

INFORMATIVO

**SBC**



Edição

**Janeiro 2021**

Esta é uma publicação da Associação de Assistência Mútua à Saúde SBC

**HOSPITAL SBC**

[www.hospitalsbc.com.br](http://www.hospitalsbc.com.br)

## PACTO PELA SAÚDE MENTAL: TODO CUIDADO CONTA!



**Janeiro Branco**

Quem cuida da mente,  
cuida da vida.

O ano de 2020 foi marcado por muitas mudanças sociais, familiares e principalmente pessoais. Reflexões, autoconhecimento, mudanças na rotina familiar e profissional, o convívio com familiares tem ficado desgastado, saudades de entes queridos que se foram ou estão isolados.

Temos percebido que todas as idades foram afetadas de alguma forma nesta pandemia, tanto os mais jovens quanto os adultos de meia idade têm sofrido com a dificuldade de lidar com os imediatismos da vida contemporânea, incertezas do futuro, crise financeira, instabilidade familiar assim como os mais velhos que

sofrem com o isolamento social forçado e/ou convívio com familiares estressados.

Por determinado tempo, conseguimos lidar com as emoções, angústias e frustrações, mas em longo prazo, isto se torna insuportável e já não sabemos o que fazer.

Na campanha de saúde mental lembrada durante todo o mês de janeiro é fundamental prestarmos atenção em nossa saúde mental e aos estados alterados de nossos entes queridos que estejam sofrendo com isso. Podemos citar alguns como mais frequentes as crises de ansiedade, depressão, medos, fobias, agravamento de doenças já existentes.

Procure um médico ou um profissional de saúde da sua confiança, não tenha medo de se você perceber que está ficando sem controle ou que os outros pensam que você está ficando louco. Não deixe para depois! Procure ajuda o quanto antes e vamos ajudar a desmistificar este preconceito!



**OBRIGATÓRIO  
O USO DE MÁSCARA.**

DECRETO 64.959, DE 4 DE MAIO DE 2020.

Resolução 55 96, de 29 de junho de 2020 | Denúncias: 0800-771 3341

**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO

Glauca Sawaguchi  
Psicóloga – CRP: 06/74788  
Agendamento de consulta pelo telefone:  
(11) 2197-2400

**Horário do Pronto Atendimento Clínico (Adulto) do Hospital SBC:**

**Das 07h00 às 22h00**

## 2021 - Ano do Boi de Metal



O animal do ano novo chinês de 2021 é o Boi de Metal e ele carrega a energia da paciência, da determinação e da prosperidade. Porém, o sucesso não será entregue de bandeja. Pelo contrário, você terá que ralar muito para conquistar os seus objetivos.

O Boi de Metal também indica a necessidade de se adotar uma postura mais obstinada e decidida para superar os obstáculos que serão impostos no seu caminho. Aliás, o ano chinês de 2021 chegará com uma boa dose de dificuldades, mas não se preocupe que todas são superáveis.

No entanto, não pense que a solução será inovadora ou arrojada, pois, o Boi de Metal representa valores conservadores. Sendo assim, para você colher os frutos do seu trabalho, será preciso procurar soluções tradicionais.

Confira as principais características do ano do boi em 2021:

- Relacionamento: será muito positivo para as relações amorosas, que poderão ser consolidadas;
- Saúde: O ano regido pelo boi costuma ser de saúde e vida plena. No entanto, pode ser um ano em que você trabalhe demais, não se permitindo relaxar. Incorpore atividades de lazer na sua rotina para não entrar em um estado de estresse;
- Profissional: a energia do ano será de produtividade, principalmente em trabalhos que realize sozinho;
- Financeiro: Muito cuidado antes de se jogar de cabeça em um novo projeto, pois, o animal do ano novo chinês de 2021 exige cuidado e planejamento para você não cair nas armadilhas da imprudência.

