



O Hospital Santa Rita é uma das 56 unidades hospitalares credenciadas ao ASPBMES

## A MELHOR REDE E O MELHOR ATENDIMENTO, PELO MENOR PREÇO

Esse é o conceito desenvolvido pelo plano de saúde da ASPBMES, que tem 56 hospitais, 213 clínicas e 371 médicos credenciados em todo o Espírito Santo, interior de Minas Gerais e do Rio

de Janeiro. Fique atento, compare os preços e serviços oferecidos e descubra qual o plano de saúde tem a melhor rede, o melhor atendimento e o menor preço. *Pág 04 e 05.*

### Validade da carteira de dependente pode causar exclusão

Fique alerta, a carteirinha dos dependentes dos planos da ASPBMES têm validade e precisam ser renovadas, evitando assim a exclusão dos mesmos e possíveis transtornos. *Pag 02.*

### Novo prazo para migrar forma de pagamento do plano

A Diretoria da ASPBMES concedeu um novo prazo para que os usuários migrem a forma de pagamento de seus respectivos planos de “desconto em folha” para “debito automático”. *Pag 06.*

### Dicas: Amamentar faz bem ao bebê e à mãe

*Pág. 07*

### Transparência: Assembléia avalia prestação de contas

*Pág. 03*

### Aprenda a usar passo-a-passo o site da associação

*Pág. 08*

# Editorial

Companheiros,

A Associação de Saúde dos Policiais e Bombeiros Militares do Espírito Santo – ASPBMES, Entidade sem fins lucrativos, de autogestão não patrocinada, legalmente constituída e registrada na Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS, nº 35791-1, sob a égide da Lei nº 9656/98 e suas regulamentações, foi criada em 12/1996, com a finalidade de prestar Assistência Médica Hospitalar aos militares associados e seus dependentes.

Ao longo de mais de uma década, a ASPBMES tem prestado relevantes serviços a seus associados e dependentes, inclusive suprindo a ausência do Estado, principalmente no que tange aos acidentes em serviço, e em várias situações, como as inspeções de saúde para diversos fins.

Embora tenha função social impar nesse segmento, convivemos com concorrências fantasiosas,

que induzem as pessoas com propostas inverídicas. Infelizmente, muitos associados e ex-associados foram enganados e, agora, estão postulando retorno ao plano, haja vista a qualidade dos serviços prestados pela ASPBMES - aprovada no programa de qualificação da ANS - e os preços das contribuições, que em alguns casos chegam a 20% do praticado no mercado, como por exemplo para os dependentes com mais de 50 anos. É só comparar!

Ao assumir a Presidência da Associação dos Subtenentes e Sargentos – ASSES, por força estatutária, passei a fazer parte da Diretoria Executiva da ASPBMES, onde estamos realizando um trabalho árduo, com dedicação, seriedade, transparência, austeridade, trabalho em equipe, respeito aos associados e a responsabilidade inabalada de honrar todos os compromissos desta Diretoria, bem como a “avalanche” de problemas herdados da administração anterior a 2006. As medidas tomadas resultaram na recuperação financeira da ASPBMES. Em conseqüência,

readquirimos credibilidade junto a rede credenciada. Ao assumir a Presidência da Diretoria Executiva continuamos o trabalho desenvolvido pelo ex-Presidente, Cel PM RR Wilson Vieira da Silva, dando ênfase à qualidade dos serviços prestados, aliada à satisfação dos associados. Lembro que estamos nesta entidade para servir, pautando nosso trabalho nos princípios da ética, moralidade, impessoalidade e transparência.

Muitos associados não têm condições financeiras de pagar suas mensalidades, devido aos baixos salários, os quais não permitem que o militar estadual, em especial os menos graduados, tenham um plano de saúde de qualidade, capaz de dar suporte a seus familiares no atendimento médico hospitalar, razão pela qual as associações dos militares se unem para continuar a luta pela busca de um vencimento decente e condizente com a função policial militar.

**Paulo Araújo de Oliveira**  
Presidente da Diretoria Executiva

## Validade da carteira de dependente tem causado exclusões

Um problema tem ocorrido com frequência entre os nossos associados e tem gerado muitos transtornos aos seus dependentes. Se atentarem, a carteirinha do plano de saúde de seus dependentes têm validade e, quando estiverem para vencer, devem ser renovadas, mantendo ou não o dependente no mesmo plano.

