

# INFOagros

ANO 20 - Nº 134 - ABRIL DE 2020

## Agros: 40 anos de história, trabalhando pelo seu futuro.

No dia 8 de maio o Agros completa 40 anos. Da ideia do Prof. Paulo Mário Del Giúdice nasceu a única entidade fechada de previdência complementar ligada a uma universidade federal e, alguns anos mais tarde, uma autogestão de plano de saúde que hoje é responsável por cerca de 15 mil vidas.

Completar quatro décadas de existência é resultado da dedicação e trabalho de cada colaborador, diretor, conselheiro e, principalmente, da confiança dos participantes, parceiros e instituidores, que sabem que podem contar com o Instituto para planejar e alcançar um futuro mais tranquilo.

## Parabéns para todos nós!



40 ANOS



PUBLICAÇÃO DO



### NESTA EDIÇÃO

**2** Editorial:  
Agros: 40 anos de história,  
trabalhando pelo seu futuro

**3** Novo instituidor  
possibilita adesão de  
todos os interessados no  
Plano Agros CD-01

Rentabilidade dos planos  
em 2019

**4** Reavaliação Atuarial dos  
Planos de Saúde

Controle na utilização do  
plano de saúde

**5** Jovens Aprendizes iniciam  
atividades no Agros

**6** Medidas de prevenção e  
enfrentamento ao  
coronavírus adotadas  
pelo Agros

**7** Programas de Promoção  
da saúde e prevenção de  
doenças

**8** Atualize o cadastro

Artigo: Afinal, a saúde é  
um fim ou um meio?

[www.agros.org.br](http://www.agros.org.br)  
[contatos@agros.org.br](mailto:contatos@agros.org.br)  
(31) 3899-6550

Publicação do Agros - Instituto  
UFV de Seguridade Social  
Avenida Purdue, s/n  
Campus da Universidade  
Federal de Viçosa  
CEP: 36570-900 - Viçosa - MG  
PABX: (31) 3899-6550  
www.agros.org.br  
e-mail: contatos@agros.org.br

#### Diretoria Executiva

Nairam Félix de Barros,  
Constantino José Gouvêa Filho,  
Gilberto Paixão Rosado.

#### Conselho Deliberativo

Fernando Antônio Silva  
Fruituoso (presidente), José  
Luis Braga, José Júlio de Souza,  
José Reinaldo Lima, Ricardo  
Gandini Lugão, Cibele Gomes  
de Salles Tibúrcio, Augusto  
César de Queiroz, Moacir  
Albuquerque Gomes de Lima,  
Eduardo Rezende Pereira.

#### Conselho Fiscal

Valter Ladeira de Freitas  
(presidente), Edson de Araújo,  
Jaime Alves Vilela, Álvaro César  
Sant'Anna, José Aparecido de  
Paula, Daniel Lima Carneiro,  
Maria Olímpia dos Santos Silva  
e José Geraldo de Freitas.

#### Editora e Jornalista

**Responsável**  
Mônica Bento  
(Reg. Prof. Mtb 00.15723 - MG)

#### Designer Gráfico

Interminas

#### Tiragem

7.000 exemplares

# Agros: 40 anos de história, trabalhando pelo seu futuro

Ao nos aproximarmos do aniversário dos 40 anos da fundação do Agros, somos impulsionados a fazer uma análise retrospectiva e uma reflexão sobre o papel do Instituto.

Podemos começar pela sua Missão. Seus dizeres foram ligeiramente modificados ao longo dos anos, acompanhando a evolução do Agros, cujos objetivos, inicialmente restritos ao oferecimento de Planos Previdenciários, a partir de 1994 foram ampliados para promover assistência à saúde. Por isso, a Missão era “Promover segurança e bem-estar social dos participantes, por meio dos planos previdenciário e assistencial”. Com o passar do tempo e com os novos anseios da sociedade, a missão foi ampliada para “Gerir planos de previdência e saúde com eficiência, segurança e sustentabilidade, proporcionando aos beneficiários condições para melhor qualidade de vida”.