(Crédito: [astrocentro.com.br](http://astrocentro.com.br))

# facebook

Curta nossas páginas



[www.facebook.com/saudesbc](http://www.facebook.com/saudesbc)  
[www.facebook.com/hospesbc](http://www.facebook.com/hospesbc)



## AGRADECIMENTOS

Pelas doações recebidas em  
Dezembro 2020

• **Sr. TARO KATO**

(não associado que contribuiu para o atendimento prestado aos Nikkeis)

ありがとうございました

## ESPAÇO SBC - 2021

É chegado um novo ano, e com ele a esperança de dias melhores em que reine a saúde, a paz e a harmonia.

Vivemos ainda sacudidos pela pandemia da covid 19, lutando firmes em meio a crise, com fé e trabalho sem esmorecer. Aos médicos, enfermeiras e enfermeiros, profissionais dos setores de apoio fisioterapeutas, nutricionistas, farmacêuticos, psicólogos, laboratório e imagens, colaboradores das áreas de recepção, limpeza e portaria, voluntários e administração, os nossos agradecimentos pela infatigável dedicação, sem trégua.

Este cenário exige um grande comprometimento e assim nos empenharemos em alerta, com disposição para vencermos esta batalha.

Que possamos todos juntos batalhar na mesma direção com solidariedade, trabalho, fraternidade e acolhimento recíproco. Dias melhores virão, estaremos juntos.

O Núcleo de Práticas Integrativas e Complementares da SBC deseja a todos acima de tudo, muita saúde!

Dr. Roberto Yukihiro Morimoto

*Coordenador Geral do Núcleo de Práticas Integrativas e Complementares da SBC*



## CUIDADO COM INFORMAÇÕES FALSAS SOBRE A VACINA CONTRA O CORONAVÍRUS

A vacina contra o coronavírus ainda não foi disponibilizada no Sistema Único de Saúde (SUS) e não chegou às clínicas particulares ou farmácias, e também não há previsão de que seja oferecida pelos planos de saúde.

Recomendamos que todos fiquem alertas contra informações falsas sobre distribuição de vacinas contra o coronavírus.

Fique atento e desconfie de:

- Anúncios e ofertas que prometem acesso antecipado à vacina em troca de pagamento;
- E-mails que garantem lugares privilegiados na fila de vacinação;
- Mensagens de pessoas se passando por profissionais da saúde ou ligadas ao governo;
- Ligações daqueles que afirmam pertencer a centros médicos e/ou laboratoriais pedindo informações pessoais ou quadros clínicos de pacientes.

### Golpe da vacina



Fonte: PROCON SP e SERASA

<https://www.procon.sp.gov.br/procon-sp-alerta-para-anuncio-falso-de-vacina/>

## ESCLARECIMENTO SOBRE OS REAJUSTES DOS PLANOS DE SAÚDE



### 1) REAJUSTE DOS PLANOS INDIVIDUAIS – A PARTIR DE JANEIRO/2021

Planos BÁSICO e BÁSICO 1: o valor da mensalidade de janeiro/2021 será reajustado em 8,14% conforme ofício de autorização da ANS – GEAR nº 368/2020/GEFAP/GGREG/DIPRO/ANS, de 27/04/2020. Este reajuste deveria ter sido aplicado no mês de aniversário de cada contrato no ano de 2020 (entre os meses de maio/2020 até abril/2021). Como o índice do reajuste foi divulgado somente no final de novembro/2020, a ANS autorizou a cobrança a partir de janeiro/2021. Serão cobradas também as parcelas retroativas do reajuste que não foi aplicado desde o aniversário de cada contrato, até a quitação desse saldo.

### 2) REAJUSTE DOS PLANOS COLETIVOS ADMINISTRADOS PELA MAXMED –JANEIRO/2021

PLANOS SAÚDE PME, SAÚDE PME PARTICIPATIVO, SAÚDE PME HOSPITALAR, SAÚDE ADESÃO, SAÚDE ADESÃO PARTICIPATIVO, SAÚDE ADESÃO HOSPITALAR

O valor da mensalidade será reajustado em 12% conforme negociação. Para esclarecimentos, solicitamos entrar em contato com a MAXMED – Administradora de Benefícios, nos telefones (11) 4118-4600 / (19) 3351-0540 / comercial@maxmed.com.br

### 3) RECOMPOSIÇÃO DOS REAJUSTES QUE FORAM SUSPENSOS EM 2020

Conforme comunicado nº 87 da ANS, de 26/11/2020, publicado no Diário Oficial da União no dia 27/11/2020, os valores dos reajustes que foram suspensos nos meses de setembro/2020 até dezembro/2020 voltarão a ser cobrados.