Contudo, alguns associados desatentos, estão deixando de observar esta data de validade, acarretando a exclusão automática dos dependentes quando passados 90 dias do prazo. O pior é que muitos associados só estão dando conta do problema no pior momento, ou seja: quando precisam de um médico.

Portanto, fiquem atentos as datas de validade. Vale lembrar que, uma vez excluído do plano, para retornar o dependente precisa de um requerimento

feito pelo associado, além de pagar as taxas correspondentes

e cumprir as carências exigidas na legislação.

### Conheça seus direitos

#### Leia atentamente os artigos do Estatuto

Art 8º - São considerados dependentes:

I - Cônjuge;

II - Filhos menores de 18 anos;

III - Filhos maiores de 18 e menores de 24 anos, sem economia própria, quando estudantes em cursos regulares reconhecidos pelo Ministério da Educação, devidamente comprovados; (apresentar anualmente até 31 de março a declaração da matrícula escolar),

IV- Filhos inválidos; e

V - Menores de 18 anos que estejam sob a guarda judicial do associado titular.

Art 9º - São Direitos do Associado:

V - Manter inscrito como seu dependente o filho(a) com idade entre 18 e 30 anos de idade, sem economia própria e que não possua encargos de família, hipótese em que o titular arcará com a contribuição mensal adicional de 50% para cada um dos dependentes nestas condições.

### EXPEDIENTE

Informativo da Associação de Saúde dos Policiais e Bombeiros Militares do Espírito Santo (ASPBMES)

[www.aspmes.com.br](http://www.aspmes.com.br) | (27) 3137 2800

#### Diretoria Executiva

2º Sgt PM Paulo Araújo Oliveira - *presidente*  
/ Sd PM Carlos Roberto Caetano e Cel PM  
Wilson Vieira da Silva - *membros*

#### Superintendentes

Wagner Peixoto de Souza - *Sup. Geral* / Cap.  
PM RR Luiz Carlos R. Mercier - *Sup. Admi-  
nistrativo* / 1º Ten PM RR João B. Ghiotto  
Ventura - *Sup. Financeiro* / *Convênios*

#### Conselho Fiscal

Cap PM José Augusto Píccoli de Almeida / 1º  
Sgt PM Cláudio José Nogueira /  
Sd PM Márcio Barbosa da Silva

#### Produção Editorial

Mais Comunicação e Design / Sandro Fu-  
zatto (Mtb 691- ES) - *Jornalista Responsável*  
/ Rodrigo Brasileiro - *Arte Gráfica*

## Prestação de contas será feita em Assembléia Geral

No próximo dia 18 de abril, será realizada a prestação de contas do exercício fiscal encerrado em 12/2006 da Associação de Saúde dos Policiais e Bombeiros Militares (ASPBMES).

Os documentos comprovando os gastos da Associação serão apresentados a todos os sócios que comparecerem à Assembléia, que será realizada, no Auditório do Hospital da Polícia Militar (HPM).

Essa iniciativa dá mais transparência à administração da Associação, além de ser mais uma demonstração de lisura da



Última assembléia: presença de muitos associados

atual diretoria. Vale lembrar que em administrações anteriores – inclusive devido a desorganização contábil e financeira – era muito comum a prestação de contas só acontecer no apagar das

luzes do semestre, conforme permitido por lei. Os sócios deverão ficar atentos à publicação do edital e comparecer à Assembléia para acompanhar a prestação de contas.

### Fique atento e tenha cuidado especial com o plano de saúde de seu recém-nascido

Trinta dias, é o que determina a lei. Quando uma criança nasce e sua mãe tem plano de saúde, o plano deve cobrir as necessidades de saúde desta criança nos primeiros 30 dias de vida, após isso o plano não terá qualquer responsabilidade sobre a criança, a não ser, é claro, que seus pais cadastrem o recém-nascido no

plano.

A maior vantagem de fazer o cadastramento dentro do prazo é que, agindo desta forma, o recém-nascido sequer precisará cumprir o período de carência. Se os pais deixarem passar o prazo de 30 dias para fazer o cadastramento, o bebê terá que cumprir as carências.

### Atrasos de dependentes podem acarretar exclusão

**P**or resolução da diretoria executiva da ASPBMES, os dependentes que atrasarem o pagamento de suas mensalidades por 90 dias serão automaticamente excluídos do sistema. Uma vez excluídos, para retornarem à condição de regular no sistema, os dependentes inadimplentes devem solicitar ao titular do plano que o mesmo faça um requerimento à secretaria do plano, que emitirá um boleto bancário com os valores em atraso. Mesmo pagando os valores em atraso, por já ter sido excluído do sistema, ao retornar, o dependente não estará livre das carências exigidas pelo Plano. Portanto, para evitar constrangimentos, mantenha em dia o seu plano de saúde.