Essa dinâmica da sociedade tem sido muito bem compreendida pelo Agros, que frequentemente busca adequar seus produtos, não só para cumprir aspectos legais e regulamentares, mas também para atender os anseios das pessoas. Isso é muito bem exemplificado pelo número de planos e programas assistenciais: de um único Plano de Saúde, evoluiu-se para oito na atualidade, com opções que atendem diferentes grupos de participantes e oferecem uma ampla variedade de programas e campanhas que visam o bem-estar físico e mental dos beneficiários. Você vai conhecer alguns deles na página 7, Programas de Promoção da saúde e prevenção de doenças.

Os Planos Previdenciários têm evoluído para se adequar às mudanças da sociedade, como o aumento da expectativa de vida do brasileiro e redução na taxa de natalidade, e a flexibilidade nas relações empregado-empregador vistas mundo afora. Nesse sentido, o Plano Previdenciário Agros CD-01 passa por uma revisão e, em breve, será uma opção de investimento ainda mais atrativa para uma massa jovem que busca um futuro financeiramente seguro. Todas essas ações estão em linha com o Planejamento estratégico do Agros e são implementadas respeitando-se as definições dos órgãos regulamentados.

Entender e propor soluções para os anseios da sociedade é o caminho que o Agros traçou até aqui. Seguimos – diretoria, conselhos e colaboradores – trilhando e abrindo novos caminhos, trabalhando pela perenidade do Instituto e para cumprir nossa missão.

## ERRATA

**O total dos investimentos do Plano Agros CD-01 no 3º trimestre de 2019 foi de R\$ 26.909.773,05 em renda fixa, e não de R\$ 47.562.809,30, como publicado no INFOagros nº 133 (dezembro de 2019 - página 5).**

**A última edição do INFOagros foi de número 133 – dezembro/2019, e não 132 – 2º semestre de 2019, como informado no rodapé das páginas do informativo.**

## Novo instituidor possibilita adesão de todos os interessados no Plano Agros CD-01

Em janeiro de 2020, a Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) aprovou o convênio de adesão do Agros com a Associação Atlética Acadêmica Monetária da Universidade Federal de Viçosa, que se tornou o mais novo instituidor do Plano Agros CD-01.

Com a aprovação do convênio, todos os associados à Atlética Monetária já podem aderir ao plano de previdência complementar Agros CD-01 e planejar um futuro financeiramente mais tranquilo. Pelo estatuto da Atlética, qualquer pessoa pode se tornar um Associado Participante, sem pagamento de qualquer taxa, e usufruir das ações de educação financeira e previdenciárias desenvolvidas pela associação. Com isso, **o Agros CD-01 pode ser contratado por todos os interessados, incluindo parentes e amigos dos atuais titulares do plano.**

A gerente de Previdência Adriana Coutinho destaca que “esta parceria possibilita que toda a comunidade invista em previdência complementar e que, assim, possa ter uma melhor qualidade de vida no futuro. Além disso, um dos objetivos da Associação Atlética é a realização de atividades de educação financeira e previdenciária, o que permite a ampliação das ações dessa natureza e conscientização da população em geral e também dos participantes do Agros”.

Mais informações sobre como associar-se à Atlética Monetária e aderir ao Agros CD-01 podem ser obtidas com a Gerência de Relacionamento do Agros, pelo e-mail [contatos@agros.org.br](mailto:contatos@agros.org.br) ou pelo telefone **(31) 3899-6550**.



O convênio de adesão entre o Agros e a Associação Atlética Acadêmica Monetária da UFV foi assinado em dezembro, em reunião com a presença de Gilberto Paixão Rosado (diretor de Seguridade), Rita de Cássia Saraiva Valente Neto (gerente de previdência na ocasião), Nairam Félix de Barros (diretor Geral), Jonas de Souza Lima Coutinho (vice presidente da Atlética Monetária), Antônio Andrade Leão de Oliveira (diretor presidente da Atlética Monetária) e Constantino José Gouvêa Filho (Diretor Administrativo-Financeiro do Agros).

