



Estamos aprendendo a ficar juntos mesmo distantes

Os associados da AACRT estão descobrindo que até nas situações mais adversas ainda é possível socializar, confraternizar, contar com os amigos e ex-colegas de CRT e a associação vem buscando alternativas para que ninguém se sinta abandonado ou desmotivado.

Todos aqueles que participavam de oficinas, sejam de atividades físicas ou musicais, passaram a ter suas aulas pela internet, sejam presenciais de suas casas pelo aplicativo zoom ou gravadas, como é o caso das oficinas de ritmos, equilíbrio, pilates e expressão corporal, cujas aulas estão

disponíveis no site aacrt.org.br e podem ser acessadas a qualquer hora.

Também a oficina de ioga, assim como alongamento, funcional e zumba (essas três últimas são atividades do Programa de Gestão da Saúde-PGS) estão sendo oferecidas ao vivo, através de videoconferência, com grande participação, inclusive de sócios do interior.

Os coralistas e as oficinas musicais continuam praticando muito pela internet.

Apesar do distanciamento físico, essas ações visam nos manter **“Conectados hoje, juntos**

amanhã”, como tem sido o slogan do trabalho realizado. Caso não esteja participando e possui interesse, faça contato com o Serviço Social ou PGS e no caso das oficinas musicais, diretamente com o seu professor. Além desta iniciativa, o PGS e Serviço Social criaram um canal no Instagram que está repleto de orientações, esclarecimentos, dicas e divulgação de ferramentas de apoio.



ATIVIDADES PGS E SERVIÇO SOCIAL

Conectados hoje, juntos amanhã

	Atividade	Horas	Acesso
Segundas	Equilíbrio	Livre	Site AACRT
	Alongamento	10h, 15h	Whats Conectados
	Zumba	10h50	Whats Conectados
Terças	Pilates	Livre	Site AACRT
	Funcional	10h30, 16h	Whats Conectados
Quartas	ioga	15h	Whats Conectados
Quintas	Ritmos	Livre	Site AACRT
	Funcional	10h30, 16h	Whats Conectados
Sextas	Expressão Corporal	Livre	Site AACRT
	Alongamento	10h, 15h	Whats Conectados
	Zumba	10h50	Whats Conectados

Cancelamento do Torneio Estadual de Jogos de 2020

O Torneio Estadual de Jogos de 2020, que deveria acontecer entre os dias 22 e 27 de junho de 2020, em Santa Maria, foi cancelado por razões que todos conhecem e estão tendo suas vidas diretamente afetadas por elas.

VIII TORNEIO DE JOGOS DA AACRT

Local: Santa Maria
Park Hotel Morotin

Data: 22 a 27/06/2020



SÓCIO COM SUBSÍDIO DE 15%:

ENTRADA DE R\$ 105,00 + 8 PARCELAS DE R\$ 100,00 À VISTA → R\$ 950,00

ENTRADA DE R\$ 130,00 + 8 PARCELAS DE R\$ 100,00 À VISTA → R\$ 990,00

SÓCIO COM SUBSÍDIO DE 10%:

ENTRADA DE R\$ 107,00 + 8 PARCELAS DE R\$ 100,00 À VISTA → R\$ 957,00

ENTRADA DE R\$ 128,00 + 8 PARCELAS DE R\$ 100,00 À VISTA → R\$ 1134,00

CANCELADO!
Devido a pandemia do Coronavírus.

OBSERVAÇÕES:

SUBSÍDIOS, SÓCIO COM PLANO DE SAÚDE UNIMED DA AACRT 15%
E SÓCIO SEM PLANO DE SAÚDE UNIMED 10%.

FORMA DE PAGAMENTO:

À VISTA - DOBRAPLETO BANCÁRIO

Até que se tenha absoluta segurança com relação ao retorno à normalidade das atividades, principalmente com a liberação segura dos nossos associados, que são sabidamente do grupo de risco, vários outros eventos e viagens deverão ser cancelados. Mas o que pedimos a todos é paciência e esperança, porque o que sabemos certo é que terá um fim. Logo vamos retomar as atividades e viajar, jogar e dançar juntos. Por isto é que pedimos a todos que não cancele seu sonho, apenas adie, porque daqui a pouco estaremos juntos novamente.



CONEXÃO SOCIAL

Um espaço para se divertir, conversar e aprender

Quando? 29/04/2020 (quarta) às 16h

Acesso pelo grupo Conectados (link zoom)

Prepare uma história engraçada da CRT

Conexão Social

Histórias da CRT

Contar histórias é reviver aquilo que te trouxe até aqui. Obrigada por compartilharem conosco!