### Novo endereço para exames gratuitos

**O**s exames gratuitos (sem o pagamento de co-participação) que eram realizados na sede da ASPBMES estão agora sendo realizados na Clínica Medical Center Diagnósticos localizada na rua Misael Pedreira da Silva, N° 70, Praia do Suá, Vitória-ES - Tel: 3200 3326.



No Hospital Metropolitano, os associados podem realizar até procedimentos de alta complexidade

## A MELHOR REDE PELO MENOR PREÇO

O plano de saúde dos militares capixabas conquistou, em 2007, o posto de melhor rede de atendimento com o menor preço no mercado capixaba.

Somando-se os profissionais liberais e os médicos funcionários das clínicas credenciadas, o plano da ASPBMES tem hoje 371 médicos, nas mais variadas especialidades, com 56 hospitais e 213 clínicas. Assim, a rede credenciada da ASPBMES se faz presente em 71 dos 77 municípios do Espírito Santo, além de 02 no Estado de Minas Gerais e 07 no Rio de Janeiro.

Toda essa rede de atendimento é disponibilizada aos associados da ASPBMES

por valores muito menores do que o praticado por outros planos de saúde.

### Rede Credenciada

Mas não é apenas para o valor da mensalidade que o usuário do plano de saúde deve atentar quando for analisar seu plano. Um ponto muito importante que deve ser observado é a cobertura que o plano oferece pelo valor cobrado.

Muitos planos, por exemplo, afirmam ter 10, 20, 30 hospitais credenciados, citando, entre eles, os melhores hospitais da Grande Vitória, como por exemplo o Hospital Metropolitano e o Vitória Apart



Os Hospitais Santa Rita (acima) e o Meridional (abaixo) também estão entre os credenciados da ASPBMES



### Confira os números

56 hospitais  
213 clínicas  
371 médicos

### Credenciados em

71 municípios capixabas  
02 municípios mineiros  
07 município cariocas



*Vitória Apart Hospital é um credenciado que presta todos os serviços possíveis ao associados da ASPBMES*

## Alguns credenciados:

*Conheça alguns dos principais hospitais credenciados:*

- Hospital Santa Rita;
- Hospital Metropolitano;
- Vitória Apart Hospital;
- Hospital Meridional;
- Hospital Santa Mônica;
- GranMater;
- Casa de Saúde São Bernado (Colatina);
- Evangélico (Cachoeiro de Itapemirim);
- Fundação Beneficente Rio Doce (Linhares).

Hospital.

Porém, os serviços contratados nestes hospitais são apenas os de emergência e urgência; ou seja, os serviços de Pronto Socorro. Se o usuário precisar de uma cirurgia, uma internação, terá de recorrer a outras unidades hospitalares.

Com a ASPBMES não é assim. Aqui, quando citamos um hospital como credenciado é porque contratamos dele todos os serviços oferecidos. Quer dizer, se nosso associado precisar de uma internação ou mesmo uma cirurgia poderá sim realizá-la no Vitória Apart Hospital ou mesmo no Hospital Metropolitano.

“Os usuários devem ficar atentos. Não é só preço, mas os serviços oferecidos pelo valor cobrado que devem ser observados. O que adianta pagar

pouco por um plano que não atende nada? Ao passo que pagar um valor justo pelos serviços que você realmente precisa é o recomendado”, ensinam os diretores da ASPBMES.

Com essa visão, de cobrar o valor justo pelos serviços oferecidos, os diretores da ASPBMES realizaram um trabalho firme no setor de credenciamento de médicos, clínicas e hospitais e desenvolveu novas formas de cobrança dos serviços oferecidos.

“Temos algumas tabelas diferenciadas e, em todas elas, temos os melhores preços. O usuário deve estar atento e fazer comparações. Agindo dessa maneira, vai perceber que nossos serviços são melhores e mais baratos”, disseram os diretores.

## Usuários que deixam o plano acabam retornando

Alguns usuários que deixaram o plano da ASPBMES sentiram-se mal atendidos nos planos concorrentes e acabaram retornando para o plano da família militar capixaba.

Esse é o caso do Major Ronaldo Mutz, 40, do Grupamento Aéreo da Polícia Militar. Ele era associado ao plano da ASPBMES e foi convencido por uma propaganda enviada para sua residência de que o plano de saúde oferecido por uma associação de classe era melhor e mais barato.