## Rentabilidade dos planos administrados pelo Agros supera metas atuariais

Em 2019, as rentabilidades dos três planos de previdência administrados pelo Agros superaram as metas e índices estabelecidos.

Os investimentos do Plano Agros CD-01 tiveram rentabilidade acumulada de 8,7%. O número é superior à Selic, a taxa básica de juros definida pelo Banco Central e que é o índice de referência para esse plano, que fechou 2019 em 5,95%.

A rentabilidade do plano A (CLT) foi de 11,71%, superando a meta atuarial de 9,67%. A meta atuarial do plano A é estabelecida a partir do INPC do ano (4,48%) acrescido da taxa de juros do plano (4,97%), conforme definição do Conselho Deliberativo do Instituto (CDE).

Já o Plano B (RJU) teve rentabilidade de 11,79%, também ultrapassando a meta atuarial de 9,38%, que é calculada a partir do INPC (4,48%) acrescido da taxa de juros do plano (4,69%).

Os investimentos do Agros são feitos sempre em busca dos melhores resultados e respeitando os limites e segmentos de investimentos aprovados pelo Conselho Deliberativo para cada um dos planos. As Políticas de Investimento dos planos são aprovadas anualmente pelo CDE e podem ser acessadas no site.

## Reavaliação Atuarial dos Planos de Saúde

O mês de maio corresponde à data base para aplicação de reajuste na contribuição aos planos de saúde administrados pelo Agros, caso ele seja necessário.

A avaliação atuarial que verifica a necessidade de reajuste foi iniciada em dezembro e os resultados foram encaminhados para o Conselho Deliberativo do Instituto (CDE) em fevereiro. Para 2020, foram aprovados:

- reajuste de 3,34% nas contribuições mensais, que passam a ser limitadas ao teto de 19% do salário do titular;
- redução da coparticipação de 40% para 35% e do teto de coparticipação de R\$ 175,00 (cento e setenta e cinco reais) para R\$ 100,00 (cem reais).

A avaliação atuarial é o estudo técnico que analisa as características do grupo de beneficiários e indica se as contribuições mensais, somadas ao auxílio-saúde suplementar, serão suficientes para cobrir os custos com procedimentos previstos no Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde publicado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar - ANS para o próximo ano.

## E o que causa aumento dos custos dos planos?

Os principais custos dos planos de saúde estão relacionados ao pagamento das consultas e dos procedimentos realizados pelos beneficiários.

Os valores pagos aos profissionais da rede credenciada são reajustados todos os anos, por determinação da ANS. O rol de cobertura, que lista quais procedimentos o plano deve custear, é ampliado a cada dois anos, com a inclusão de novas tecnologias; e o envelhecimento do grupo de beneficiários leva à utilização de procedimentos mais caros, em razão da maior complexidade dos casos. Essas variáveis impactam diretamente nos custos dos planos de saúde.

Quando os custos aumentam, é preciso aumentar também as receitas. Atualmente, os planos administrados pelo Agros são mantidos por três fontes de receita:

- Contribuições pagas pelos beneficiários;
- Repasse da patrocinadora (auxílio-saúde suplementar);
- Receitas provenientes do Fundo Assistencial.

Como o repasse da patrocinadora não é reajustado desde 2016, quando a avaliação atuarial indica necessidade de aumentar as receitas, o CDE verifica a possibilidade de aumentar as contribuições dos participantes e/ou a utilização do Fundo Assistencial.

## Controle na utilização do plano de saúde auxilia na redução dos custos

Ter um plano de saúde é um conforto e segurança quando é preciso realizar consultas de rotina e ajuda nos momentos de tratamento de saúde. A sua utilização, porém, tem despesas altas, uma vez que os custos no setor de saúde crescem a ritmo acelerado, acima da inflação geral.