O distanciamento físico, quando não se tem ideia de retorno à vida normal, eventualmente causa tristeza e frustração, mas os próprios associados, vêm usando sua criatividade para lançar coisas novas e divertidas e a adesão é surpreendente: o chá virtual é uma delas. Outra é o desafio do vídeo, criado pela associada Lúcia Souza: uma semana o desafio foi dançar “Como uma Onda no Mar” de Lulu Santos e após mais outros desafios musicais em vídeo. Tudo buscando a alegria, a bagunça saudável. Conexão Social foi outra ideia para criar um espaço para conversas e diversão virtual organizado pelo Serviço Social da AACRT.

O associado Luiz Pereira Vieira, por exemplo, diariamente faz ligações por vídeo para vários colegas que estão sozinhos, apenas para conversar e animar um pouco o seu distanciamento.

A Diretora Eva lançou o desafio às sócias para que mandassem fotos acompanhadas de seus filhos para participar da homenagem no almoço virtual do dia das mães no dia 13 de maio. Foram tantas fotos encaminhadas que a diretora teve que dividir em vários vídeos, cada um deles com a inclusão de uma mensagem gravada por um diretor da AACRT na abertura. Todo esse trabalho teve a colaboração imprescindível da colega Esther Mancilha, que editou pacientemente todas as imagens e transformou-as em lindos vídeos.



EXPEDIENTE

Conselho de Administração

Efetivos - José Jurandir Teixeira Leite, Ruben Dario Vives, Reynaldo Ribeiro de Mello, Ivo Antônio do Amaral Luiz, João Alberto Oliveira de Andrade, Paulo Roberto Vieira da Rocha, Jorge Oir da Silva, Rui Gastão Silva de Oliveira e Jaqueline Dulac Goulart.

Suplentes - Jaime Souza De Marco, Iolanda Bohn, João Luiz Guns, Ondina da Costa Vargas, Rosa Alpoin Leite e Sérgio Foutoura da Silva.

Diretoria Executiva

Diretor Presidente - Newton Lehugeur;

Diretor Vice-Presidente - Eva Beatriz Teixeira Corrêa;

Diretor Secretário - Lisete Maria Krug;

Diretor Tesoureiro - Jairo Baroni Castoldi;

Diretor Social - Márcia Gomes de Souza;

Diretor Adjunto - Darci Werle.

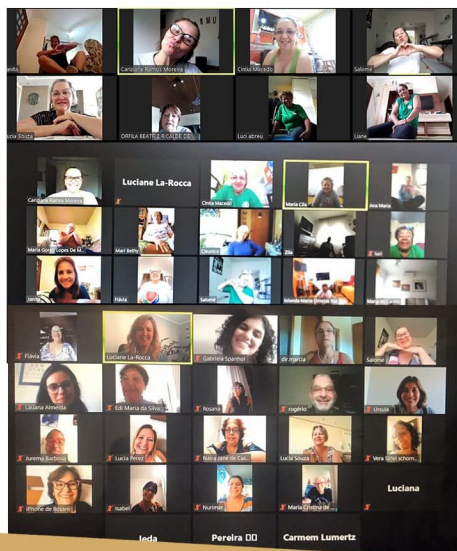
Conselho Fiscal

Efetivos - Enoir Kovalscki da Silva, Inês Zanetti e Tabajara da Silva Bregão.

Suplentes - Ceila Maria Terezinha Poloni, Doroty Carmem Tomazi de Bona e Luiz Carlos Abrão Paz.

Redação: Marcia G. Souza - Rg. 6694 DRT/RS.

