

## **BENEFICIÁRIOS ESPECIAIS**

Informamos aos beneficiários titulares do PLAS/JMU que têm como dependentes filhos enquadrados na condição de “beneficiários especiais”, que deverão encaminhar à SECEX, até o dia 28/06/2013, a Declaração de Dependência Econômica firmada em cartório, consignando a dependência econômica dos referidos dependentes, sob pena de serem esses dependentes excluídos do Plano, conforme previsto na legislação em vigor.

Esclarecemos, ainda, que a referida Declaração de Dependência Econômica deverá ser enviada ANUALMENTE para o PLAS/JMU.

## **REEMBOLSO**

Para evitar-se atrasos nos processos de reembolso de despesas com saúde, lembramos a necessidade do preenchimento completo da Ficha de Solicitação de Reembolso, observando-se o disposto no § 1º do art. 34 do Regulamento Geral do Plano. A Ficha de Solicitação de Reembolso encontra-se disponível na Internet.

Procedimentos que necessitam de autorização só serão reembolsados se PREVIAMENTE autorizados pelo PLAS/JMU.

Solicitamos aos beneficiários que sempre procurem dar preferência aos credenciados diretos, utilizando o reembolso apenas em especialidades não atendidas pelo Plano de Saúde.

## **PRESTAÇÃO DE CONTAS**

No dia 10 de maio de 2013, em reunião do Conselho Deliberativo do PLAS/JMU, foi aprovada por unanimidade e sem ressalvas, a Prestação de Contas do Plano de Saúde referente aos meses de janeiro, fevereiro e março do ano de 2013.

## **OUIDORIA PLAS/JMU**

Comunicamos que o servidor Luís Gustavo Costa Reis foi designado Ouvidor do PLAS/JMU. Os beneficiários que desejarem tratar de assuntos específicos relacionados com o atendimento do Plano de Saúde poderão entrar em contato com o servidor pelo telefone (61) 3313-9548.

## **EXAME PERIÓDICO DE SAÚDE**

Solicitamos aos servidores ativos da JMU que sejam beneficiários do PLAS/JMU que atentem para a correta utilização da Guia de Exame Periódico. Ao realizarem tais exames, por favor apresentem somente a Guia de Exame Periódico assinada pelos profissionais de saúde da Assessoria de Serviços de Saúde (ASSAU) e a carteira de identidade, NÃO devendo apresentar nesses casos a carteira do PLAS/JMU, sob pena de terem que pagar pelos exames realizados com essa finalidade.

## **SÓ PARA LEMBRAR**

A Secretaria Executiva do Plano de Saúde da Justiça Militar da União – SECEX – funciona na sede do STM, 8º andar, das 12h às 19h. Caso você tenha dúvidas acerca de qualquer assunto relacionado ao nosso Plano, basta nos ligar que estaremos prontos para atendê-lo(a). Nossos números de telefone são: (61) 3313-9193 / 3313-9361. O nº do fax é (61) 3323-9628 e o e-mail é [plasatende@stm.jus.br](mailto:plasatende@stm.jus.br).

### **Decálogo da Saúde**

1. Dormir em torno de 8h contínuas, diariamente.
2. Realizar 3 refeições diárias, complementando-as com um pequeno lanche entre elas: uma fruta, por exemplo.
3. Comer, de preferência, verduras, legumes, carnes brancas (peixes e aves), frutas, iogurtes, alimentos integrais (arroz, pão, cereais, etc), mastigando lentamente.
4. Beber 2 litros de água natural, por dia, longe das refeições.
5. Evitar bebidas alcoólicas, fumo e frituras, e restringir o consumo de refrigerantes, carnes vermelhas, massas, gorduras, doces, enlatados e conservas.
6. Fazer exercícios, com alongamentos antes e depois, 5 a 6 dias na semana, com duração de 30 a 60 minutos, de acordo com orientação médica.
7. Descansar o cérebro (meditar) durante 15 minutos, por dia, evitando pensar em qualquer assunto.
8. Controlar mensalmente o peso, registrando, por escrito, o índice de massa corpórea (IMC). IMC = peso dividido pelo quadrado da altura. IMC maior do que 25 → excesso de peso.
9. Programar atividades pessoais (leitura, passeios, jogos de salão, viagens, diversões) e cumpri-las.
10. Falar com parentes e amigos, frequentemente, transmitindo mensagens otimistas e bem humoradas. Reuniões em clubes, associações, quartéis, eventos etc, propiciam a conversação.