O controle desses custos é um desafio para todas as operadoras de planos de saúde, por isso a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) permite que sejam adotados alguns mecanismos para regular a utilização. Uma das formas de regulação é a necessidade de autorização prévia de procedimentos eletivos, que permite que o plano verifique se eles constam no Rol de Procedimento e Eventos em Saúde da ANS e no Regulamento do Plano, se são realmente indicados para aquele caso, se estão sendo repetidos antes do prazo de validade, entre outros pontos.

Outro mecanismo de regulação é a coparticipação. Ela corresponde a uma parcela do valor da consulta ou procedimento que é paga pelo próprio beneficiário. Em geral, os planos com coparticipação custam menos do que os sem coparticipação, uma vez que estabelecem a condição de que “quem utiliza mais, paga mais”.

**Fique atento:** os valores de coparticipação são cobrados em contracheque, no caso de participantes e dependentes diretos, e em conta corrente ou boletos para os dependentes agregados, conforme opção do participante. Os descontos que não são feitos em contracheque por falta de margem consignável são enviados para débito em conta ou boleto bancário.

Cada beneficiário pode fazer seu controle pessoal das despesas relacionadas ao Plano de Saúde acessando o **Autoatendimento do Agros**. Nele é possível acompanhar os descontos mensais de contribuição e coparticipações e conferir se os procedimentos cobrados foram realmente realizados, o que ajuda a evitar cobranças indevidas pela rede credenciada.



## Jovens Aprendizes iniciam atividades no Agros



A assinatura do contrato com os jovens aprendizes contou com a presença de familiares, representantes da APOV e gestores e diretores do Agros.

Desde janeiro, o Agros conta com três jovens aprendizes, com idades entre 16 e 18 anos, entre seus colaboradores.

Eles participaram de um processo seletivo feito em parceria com a APOV – Centro de Conhecimento Padre

Mendes, e atuam agora em atividades de apoio nas gerências Administrativa e de Relacionamento e na Secretaria Executiva (na Central de Documentação - CEDOC).

## Legislação e Responsabilidade Social

A contratação dos jovens atende à Lei 10.097/00 (Lei do Aprendiz), que determina que empresas de médio e grande porte tenham o número de aprendizes equivalente a 5% a até 15% dos trabalhadores existentes em cada estabelecimento cujas funções demandem formação profissional". Ela foi criada para incentivar a contratação de adolescentes e jovens, com idades entre 14 e 24 anos, sem experiência profissional; eles participam de um curso teórico, oferecido por uma instituição qualificadora, e são contratados para realizar as atividades práticas em uma empresa, por um período pré-determinado.

Em 2019, a APOV foi qualificada pelo Ministério da Economia/Secretaria do Trabalho para oferecer a Formação Técnico-Profissional Metódica, o que possibilitou o início das atividades regulares do Programa Jovem Aprendiz em Viçosa. O Agros foi a primeira empresa da cidade a realizar a contratação de jovens aprendizes.

“Ficamos felizes em dar início a esse projeto que vai muito além do cumprimento de uma exigência legal, é também um compromisso de responsabilidade social com a comunidade, uma vez que propicia impacto social direto na vida dos jovens e de suas famílias”, destaca a gerente de Gestão de Pessoas do Agros, Viviane Rodrigues Martins de Souza.

Para o coordenador do Programa Jovem Aprendiz da APOV, Marcos Nunes, o Programa beneficia tanto os jovens quanto as empresas. “Muitas vezes existe um vácuo entre a formação escolar e a formação para o trabalho, por isso essa experiência prática é um diferencial importante na vida do jovem aprendiz. Ele é apresentado a um mundo de responsabilidades e tem a oportunidade de aprender em um ambiente real, mas também pode contribuir com as suas ideias e a sua visão de mundo, o que é um ganho para as empresas que se atentam para isso”, comenta.

## Suspensão temporária de parcelas de empréstimo e de cancelamentos do plano de saúde

Com o objetivo de contribuir para reduzir eventuais impactos financeiros causados pela pandemia do coronavírus no dia a dia dos participantes, o Conselho Deliberativo do Agros (CDE) autorizou as seguintes medidas:

**\* A suspensão por 90 dias, a contar do mês de abril/2020, dos cancelamentos do plano de saúde em razão de inadimplência.** Após esse período, o participante poderá solicitar o parcelamento dos débitos acumulados, em até 10 vezes, sem cobrança de multa. A permanência no plano de saúde mantém-se condicionada ao pagamento dos débitos.

