

Campanha Janeiro Branco: Cuidar da mente é cuidar da Vida



O primeiro mês do ano é marcado pela campanha **Janeiro Branco**, que tem como principal objetivo discutir e promover a **saúde mental**. A campanha foi idealizada pelo psicólogo Leonardo Abrahão em 2014, o projeto convida as pessoas a refletirem sobre suas vidas, a qualidade dos relacionamentos e incentiva o debate sobre o tema em todos os espaços.

A escolha de janeiro foi feita de forma estratégica, pois o começo do ano pode gerar expectativas e novas perspectivas pelo desejo de cumprir as metas e desejos dos 12 meses seguintes e frustração por não ter cumprido todas do ano anterior. Este mês também é marcado de muitas reflexões da vida como um todo.

A campanha traz como mensagem o autocuidado e serve como um alerta para que todos comecem seu novo ciclo de vida com qualidade, tanto físico quanto psicologicamente. E para que isso seja possível, fazer psicoterapia pode ser o primeiro item da lista de resoluções para que as demais sejam atingidas com sucesso.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a saúde mental depende do bem-estar físico, social e espiritual, lembrando que o conceito de saúde vai além da ausência de doenças.

Segundo a OMS, **mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão e transtornos de ansiedade em todo o mundo**, um transtorno mental frequente que afeta todas as faixas etárias, de qualquer contexto sócio-histórico, cultural ou classe social.

Para prevenir e promover a saúde mental com uma boa qualidade de vida, segue algumas orientações:

- Reserve um tempo para si mesmo (a);
- Seja gentil consigo mesmo e se trate sempre com carinho;
- Vivencie o presente e estabeleça planos que tragam sentido de vida;
- Estabeleça tempo para o ócio;
- Se organize para realizar descanso ativo que se estabelece em atividades que trabalham tanto o processo mental como o físico, por exemplo: atividades físicas, jogos recreativos e de memória, danças, entre outros;
- Busque e pratique ter momentos recreativos e de lazer;
- Escolha estar próximo de pessoas que goste;
- Pratique exercícios físicos;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Reforce seus laços de amizade e familiares;
- Procure ter um sono regular;
- Busque ajuda de profissionais de saúde.

Rafaela Pastore

CRP: 08/17719

Psicóloga do Setor de Atenção a Saúde Unimed Costa Oeste.

Reajuste anual e recomposição da suspensão

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), órgão regulador das operadoras de planos privados de assistência à saúde, é responsável por autorizar o índice de reajuste das mensalidades a ser repassado aos contratos individuais e familiares anualmente, e divulgou no dia 20/11/2020, o índice anual de reajuste a ser aplicado de 8,14%, para os contratos com aniversário entre maio de 2020 a abril de 2021. Para os contratos com aniversário entre maio e dezembro de 2020, a diferença dos valores será diluída em 12 (doze) parcelas iguais e sucessivas a partir de janeiro de 2021.

A aplicação desse índice vale para todos os planos individuais e familiares contratados a partir de janeiro/1999 ou adaptados à Lei 9656/98. Lembramos porém, que como houve a suspensão dos reajustes por faixas etárias no período de setembro a dezembro de 2020, as diferenças de valores desses 04 (quatro) meses serão diluídos em 12 (doze) parcelas iguais e sucessivas, de janeiro a dezembro de 2021.

Confira abaixo, exemplos de como será aplicado o reajuste com a recomposição dos valores retroativos nas seguintes simulações de cobranças:

EXEMPLO 1: Reajuste de plano de saúde individual/familiar regulamentado com aniversário em maio de 2020 (8 meses de suspensão) e sem previsão de reajuste por faixa etária no ano.

Valor da Mensalidade: R\$ 100,00

Reajuste anual autorizado: 8,14%

Mensalidade sem reajuste	Percentual de reajuste anual definido pela ANS	Valor devido referente aos meses de suspensão do reajuste anual	Mensalidade atualizada e com a parcela de recomposição a ser paga de janeiro a dezembro de 2021*
R\$ 100,00	8,14%	<p>R\$ 8,14 (valor do reajuste anual)</p> <p>⊗</p> <p>8 (meses de suspensão)</p> <p>⊖</p> <p>12 x R\$ 5,43</p>	<p>R\$ 108,14</p> <p>⊕</p> <p>R\$ 5,43</p> <p>⊖</p> <p>R\$ 113,57</p> <p>Mensalidade com reajuste retroativo</p>

*Sem considerar mudança de faixa etária no período

EXEMPLO 2: Reajuste de plano de saúde individual/familiar regulamentado com aniversário em maio de 2020 (8 meses de suspensão) e mudança de faixa etária em setembro de 2020 (4 meses de suspensão).

Valor da Mensalidade: R\$ 100,00

Reajuste anual autorizado: 8,14%

Reajuste faixa etária considerado: 20%

Mensalidade sem reajuste	Percentual de reajuste anual definido pela ANS	Valor devido referente aos meses de suspensão do reajuste anual	Percentual de reajuste considerado para a faixa etária	Valor devido referente aos meses de suspensão do reajuste faixa etária	Mensalidade atualizada e com a parcela de recomposição a ser paga de janeiro a dezembro de 2021*
R\$ 100,00	8,14%	<p>R\$ 100,00 (valor inicial da mensalidade)</p> <p>⊗</p> <p>8,14% reajuste anual</p> <p>⊖</p> <p>R\$ 8,14 (valor do reajuste anual)</p> <p>⊗</p> <p>8 (meses de suspensão)</p> <p>⊖</p> <p>12 x R\$ 5,43</p>	20%	<p>R\$ 108,14 (mensalidade após reajuste anual)</p> <p>⊗</p> <p>20% (reajuste por faixa etária)</p> <p>⊖</p> <p>R\$ 21,63 (valor do reajuste faixa etária)</p> <p>⊗</p> <p>4 (meses de suspensão)</p> <p>⊖</p> <p>12 x R\$ 7,21</p>	<p>R\$ 129,77 (mensalidade atualizada)</p> <p>⊕</p> <p>R\$ 12,64 (parcela da recomposição)</p> <p>⊖</p> <p>R\$ 142,41</p>

*Valores e percentual por faixa etária meramente ilustrativos.

Confira mais informações e exemplos em: <http://www.ans.gov.br/aans/noticias-ans/consumidor/6034-ans-define-que-recomposicao-do-reajuste-suspensao-em-2020-sera-parcelada-em-12-meses> e <http://www.ans.gov.br/planos-de-saude-e-operadoras/espaco-do-consumidor/reajustes-de-mensalidade/reajuste-anual-de-planos-individuais-familiares>