

Tudo pronto para a Asfeb Folia

Falta pouco para a grande prévia do Carnaval baiano. A Asfeb Folia acontece no dia 10/2, na Pupileira, no bairro de Nazaré. O espaço conta com um salão de festa amplo, climatizado. Para chegar à festa, os foliões podem pegar a linha 1 do metrô e descer na estação Campo da Pólvora. Podem também ir de carro, já que o local conta com estacionamentos internos, gerenciados pela Vallet Park, ao custo de R\$ 25,00 por veículo, com direito a manobrista. O acesso ao salão será às 11h, com a primeira banda, Jammil e uma Noites, se apresentando a partir das 13h30. A segunda atração será a cantora Gilmelândia e sua banda. No intervalo entre uma banda e outra, um DJ animará os foliões. Uma deliciosa feijoada será servida aos presentes.



Jammil e Gilmelândia

Comissão entrega estudo sobre clube

Um estudo sobre as especificidades de cada unidade do clube social da Asfeb foi apresentado no final do ano, em reunião do Conselho Pleno (Diretoria Executiva e Conselhos Deliberativo e Fiscal). O estudo traz informações sobre custos mensais, a quantidade de associados em cada município-sede e o posicionamento desses associados sobre a manutenção ou não da unidade do clube. Na ocasião, foram discutidas sugestões de melhoria e de fontes alternativas para suscitar novas receitas. Dentre as recomendações preliminares estão a realização de pequenos investimentos em melhorias e a busca por parcerias voltadas à geração de receita, que reduzam os custos da Asfeb com a manutenção das unidades, a exemplo do aluguel dos espaços para eventos sociais e esportivos.



Aluguel do clube é fonte de receita

A unidade do clube social em Salvador se encontra aberta para negociar realização de eventos comemorativos e de prática de futebol na condição de aluguel. O objetivo dessa ação é abrir novas frentes de arrecadação de recursos, a fim de se fazer frente às despesas e, no médio e longo prazo, alcançar a sustentabilidade, de forma que os espaços se mantenham em boas condições de uso. A unidade de Salvador, que já foi palco de grandes eventos, fica localizada no bairro do Jardim das Margaridas, possui área considerável para estacionamento, campo de grama sintética society, piscina, salão de festas, salão de jogos e restaurante. Os valores de locação para sócios e não-sócios podem ser consultados pelos telefones (71) 2201-8285, (71) 98112-5386 (WhatsApp) ou pelo e-mail administrativo@asfeb.org.br. Além de Salvador, as unidades do clube estão sediadas em Alagoinhas, Barreiras, Ilhéus e Vitória da Conquista.

Clube de Benefícios

Seguro de auto mais barato

Antes de renovar a apólice do seu seguro de auto, faça uma cotação com parceiro da Asfeb, a Liberty Seguros. Seu seguro poderá ser muito mais barato do que os contratados individualmente. Ao invés de ser à



vista, a primeira parcela do seguro pode ser paga em até 45 dias e o valor total pode ser dividido em 11 parcelas. As vantagens não param por aí. A liquidação do sinistro ocorre, por exemplo, após a entrega de toda a documentação, no prazo máximo de cinco dias úteis, quando a média é de 30 dias. Apesar de ser um seguro em grupo, cada associado recebe sua apólice e carteira. Ligue para a TNS Corretora de Seguros – (71) 3379-4916 ou 3379-7436 – e faça uma cotação.

Descontos em hotéis

Você que está em férias em fevereiro, fique atento! Nosso Clube de Benefícios disponibiliza descontos em diárias em hotéis. Existem opções de hotéis em Salvador, inclusive alguns localizados próximo aos circuitos do Carnaval. Com unidades na Bahia e fora do estado, o Transamérica conta com unidades em Pernambuco, São Paulo, Rio de Janeiro e Paraná. Já o Vila Galé, conta com hotéis no Rio Grande do Norte, Ceará, Pernambuco e Rio de Janeiro, isso sem falar de unidades em várias cidades portuguesas. Há ainda alternativas como o Hotel Termas de Caldas (Affego), em Caldas Novas, Goiás, e as colônias de férias da Affemg em Porto Seguro (BA), Cabo Frio (RJ) e Guarujá (SP).

Para mais informações sobre o Clube de Benefícios da Asfeb acesse o link abaixo:

www.asfeb.org.br/social/seguros-e-convenios

ASFEB SIGMA

VITALMED 24h
TODOS OS DIAS

Em casos de **urgência** ou **emergência**, antes de ir ao médico, **ligue no conforto da sua casa.**

ANS nº 335754

Salvador e Lauro de Freitas
(71) 2202-8622

Feira de Santana
(ligação direta)
4020-8088

Demais Cidades
0800 702 0173

ASFEB SAÚDE
Garantindo o bem-estar de sua família.

Tenha sua carteira do plano no celular!

Você sabia que no aplicativo Asfeb Saúde é possível acessar a sua carteira do plano de saúde e de todos os seus dependentes? Pois é. Basta baixar o app da Play Store ou da Apple Store e tê-lo no seu celular é o que se pode chamar de uma “mão na roda”, já que essa versão da carteira é aceita em toda a rede credenciada, sempre acompanhada de documento de identificação. Além disso, você passa a ter acesso a toda a lista de médicos, clínicas e hospitais que integram a rede do plano, com endereço, telefone e e-mail e até mesmo mapa de localização. As vantagens de ter o app são inúmeras. Não perca tempo. Baixe hoje mesmo!



