofunda os temas abordados anteriormente, com o foco voltado a temas atuais e atividades práticas.

Agora, com sua etapa mais recente, o **Viva Mais 3**, traz oficinas em cada área separadamente e as palestras são mais abertas à participação do público e com experiências mais práticas.

Na primeira palestra, a nutricionista fala sobre Rotulagem, onde é ensinado a ler rótulos de produtos, identificando ingredientes, assim como são repassadas dicas de opções de produtos que podem ser substituídos.

Já no segundo encontro, os profissionais de fisioterapia falam sobre Coluna Vertebral, momento em que são apresentadas cada vértebra, são explicadas como se dão as patologias da coluna e repassados exercícios para evitar problemas de coluna.

Na terceira palestra, a fonoaudióloga trata sobre Dicção e Oratória, dando dicas de como estruturar uma boa apresentação, como se comunicar bem, além de repassar exercícios de respiração, relaxamento e postura.

No quarto encontro, a área de psicologia trata sobre Resolução de Problemas, trazendo opções de soluções de problemas, o que são soluções viáveis e auxiliando na colocação em prática.

As inscrições para participação estão abertas e as escolas, autarquias e órgãos públicos municipais interessados em participar podem entrar em contato pelo telefone 3594-9162, ramal 229 ou 244.

Quiropraxia reinicia no dia 7 de março

Os atendimentos de Quiropraxia, durante o primeiro semestre de 2017, começam a ser realizados no Ipasem-NH no dia 7 de março. O serviço, sem incidência de coparticipação, é realizado por formandos do curso de Quiropraxia da Feevale, acompanhados e orientados por professores.

A Quiropraxia auxilia na diminuição de desconfortos comuns causados por tensão e distúrbios da coluna vertebral e articulações.

As sessões são realizadas durante o semestre letivo dos estudantes, por este motivo, dias e horários de atendimento variam. Neste semestre os professores e alunos do curso de Quiropraxia da Feevale realizarão atendimentos apenas nas terças-feiras, pela manhã.

Os atendimentos são realizados no 3º andar do Ipasem-NH e, para agendar um horário, basta ir pessoalmente, a partir no dia 7 de março, no horário de atendimento.

Quiropraxia

Horário

Terças-feiras - das 8 horas às 12 horas



Equipe Viva Mais

Evolução dos investimentos em 2016

O ano de 2016 foi positivo em relação aos investimentos do Instituto. A carteira de aplicações financeiras da Previdência auferiu uma rentabilidade de 17,92% e a carteira da Assistência alcançou uma rentabilidade de 15,55%, perante uma meta atuarial de (INPC+6% a.a) de 12,97%. Dessa forma, em 2016, as carteiras de investimentos do Ipasem-NH superaram a meta atuarial, respectivamente, em 4,4% e 2,3%.

A inflação do ano, medida pelo INPC do IBGE, utilizado como indexador do passivo atuarial do Instituto, registrou alta de 6,58%.

Os rendimentos financeiros líquidos da Previdência (rendimentos financeiros positivos subtraídos dos rendimentos negativos) somaram no ano R\$ 46.800.480,81 e da Assistência, R\$ 8.349.944,16.

Em relação ao saldo de aplicações financeiras, o total dos recursos da área da Previdência ao final do ano é de R\$ 297.286.639,62, e da Assistência, de R\$ 66.438.776,00.

Grupo dos Aposentados encerra atividades

Encerraram em novembro duas turmas que formaram a primeira edição do Grupo dos Aposentados do CQV.

O grupo trabalha com orientações, discussões e troca de idéias, tentando abrir uma perspectiva de aprendizado e novos vínculos, tratando assuntos como trabalho, ocupação, lazer e saúde mental, com profissionais de diversas áreas.

Na foto, o encontro de encerramento de uma das turmas. Da esquerda para a direita: o segurado Antônio Carlos Kipper de Almeida, a estagiária de psicologia Rosane Sabocinski de Souza, a psicóloga do Ipasem-NH, Ana Laís Metzdorf Kismann, e as seguradas Áurea Maria Moller, Vera Maria Heldt, Maria Suzete do Amaral Franco e Sueli Inês Becker.



