

## Reajuste Anual Negativo para planos individuais ou familiares e Recomposição da Suspensão de 2020

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 planos individuais e familiares anualmente, e divulgou no dia 12/07/2021, o índice anual de reajuste a ser aplicado de -8,19% (oito vírgula dezenove por cento negativo), para os contratos com aniversário entre **maio de 2021 a abril de 2022**.

Na prática, o percentual negativo resulta em redução de mensalidade, e o índice será aplicado pela operadora a partir da data de aniversário de cada contrato, ou seja, no mês de contratação do plano.

Lembramos porém, que como houve a suspensão do reajuste anual e reajuste por faixa etária no período de setembro a dezembro de 2020, as diferenças de valores desses 04 (quatro) meses foram diluídos em 12 (doze) parcelas iguais e sucessivas, de janeiro a dezembro de 2021 e continuarão a ser cobradas.

Confira mais informações e exemplos em:

<https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/noticias/beneficiario/ans-define-percentual-negativo-de-reajuste-para-planos-de-saude-individuais>

<https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/noticias/beneficiario/reajuste-de-planos-individuais-familiares>

### ENTENDA COMO É APLICADO O REAJUSTE NOS PLANOS INDIVIDUAIS OU FAMILIARES

No exemplo abaixo, foi considerado o valor de R\$ 100 para mensalidade já com reajuste de 2020 aplicado. Importante: o reajuste de 2021 não incide sobre as parcelas de recomposição do reajuste suspenso em 2020.

2021		
Consumidor recebeu o boleto com a mensalidade de 2020 e parcela referente à recomposição de reajuste suspenso em 2020	<b>JAN FEV MAR ABR</b>	R\$ 100,00 (mensalidade com reajuste de 2020) + R\$ valor recomposição reajuste 2020
Mês de aniversário do contrato. Consumidor recebeu boleto ainda sem reajuste.	<b>MAI JUN JUL</b>	R\$ 100,00 (mensalidade com reajuste de 2020) + R\$ valor recomposição reajuste 2020
Consumidor receberá a nova mensalidade reajustada, incluindo valor retroativo referente a <b>maio</b> . A parcela referente à recomposição de 2020 não sofre reajuste.	<b>AGO</b>	R\$ 91,81 (mensalidade reajustada) - R\$ 8,19 (reajuste ref a maio) = R\$ 83,62 + R\$ valor recomposição reajuste 2020
Consumidor receberá a nova mensalidade reajustada, incluindo valor retroativo referente a <b>junho</b> .	<b>SET</b>	R\$ 91,81 (mensalidade reajustada) - R\$ 8,19 (reajuste ref a junho) = R\$ 83,62 + R\$ valor recomposição reajuste 2020
Consumidor receberá a nova mensalidade reajustada, incluindo valor retroativo referente a <b>julho</b> .	<b>OUT</b>	R\$ 91,81 (mensalidade reajustada) - R\$ 8,19 (reajuste ref a julho) = R\$ 83,62 + R\$ valor recomposição reajuste 2020
Consumidor receberá a nova mensalidade reajustada e parcela referente à recomposição do reajuste suspenso em 2020.	<b>NOV DEZ</b>	R\$ 91,81 (mensalidade reajustada) + R\$ valor recomposição reajuste 2020

\* O valor cobrado de recomposição varia caso a caso, dependendo da data de aniversário do contrato.

\*Valores meramente ilustrativos.

## AGOSTO DOURADO

A amamentação reduz a mortalidade infantil e traz diversos benefícios para a mãe, para o bebê, para a sociedade e para todo o planeta. Se você pode, amamente até os 2 anos ou mais e, de forma exclusiva, nos primeiros 6 meses de vida.

### BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

Crianças amamentadas têm menos alergias, infecções, diarreias, doenças respiratórias e otites, além de menores chances de desenvolver obesidade e diabetes tipo 2;

O leite materno é o alimento mais completo para o bebê e tem tudo que ele precisa para se desenvolver de forma saudável até os 6 meses de vida;

Amamentar reduz as chances da mulher desenvolver câncer de mama. A cada ano que ela amamenta, reduz em 6% o risco de desenvolver esse tipo de câncer;

O leite materno é um alimento que não causa poluição e não tem embalagens, portanto, não agride o meio ambiente.

A amamentação ajuda a combater a fome e a desnutrição em todas as suas formas e garante a segurança alimentar e nutricional de crianças por todo o mundo.

Crianças amamentadas têm melhor desempenho em testes de inteligência e se tornam adultos mais saudáveis e produtivos.

### O QUE PODE AJUDAR NA AMAMENTAÇÃO

O marido e familiares devem dar apoio físico e emocional para a mulher. O apoio dentro de casa é extremamente importante para a manutenção do aleitamento, crescimento e desenvolvimento da criança;

Ajustar a pega e a posição do bebê na amamentação, colocando-o bem de

frente para a aréola (parte escura do seio) e ajudando-o a pegar a mama quando estiver com a boca bem aberta. Dessa forma, o queixo da criança encosta na mama, o nariz fica livre, os lábios ficam virados para fora e aparece mais aréola na parte de cima da boca do que na parte de baixo.

Deixar a criança mamar até que ela se satisfaça por completo. É importante que ela esvazie um peito antes de passar para o outro, caso ela deseje continuar mamando. Respeitar o ritmo do bebê, cada bebê mama no seu próprio tempo;

Se a mama estiver cheia e dura, retirar um pouco do leite até a aréola ficar mais macia, isso ajudará na pega do bebê no peito.

Amamentar não deve doer. Ao primeiro sinal de dor, deve-se buscar a ajuda de um profissional de saúde.

### INGURGITAMENTO MAMÁRIO

É popularmente conhecido como "leite empedrado" e pode ocorrer em qualquer fase da amamentação.

Os sintomas são: mamas muito cheias de leite, que se tornam muito "duras"; as mamas ficam muito volumosas, com áreas avermelhadas e a pele fica brilhante; há desconforto ou sensação de dor nas mamas; pode haver extravasamento de leite pelas mamas e febre.

Em caso de ingurgitamento mamário, os mamilos ficam achatados, o que dificulta a "pega" do bebê e amamentar fica mais difícil. Por isso, neste caso, recomenda-se que a mulher realize uma massagem na mama para fluidificar o leite, facilitando a extração do mesmo, retire um pouco de leite com as mãos ou com uma bombinha de leite antes de oferecer a mama ao bebê.

### TRATAMENTO

Realizar a massagem nas mamas e ordenha do leite até perceber que os pontos dolorosos diminuem, a massagem ajuda a fluidificar o leite, tornando mais fácil a extração.

Colocar o bebê para extrair este leite através da mamada, caso ele não extraia todo o leite da mama realizar a ordenha manualmente ou com a ajuda de uma bomba extratora.

Realizar compressa fria sobre a mama (compressa quente só agrava o quadro);

Usar sutiã com boa sustentação;

Manter a amamentação exclusiva e frequente 24 horas – livre demanda.

### AMAMENTAÇÃO E A COVID-19

Com a pandemia do novo coronavírus, o Ministério da Saúde orienta que a amamentação seja mantida no caso de infecção pela mãe. Isso porque não há constatações científicas significativas sobre a transmissão do coronavírus por meio do leite materno. E considerado também os benefícios do aleitamento materno para a saúde da criança e da mulher.

É necessário que a mulher procure profissionais de saúde para ter informações sobre os cuidados necessários para amamentar durante o período de contaminação.

### BIBLIOGRAFIAS

<https://portal.arquivos.saude.gov.br/campanhas/amamentacao/>

<https://www.santacasasp.org.br/portal/site/pub/12736/cartilha-de-amamentacao>

<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/08/ministerio-da-saude-lanca-campanha-de-incentivo-a-amamentacao>