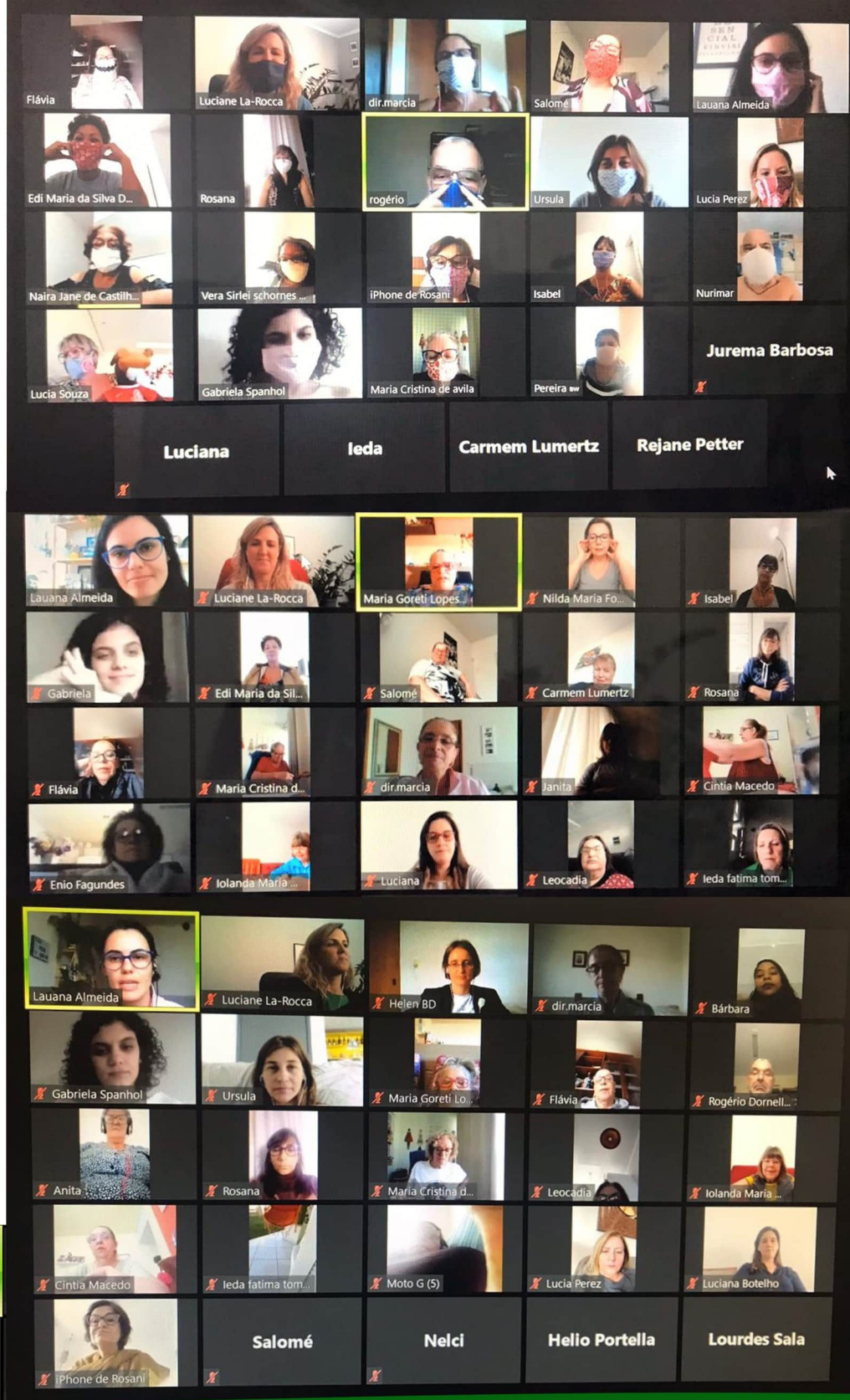
Edição: Owegoor Produções Ltda.



ATIVIDADES VIRTUAIS

O grupo do PGS e o Serviço Social da AACRT criaram ainda um encontro semanal por videoconferência, que acontece nas tardes de quintas-feiras às 14h, chamado “Vamos conversar sobre...”, cujo tema varia a cada encontro. O primeiro deles teve como palestrante a psicóloga Helen Durganti, que falou sobre “Resiliência” durante alguns minutos e depois abriu para perguntas e debate. Este encontro reuniu 25 pessoas.

O segundo encontro o tema foi “Gratidão”, onde os associados tiveram espaço para trazer os motivos pelos quais são gratos e compreender que a gratidão é uma ação que ajuda ter uma visão mais otimista. O terceiro encontro trouxe o tema “Solidariedade na pandemia”, com o Dr. Rogério Dornelles, médico do PGS, reunindo mais 23 associados. No dia 30/04 o tema da conversa foi “Higiene bucal e saúde”, com a cirurgiã-dentista Bruna Só. No dia 07/05 a palestra foi sobre “Saúde mental em tempos de pandemia”, com o psiquiatra Dr. Nilson Sibemberg”. Para 13 de maio já está agendada a palestra sobre “Alimentação saudável e ansiedade”, com a nutricionista Fernanda Philbert. Para participar, basta baixar o aplicativo Zoom e contatar com PGS ou Serviço Social.



ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DA COMPANHIA RIOGRANDENSE DE TELECOMUNICAÇÕES - AACRT COMUNICADO IMPORTANTE

O Conselho de Administração, por seu Presidente, considerando a pandemia do novo CoronaVírus (COVID-19), seguindo o protocolo médico sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde do Brasil, define adiar, por prazo indeterminado, a Assembleia Geral Ordinária para apreciação e votação das contas e relatório da Diretoria Executiva, Balanço Patrimonial e de Resultados do Exercício de 2019, agendada pela Diretoria Executiva para o dia 30 de abril de 2020. Oportunamente, o Conselho de Administração comunicará nova data para a realização da referida AGO.