- PLANOS BÁSICO, BÁSICO 1, SAÚDE ADESÃO, SAÚDE ADESÃO PARTICIPATIVO, SAÚDE ADESÃO HOSPITALAR, PADRÃO 98, SUPERIOR VÍNCULO ADAPTADO e SUPERIOR 98

A recomposição (cobrança retroativa) dos valores dos reajustes por variação de custo e por variação de faixa etária serão cobrados em 12 (doze) parcelas iguais e sucessivas no período de fevereiro/2021 até janeiro/2022. Como os boletos de janeiro/2020 já estavam em processamento, a cobrança ocorrerá a partir de fevereiro/2021.

- PLANOS BÁSICO 2, SAÚDE PME, SAÚDE PME PARTICIPATIVO E SAÚDE PME HOSPITALAR

Os valores do reajuste por variação de faixa voltarão a ser cobrados a partir de janeiro/2021.

**ATUALIZAÇÃO DA REDE CREDENCIADA****MEDLIGHT CARE SERVIÇOS MÉDICOS**

Av. das Nações Unidas nº 18.801 – Conj. 101  
Brooklin Paulista – São Paulo/SP  
Tel. (11) 5523-7431

Serviços contratados:

- Consultas na especialidade em Ginecologia e Obstetrícia
- Colocação de DIU

**Importante:**

Para os atendimentos eletivos e ambulatoriais, após o agendamento (consultas ou exames) o paciente deve se dirigir ao local com guia de autorização emitida pela SBC, carteirinha do convênio e documento de identificação.

**ATENÇÃO:**

Lembramos que os serviços credenciados, especialmente os que realizam exames laboratoriais, atendem diversos planos de saúde e a atualização dos serviços é frequente. Portanto, caso tenha dúvida se o prestador atende ao seu plano de saúde, entre em contato com a Central de Guias da SBC Saúde.

Todos os procedimentos, exceto atendimento no Pronto-Socorro ou Pronto Atendimento, necessitam de agendamento e autorização prévia. Saiba mais em <https://www.sbcsaude.com.br/orientacoes-para-atendimento/>

Os planos de saúde possuem também diferentes tipos de cobertura de acordo com a data de contratação, e também possuem áreas de atendimento diferentes. Verifique sempre a relação de prestadores que atendem o seu plano de saúde: [http://www.saudesbc.ddns.com.br/PlanodeSaude/pls\\_pagina-GuiaMedico.jsp](http://www.saudesbc.ddns.com.br/PlanodeSaude/pls_pagina-GuiaMedico.jsp)



**BENEFICIÁRIOS  
SBC SAÚDE  
TEM MAIS  
VANTAGENS**



Aproveite o mais completo benefício de saúde e compra de produtos nas redes Drogasil e Droga Raia. São mais de 2.100 lojas em todo o país para cuidar de você.



A partir de  
**35%**  
de desconto  
em medicamentos  
genéricos tarjados

A partir de  
**20%**  
de desconto  
em medicamentos  
de marca tarjados

Apresente seu cartão SBC SAÚDE direto na caixa



**UNIVERS**

**Plano Adesão Estudantes**

Planos a partir de:  
**R\$ 80,11\***



\* Valor referente ao SAÚDE ADESAO HOSPITALAR - 0 a 18 anos

**Plano Saúde PME**

Planos a partir de:  
**R\$ 67,05\*\***



\*\* Valor referente ao SAÚDE PME HOSPITALAR - 0 a 18 anos



- Planos de Saúde voltados a crianças a partir de 2 anos devidamente matriculados no Ensino Infantil ao Universitário.
  - Planos para PME, até 29 vidas
- CONSULTE-NOS PARA SABER MAIS !**

Entre em Contato:

11 **97970-6333**

[relacionamento.vendas@maxmed.com.br](mailto:relacionamento.vendas@maxmed.com.br)