Atenção aos procedimentos seriados

Sabe aquele tipo de procedimento seriado, a exemplo de um conjunto de sessões de fisioterapia, psicoterapia, acupuntura, terapia ocupacional ou fonoaudiologia? É importante que você confira a guia preenchida pela clínica e não assine todas as sessões de uma única vez, mas, sim, a cada procedimento efetivamente realizado. Isso evitará que haja pagamento indevido de despesas não realizadas, além da cobrança de coparticipação financeira por procedimento não efetuado. Vale ressaltar que os demonstrativos de uso ficam disponíveis com antecedência para consulta na área restrita do site, o que permite o monitoramento contínuo pelo beneficiário, com o registro de possíveis inconsistências que podem ser informadas através do canal de WhatsApp do Atendimento, (71) 98243-7942, a fim de que a Asfeb possa adotar as medidas necessárias.

Clínica da Asfeb conta com psiquiatra

Não deixe que problemas como ansiedade ou depressão estraguem sua vida. Segundo a Organização Mundial de Saúde, até o ano 2020 a depressão será a maior responsável pela incapacidade para o trabalho. Em 2016, mais de 199 mil pessoas se ausentaram do trabalho no país por estresse, ansiedade, transtornos bipolares, esquizofrenia etc. Desses, 76 mil se afastaram do trabalho por depressão. “Por toda essa dimensão que os problemas da mente alcançaram, é importante tratá-los. O não tratamento pode agravar o quadro do paciente e retirar parte considerável de sua qualidade de vida”, afirma a psiquiatra Rosemeire de Brito Santos, que atende na Clínica Asfeb Saúde, às terças-feiras, das 8h às 11h20 e das 13h às 16h20. Mais informações, ligue (71) 2201-8220/8287.



Dra. Rosemeire

Movimente-se!

Atividade física previne Alzheimer

O Alzheimer é a doença neurodegenerativa que mais avança no mundo à medida que a população envelhece. Mas cientistas brasileiros descobriram um caminho para prevenir e tratar a doença: a atividade física. A médica do Asfeb Saúde, Marília Bastos, observa que o estudo realizado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro identificou que a irisina, hormônio produzido pelos músculos quando praticamos exercícios, protege o cérebro e restaura a memória afetada pela doença. Ainda não se sabe a dose certa de exercício para se obter tal efeito. Então, é melhor começar a tornar uma rotina a prática de fazer musculação, caminhar, nadar ou pedalar.



Vacinação

Fique atento à campanha de vacinação

A Asfeb iniciará, em breve, a adesão à campanha de vacinação 2019, com a disponibilização das vacinas contra a gripe e a pneumonia. Poderão se vacinar associados que integram ou não o plano de saúde e seus dependentes. A vacina contra a gripe influenza será quadrivalente, cobrindo, portanto, quatro tipos de vírus, a exemplo do H1N1. Ela deve ser renovada anualmente. Já a vacina Prevenar 13, como o próprio nome sugere, cobre 13 tipos diferentes da bactéria *streptococcus pneumoniae*, causadora de doenças como pneumonia e otite. Como seus efeitos são vitalícios, não precisam se vacinar aqueles que já foram imunizados. A vacinação acontecerá, no mês de abril, em Salvador, Alagoinhas, Itabuna, Jequié e Vitória da Conquista, desde que seja atingido o mínimo de dez adesões por município. Fique atento e proteja a sua saúde e a dos seus familiares!

Cuidado com o sarampo!

Você sabia que o sarampo pode levar a infecções bacterianas como a pneumonia ou a otite média, à encefalite, um tipo de infecção cerebral, ou mesmo à cegueira? A melhor maneira de combatê-la é por meio da vacinação. O Ministério da Saúde disponibiliza gratuitamente as vacinas tríplice viral (sarampo, rubéola e caxumba) e a tetra viral (sarampo, rubéola, caxumba e varicela). Elas estão disponíveis durante todo o ano nos postos de saúde do país. Os principais sintomas da doença são: febre, manchas avermelhadas e tosse e/ou coriza e/ou conjuntivite. Informe-se no site da ANS (www.ans.gov.br).

Alerta contra a dengue

A Secretaria da Saúde do Estado da Bahia emitiu um alerta contra a dengue no dia 24/2, por conta do crescimento de casos da doença no estado. De acordo com o órgão, entre 1º e 18 de janeiro deste ano, foram registrados 400 casos - 196 a mais que no mesmo período de 2018. O crescimento é de 94%. Os casos deste ano foram registrados em 55 municípios. A Sesab definiu como prioridade alertar os profissionais de saúde para suspeita dos sinais e sintomas compatíveis com as arboviroses, bem como mobilizar equipes de saúde para medidas de prevenção e controle. À sociedade cabe redobrar o cuidado com a prevenção e eliminação dos focos de reprodução do mosquito *Aedes aegypti*.