Aposentadorias Concedidas

Novembro

Cláudio Warken - 01/11
Niva Maria Almeida Chamis - 01/11
Elaine Nedel - 01/11
Danúbio Ernest Chaves - 01/11
Teresinha Ivete Rosa de Mello - 03/11
João Valtuir de Oliveira - 08/11
Mônica Tomczak - 10/11
Fátima Solane da Silva Borel - 10/11
Justina Inês Colossi Tosi - 16/11
Flávia da Silva Silva - 16/11
Elda Müller - 16/11
Norma Teresinha Marques - 18/11
Eliane Isabel Barth - 18/11
Ione Maria Rodrigues da Silva - 21/11
Naira Marli Nazário - 21/11
Neiva Evanir Morback - 24/11
Eledi Cherutti - 24/11
Raquel Becker - 24/11
Tânia Maria Soares Boa Ventura - 24/11
Neusa Maria Strack da Silva - 24/11
Antônio Genivaldo Silva Feitosa - 28/11
Beatriz Regina da Silva - 28/11

Dezembro

Adão Elonir Oestreich - 01/12
Bernadete Amália Pilger Mossmann - 01/12
Carmen Rita Silveira Teixeira - 01/12
Rejane Teresinha Strack Martins - 16/12
Marla Rejane da Silva - 16/12
Luiz Fernando Steffen - 16/12
Simone Maria Mariani Andrade - 16/12
Maria Salete Moura - 16/12
Tânia Beatris Sommer Stédile - 19/12
Anayara Holzbach Koch - 21/12
Isabel Cristina de Oliveira - 21/12
Márcia Regina Maus Becker - 26/12
Neiva Terezinha de Barcelos - 26/12
Vera Regina Schluter - 26/12
Rosaura Beatriz Berg Giordano - 26/12
Eunice Terezinha Wolf - 26/12

Pensões Concedidas

Segurado: Fabiane Prass
Dependente: João Gabriel Prass da Silva
Data: 28/10

Segurado: Daniela Alexandra dos Santos
Dependente: Alceu Ert Flores e Nikolas Eduardo dos Santos Flores
Data: 23/12



VITAMINA D: O SOL NA DIETA

Você já se preocupou com os seus níveis de vitamina D? A vitamina D se destaca como um importante regulador do organismo, muitas vezes não imaginamos que baixos níveis desta vitamina são a causa de problemas de saúde bem comuns.

Também chamada de calciferol a principal fonte é a exposição ao sol e sua deficiência já é considerada um problema mundial principalmente nas extremidades do planeta, onde há menos incidência de raios solares.

A alimentação também contribui com seus níveis através do consumo de produtos derivados de animais, como óleo de fígado de peixe, peixes gordos, ovos, laticínios e alimentos fortificados.

O risco de deficiência em pessoas obesas é maior, pois, o tecido adiposo diminui sua forma ativa, não permitindo que a vitamina cumpra suas funções, que são: conservar a saúde dos ossos - pois mantém os níveis de cálcio e fósforo adequados prevenindo o surgimento de osteopenia e osteoporose – e outras que vem sendo amplamente estudadas como a prevenção de alguns tipos de câncer, do diabetes tipo 2, controle da pressão arterial, redução de doenças cardiovasculares e funcionamento neuronal.

Entre alguns sinais e sintomas da sua carência estão baixa imunidade, fadiga, fraqueza, perda óssea, depressão, perda de cabelo e dor muscular.

Em alguns casos a suplementação é necessária e deve ser recomendada pelo médico ou nutricionista.

Portanto, previna-se: em se tratando de vitamina D, o sol é o melhor remédio.

Joseane Barth

Nutricionista do Centro de Qualidade de Vida (CQV) e do projeto Viva Mais do IPASEM/NH
CRN 10244