Mutz não teve dúvidas e decidiu mudar de plano. Por sorte, antes mesmo de assinar o contrato com a nova operadora, ele descobriu que as promessas feitas pela propaganda eram mentirosas. Como Mutz já havia pedido desligamento do plano da ASPBMES, ele procurou a secretaria da associação para voltar a ser associado.

“Nós temos que ficar atentos. Há muita propaganda enganosa por aí. Plano de saúde mesmo, para nós militares, é o da ASPBMES”, afirma Mutz.

## Novo prazo para usuários migrarem forma de pagamento de seus planos

A Diretoria Executiva da ASPBMES concedeu um novo prazo para que os usuários migrem a forma de pagamento de seus respectivos planos de “desconto em folha” para “débito automático”.

De acordo com os diretores, uma dificuldade administrativa impediu que a migração da forma de pagamento fosse feita rapidamente, como era esperado.

Com isso, se fosse aplicado o prazo inicial, centenas de usuários e seus dependentes seriam excluídos do plano, ficando sem atendimento.

Para não prejudicar essas famílias, a diretoria então concedeu um novo prazo, mas não estipulou uma nova data limite.

Contudo, vale lembrar que a modalidade de pagamento “desconto em folha” - por decisão da Diretoria - já está extinta e, por isso mesmo, a qualquer momento os associados que estão utilizando essa forma de pagamento podem ser excluídos do plano.

Para evitar transtornos, os diretores da ASPBMES recomendam que seja feita a migração da forma de pagamento o mais rápido possível.

## Acompanhe seus débitos e evite surpresas desagradáveis

Os associados que já migraram para as formas de pagamento “débito em conta” devem ficar atentos aos débitos feitos em suas contas e se programar.

Acontece que se não houver saldo na conta, o banco não irá fazer o pagamento de seu plano de saúde, bloqueando o usuário no

sistema da ASPBMES.

Deve-se ficar atento também para verificar os valores descontados, olhando atentamente para saber se todos os procedimentos foram descontados corretamente. Em caso de cobranças indevidas, o associado deve procurar a secretaria da ASPBMES

## Novos planos e atendimento odontológico são estudados

O Superintendente Geral da ASPBMES, Wagner Peixoto de Souza, o Superintendente Financeiro, Ghiotto, e o Superintendente Administrativo, Mercier, estão elaborando um estudo visando a implementação no plano ASPBMES de um plano com direito a internações em apartamentos; adaptação nos planos BÁSICO e EXECUTIVO para cobrança da co-participação apenas em consultas; e criação de um plano odontológico próprio.

O estudo, que em breve será levado à apreciação da Diretoria Executiva da ASPBMES, visa atender uma antiga demanda dos associados. Fique atento e acompanhe as novidades.

## GUIA MÉDICO

Visando facilitar a vida dos associados e profissionalizar o atendimento de nossos usuários, a ASPBMES estará disponibilizando em breve um Guia Médico completo e atualizado de todos os profissionais e instituições credenciadas ao plano. A expectativa da Diretoria Executiva é que o Guia médico esteja pronto até o final do mês de maio.

## Sistema de Sócio Beneficiário agrada associados

O sistema de Sócio Beneficiário - criado pela diretoria executiva da ASPBMES, no início deste ano -, através do qual o militar, mesmo sem ser usuário do plano, pode cadastrar seus filhos e netos como beneficiários da ASPBMES, está agradando muitos associados.

Até o momento, cerca de 50 filhos e netos de militares já estão sendo beneficiados pela medida da Diretoria Executiva e estão sendo atendidos pela rede médica credenciada da instituição.

Para se tornar um sócio beneficiário, o militar deve procurar a sede da ASPBMES e cadastrar seus dependentes. Cada dependente pagará uma mensalidade a partir de R\$ 44,34 e passará a ter direito a toda rede médica da ASPBMES. Vale lembrar que militares que não são usuários do plano da associação também podem incluir seus dependentes.

## Gestantes recebem curso de orientação



A ASPBMES, em parceria com o HPM, vem realizando curso para gestantes no auditório do hospital. O objetivo é propiciar orientação às associadas grávidas ou que queiram engravidar.

O curso visa complementar o pré-natal, orientando não apenas a gestante, mas a família e o parceiro sobre as modificações no organismo materno durante a gestação, dando dicas de como evitar intercorrências diversas, como: infecções, trabalho de parto prematuro, problemas de pressão alta, problemas com o recém-nascido e principalmente as intercorrências durante a amamentação.