**\* Os participantes e pensionistas podem requerer a suspensão da cobrança das parcelas dos empréstimos por até três meses, a contar da competência MAIO/2020** (cobrança em 01/06/2020). A suspensão é uma opção individual e só poderá ser requerida pelo participante ou pensionista adimplente (que não tem parcelas de empréstimo em atraso).

Mais informações sobre como solicitar a suspensão das parcelas estão disponíveis em [www.agros.org.br](http://www.agros.org.br).

## Orientação por telefone aos beneficiários com sintomas do coronavírus



Os beneficiários do Agros que estiverem com sintomas associados ao coronavírus – dor de garganta, coriza, tosse seca, febre e dificuldade para respirar - podem entrar em contato com uma central telefônica para receber orientações.

Os contatos podem ser feitos pelos números:

0800-605-1100 - ligação gratuita de qualquer cidade do país

(31) 3048-1100 - Belo Horizonte

(31) 99345-7889

(31) 99345-8597

### Atendimento

O serviço é oferecido pela Captamed, parceira do Agros nas atividades do Programa de Atendimento Domiciliar. O objetivo é evitar o deslocamento desnecessário dos beneficiários aos prontos-socorros e outros espaços com aglomerações, contribuindo para reduzir os riscos de propagação ou de eventual contágio com a doença.

A partir da conversa por telefone com profissionais da medicina ou enfermagem, o beneficiário pode ser orientado a observar a evolução dos sintomas, com acompanhamento remoto diário da equipe; ou pode receber uma visita em domicílio para avaliação e melhor diagnóstico dos sintomas da doença.

Devido à localização das equipes de atendimento, a visita domiciliar é oferecida aos beneficiários de Viçosa, Belo Horizonte, Florestal e Juiz de Fora. Nas demais cidades, as orientações e o acompanhamento são realizados somente por telefone, com direcionamento dos casos mais graves para o hospital de referência credenciado mais próximo.

### Medidas de prevenção e enfrentamento

Seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde e das autoridades em saúde referentes ao coronavírus, em março o Agros suspendeu os atendimentos presenciais e realizou adequações para garantir a segurança dos colaboradores e a continuidade do atendimento telefônico.

O Instituto também tem atuado em parceria com a Prefeitura Municipal de Viçosa, a Universidade Federal de Viçosa e outros planos de saúde da cidade, na montagem de uma estrutura adequada para o tratamento dos casos da doença na cidade. Ainda em março o Agros disponibilizou quatro respiradores para serem utilizados na abertura de novos leitos de UTI para atendimento de pacientes com coronavírus.

Para outras informações sobre as ações e medidas adotadas pelo Agros, acesse a página <https://www.agros.org.br/institucional/coronavirus>.

## Programas de Promoção da saúde e prevenção de doenças

“Promover a assistência à saúde e proporcionar condições para melhor qualidade de vida de seus beneficiários, com ações de natureza curativa, de promoção da saúde e de prevenção de doenças, de forma sustentável para os participantes, patrocinadores e prestadores de serviço”. Essa é a missão da Gerência de Saúde do Agros, que busca cumpri-la por meio da prestação de serviços em saúde aos seus beneficiários e de uma série de programas, serviços e campanhas.

O Pró-Saúde – Plano de Ações Integradas em Saúde é o setor responsável pelo planejamento e pela execução das atividades de promoção da saúde e prevenção de doenças e seus agravos entre os beneficiários do Instituto. Conheça a seguir os resultados de algumas das ações desenvolvidas ao longo de 2019:

### Programa Agros de Assistência Domiciliar

Tem como objetivo promover a desospitalização de pacientes, que passam a ser acompanhados em domicílio por uma equipe multidisciplinar de saúde; promove o treinamento do paciente ou cuidador frente às novas necessidades e incentiva a autonomia do paciente e de seus familiares na realização das atividades da rotina domiciliar. Em 2019 foram atendidos 178 beneficiários.