Assuntos como a alimentação ideal na gestação, a sexualidade, cuidados com a pele, células tronco, os tipos de parto, além de todos os cuidados com o recém nascido (roupas, vacinas, testes - pezinho, orelhinha, olhinho) também são abordados no curso.

Para poder participar, basta procurar a secretaria da ASPBMES para verificar as datas dos cursos e a disponibilidade de vagas.

### Dicas de saúde

## Amamente! Isso faz bem a você e ao seu bebê

O melhor remédio para todos os males de um recém-nascido é o leite materno. Mas, infelizmente, as estatísticas mostram que o aleitamento é praticado em níveis muito inferiores aos recomendados pela Organização Mundial de Saúde.

Por isso mesmo, é necessário lembrar as mães e futuras mães os benefícios da amamentação, para incentivá-las. Os bebês amamentados exclusivamente com leite materno são mais saudáveis e ficam com o sistema imunológico mais forte, correndo menos risco de adoecerem.

Ou seja, o aleitamento materno diminui o risco de mortalidade infantil e de desnutrição, além de diminuir consideravelmente a ocorrência de doenças como: asma, dermatite, rinite, diarreias, otites, tumores, entre outros.

Quer dizer, os bebês amamentados com mamadeiras estão mais expostos a doenças; com isso, precisam freqüentar mais o médico e necessitam de mais remédios; aumentando os custos para os pais. Amamentar, no final das contas, além de mais saudável, sai mais barato.

Para a mãe, a amamentação também é saudável, pois tem efeito contraceptivo e diminui o sangramento pós-parto.

Já que a amamentação é tão importante, seguem abaixo os dez passos para uma boa amamentação:

- 1 – Acredite que não existe leite fraco;
- 2 – Saiba que quanto mais o bebê mama, mais leite você produz;
- 3 – Coloque o bebê na posição correta para mamar;
- 4 – Cuide adequadamente das mamas;
- 5 – Retire o leite quando for necessário;
- 6 – Nunca use bicos, chupetas, chuquinhas ou mamadeiras;
- 7 – Tome líquidos, alimente-se e descanse sempre que possível;
- 8 – Só tome medicamentos com ordem médica;
- 9 – Continue a amamentação, se possível, até os dois anos de idade;
- 10 – Conheça os direitos da mãe trabalhadora.

O pai, é claro, também deve participar ativamente da amamentação, incentivando, encorajando e ajudando a mãe na tarefa.

\*Dicas do curso de gestantes  
Dr Luiz Fernando da Costa Mattos  
Moreira - Chefe do Departamento de Ginec.



# Aprenda a usar o site da ASPBMES

Alguns associados estão tendo dificuldades para acessar o site da Associação da Saúde. Para evitar isso, segue um passo-a-passo para você se orientar na hora de acessar o s nosso site.

## PARA ASSOCIADOS QUE JÁ TIVEREM EFETUADO O CADASTRO NO SITE

Digite o endereço da pagina [www.aspmes.com.br](http://www.aspmes.com.br)



Em seguida clique no menu “associados”. Então, Basta apenas digitar o código aspmes ( código que encontra-se na carteira de saúde) e a senha (que foi escolhida pelo sócio na hora em que foi feito o cadastro. Em seguida digite “OK”.



Vão aparecer duas opções:

- Demonstrativo de pagamentos e despesas do associado
- Extrato para declaração de IRRF



Basta apenas escolher o ano e o mês que o associado queira visualizar de uma das duas opções e depois clicar em “OK”.

## PARA ASSOCIADOS QUE NÃO TIVEREM EFETUADO O CADASTRO NO SITE.

Digite o endereço da pagina [www.aspmes.com.br](http://www.aspmes.com.br)



Em seguida entre dentro do menu “ASSOCIADOS” e clique em fazer cadastro, como mostra a figura



Depois preencha os dados abaixo, lembrando que :  
 O código aspmes encontra-se na carteira de saúde;  
 Não utilize: pontos, traço, barras e etc;  
 Para militares na ativa, utilizar número de RG;  
 Para militares na Reserva utilizar Matrícula;  
 A senha pode ser formada por numeros, letra ou ambos;  
 É necessário o preenchimento de endereço eletrônico (e-mail);  
 Por ultimo clique em “OK” após tudo preenchido



Aparecerá a mensagem de “CADASTRO EFETUADO COM SUCESSO”. Agora é só realizar o procedimento para ASSOCIADOS QUE JÁ ESTÃO CADASTRADOS.