### Semente – Serviço Agros de Atenção à Saúde Mental

Voltado para pacientes com quadros psíquicos de maior complexidade, o Serviço conta com uma equipe multidisciplinar que desenvolve atividades de acompanhamento contínuo e de reinserção social dos beneficiários atendidos. Durante o ano de 2019 foram atendidos 33 beneficiários, incluindo os pacientes e seus cuidadores.

### Nascer Saudável – Programa Agros de promoção do Nascimento Saudável

Realiza atividades de promoção à saúde materno-infantil por meio de encontros de gestantes e visita domiciliar às beneficiárias no puerpério e ao recém-nascido. Em 2019 o Programa acompanhou 140 beneficiárias, sendo 36 no curso de gestante e 104 em visitas após o nascimento do bebê, em Viçosa, Florestal e Belo Horizonte, e orientações por telefone e entrega de kits de cuidados com os bebês em Rio Paranaíba e Capinópolis.

### Espaço Movimento – Serviço Agros de Atividade Física e Saúde

O Serviço, que foi finalizado em julho de 2019, oferecia atividades físicas na modalidade de academia, caminhada e corrida orientada em Florestal. Até a data de encerramento foram atendidos 111 beneficiários.

### Programa de Atenção aos Beneficiários Hipertensos e Diabéticos

Com o objetivo de promover a saúde e prevenir as complicações dessas enfermidades por meio de atividades educativas e o incentivo à prática regular de exercício físico, o Programa foi implantado em outubro de 2019, atendendo 56 beneficiários em Viçosa e Florestal.

Além dos programas e serviços, em 2019 o Agros realizou as seguintes campanhas de promoção da saúde e prevenção de doenças e seus agravos:

- Campanha Agros de Vacinação contra a Gripe: foram vacinados 3.285 beneficiários em Viçosa, Belo Horizonte, Capinópolis, Florestal e Rio Paranaíba;

- Campanha Agros de Promoção da Saúde dos Homens - "Campanha de Aniversário": 1.524 beneficiários, maiores de 40 anos, aderiram à campanha que oferece isenção de coparticipação em algumas consultas e exames no mês do aniversário ou no mês seguinte;

- Campanha Agros de Promoção da Saúde das Mulheres - "Campanha de Aniversário": 1.709 beneficiárias, maiores de 40 anos, usufruíram da isenção da coparticipação em uma consulta médica e exames, incluindo a mamografia;

- Campanha Agros pela Saúde Bucal: 60 pacientes do Programa de Atendimento Domiciliar receberam orientações e um kit para cuidados com a saúde bucal.

### Em Florestal, o Agros promoveu ainda:

- Semana da Criança: realizada em parceria com a UFV, durante as férias escolares de julho, com o objetivo de incentivar a prática de atividade física. Foram atendidas 100 crianças da comunidade universitária, sendo 34 beneficiárias do Agros.

- Campanha Agros de Promoção da Saúde na Semana do Produtor Rural da UFV: foram oferecidas atividades físicas, de recreação e lazer aos visitantes do evento, que foram convidados a preencher uma ficha de inscrição e passar pelas três estações de aferição (pressão arterial; massa corporal e estatura; circunferências de cintura e quadril).

Em parceria com a UFV, o Agros desenvolveu também campanhas informativas e educativas durante o ano, dentre elas: Setembro Amarelo; Outubro Rosa; Novembro Azul; e Combate ao Sedentarismo.



## Seu cadastro no Agros está atualizado?

Manter os dados pessoais e de contato (telefone, e-mail e endereço) atualizados é essencial para que você receba as novidades e informações importantes do Instituto.

A atualização de cadastro pode ser solicitada no atendimento presencial, pelo telefone (31) 3899-6550 ou pelo e-mail [gre@agros.org.br](mailto:gre@agros.org.br)

## Afinal, a saúde é um fim ou um meio?

### Débora Carvalho Ferreira

Professora do Departamento de Medicina e Enfermagem, doutora em Bioética, Saúde Coletiva e Ética Aplicada e médica de Família e Comunidade.



Cotidianamente somos bombardeados por diversos conteúdos nas mídias que ofertam a saúde como um produto que pode ser consumido como tantos outros, através de promessas de longevidade e de “saúde encapsulada” em diversas prateleiras. Em um contraponto, o médico cirurgião e escritor, Atul Gawande, reflete em seu livro “Mortais – nós, a Medicina e o que realmente importa no final”, que vivemos em uma sociedade em que o adoecimento, o envelhecimento e a morte são encarados com o constrangimento de uma questão não natural. Será que isto não está equivocado? Considerando que viver é estar suscetível a todo momento a estes acontecimentos, precisamos refletir melhor sobre nosso papel e no autocuidado, considerando que a saúde deve ser pensada como um meio e não como um fim.

O argumento em relação a isto é que a saúde é um meio para cada indivíduo poder viver em plena capacidade para realizar suas metas na vida. Com saúde podemos trabalhar, estudar, sonhar e termos a energia para enfrentar as dificuldades, como também para usufruir os momentos de alegria e descontração. Se a saúde for considerada um fim por si, e o objetivo for alcançá-la, corremos o risco de ficar nos debatendo contra a correnteza, pois o fluxo da vida, em sua inconstância, resulta em momentos de fragilidades, seja em termos de saúde física ou mental.

Portanto, o autocuidado seria compreendermos a impossibilidade da saúde perfeita perene. A vida saudável deveria ser aquela que possui uma funcionalidade satisfatória, que proporciona a produção das condições de vida para alcançar nossas metas, objetivos, prazeres e alegrias que cada um escolheu para sua existência. Neste sentido, existirão momentos de saúde plena e existirão momentos de saúde frágil, ambas coexistindo no espaço-tempo, e estarmos cientes disto ajuda a termos mais responsabilidade no processo do autocuidado.

Ter bons hábitos de vida, praticar atividade física regular, consumir uma alimentação saudável, realizar os procedimentos preventivos adequados, praticar meditação e ter uma rede social real na vida, são condições comprovadas pela ciência para uma vida saudável. Mas isso não quer dizer que, mesmo fazendo tudo isto, a saúde será perfeita.

Como Médica de Família e Comunidade, atendo as mais variadas faixas etárias e condições de vida, e observo as pessoas às vezes ficarem revoltadas porque “se cuidaram direitinho” e mesmo assim adoeceram. Porém, sempre tento lembrar aos pacientes estas questões relativas à perenidade da vida e da própria saúde, e que todos estamos suscetíveis, mesmo quando somos o mais cuidadosos possíveis. O que importa é que quem tem as práticas de autocuidado relatadas anteriormente terá um nível maior de saúde, como um meio de vida, e não como fim, em qualquer ocasião.

Além do autocuidado, também é importante cada pessoa possuir a confiança num profissional de saúde que irá acompanhá-la longitudinalmente [ao longo do tempo], de forma a compreender seus processos vitais e ciclos de vida. Se você já tem um(a) médico(a) para chamar de seu, que bom! Se ainda não tem, convido a conhecer melhor a possibilidade do acompanhamento por um profissional especialista em Medicina de Família e Comunidade, que é a especialidade médica que atua na promoção de saúde, prevenção de doenças, diagnóstico e tratamento dos principais problemas de saúde de todos os ciclos de vida, com o foco na longitudinalidade do acompanhamento e centrado nas necessidades individuais de cada pessoa.

Todo servidor da UFV agora conta com a possibilidade de ter seu Médico de Família e Comunidade através do programa “Saúde Integral” que funciona na Divisão de Saúde, em parceria com o Departamento de Medicina e Enfermagem. Estamos de portas abertas para toda comunidade acadêmica! Venham nos conhecer!