Porto Alegre, 07 de abril de 2020.

Newton Lehueur - Presidente

Inadimplência de 20% nos pagamentos

Após o levantamento dos valores recebidos pela AACRT a título de mensalidade do plano de saúde, seguro e parcelamentos de viagens, em 16 de maio, verificamos que mais de 20% dos associados não efetuaram o pagamento do boleto de maio, o que nos levou a imaginar que o fato de os Correios não terem entregado os documentos de cobrança foi a principal razão para este índice tão alto de inadimplentes.

Porém, imaginando esta dificuldade, a associação, mesmo com a incidência nefasta da pandemia do Covid-19, que levou ao fechamento da sede, manteve o atendimento telefônico, ampliou o acesso à segunda via dos docs no site, encaminhou boletos por e-mail e WhatsApp a todos os que solicitaram por estes meios.

Ainda assim, quase mil pessoas deixaram de pagar o plano de saúde, prejudicando não a Unimed, mas colocando em risco a sua associação, que gerencia o plano de saúde e todo mês antecipa o paga-

mento à operadora de saúde e se ressarcem dos valores somente quando os sócios pagam. O risco da inadimplência é todo do grupo de associados (da AACRT e dos associados que pagam em dia).

Para justificar a importância da quitação das mensalidades do plano de saúde, principalmente neste momento, é essencial que todos tenham conhecimento do seguinte:

Mutualismo é a base técnica que sustenta todos os contratos de planos de saúde por adesão. É o mutualismo que permite que muitas pessoas contribuam com valores em dinheiro para a formação de um fundo. Deste sairão os recursos para pagar todos os custos necessários para os diversos procedimentos (previsto no contrato e na legislação) para aquelas pessoas que eventualmente necessitem de assistência médica. Sem o correto funcionamento do sistema mutual, cada pessoa teria que pagar sozinha pelos gastos que tivesse em saúde, o que quase nun-

ca é possível devido ao nível de renda da maioria da população, especialmente em caso de internação hospitalar. Acima de tudo, neste momento diversas pessoas continuam precisando de tratamento e para tanto o plano precisa ser mantido para que elas permaneçam tendo acesso e sobrevivam. As sessões de quimioterapia, radioterapia, hemodiálise, por exemplo, continuam sendo atendidas pelos planos de saúde.

Se um grupo expressivo de associados deixar de pagar suas mensalidades na AACRT, serão automaticamente desligados do plano de saúde, ficando descobertos e enfraquecendo o poder de grupo da entidade. Muitos destes, querendo retornar, a partir das novas regras para os planos de saúde, não poderão voltar ou terão de cumprir carências bem expressivas.

Com o seguro é ainda mais grave, porque se for desligado da apólice não há como retornar para a mesma.

Papel do PGS e Serviço Social durante a pandemia de Covid-19

Neste contexto de incertezas e constantes mudanças para enfrentar a pandemia, o PGS e o Serviço Social da AACRT estão atentos às necessidades dos associados, oferecendo apoio nas seguintes situações:

- Orientação em saúde de forma geral e sobre o Coronavírus, repassando somente orientações confiáveis de fontes seguras: equipes PGS e SS permanecem realizando atendimento e acompanhamento dos associados, com orientações referentes ao novo contexto, se utilizando de meios como contato telefônico, tanto ativo quanto por demanda espontânea, por meio de campanhas utilizando site, Instagram e WhatsApp;
- Apoio na organização de alta hospitalar segura;

- Apoio para esclarecimentos junto a Unimed e garantia de direito ao que está preconizado pela ANS e pelo contrato com o plano de saúde;
- Encaminhamento para demais serviços de saúde;
- Empréstimo de equipamentos ortopédicos;
- Indicação de clínicas e profissionais;
- **Promoção em saúde:**
 - É um trabalho conjunto realizado pelo PGS e Serviço Social das Entidades para oferta de atividades físicas diárias (online e vídeo-aulas) com ampliação da atuação para associados do interior.
- **Outras ações:**
 - **Saúde Mental:** as equipes têm buscado alternativas para atendimento da demanda de saúde

mental dos associados, considerando o período de isolamento. Uma das ações neste sentido foi a roda de conversa experimental em vídeoconferência, tendo a primeira contado com a participação de uma psicóloga falando sobre resiliência. A partir desta experiência bem sucedida, foram criados os encontros denominados "Vamos conversar sobre..." e "Conexão Social", com temas pertinentes e interessantes para enfrentamento do período de distanciamento físico.

- **Campanha "Conectados Hoje, Juntos Amanhã":** estratégia de orientação adotada para conduzir os associados à participação e conexão virtual neste momento, reforçando a orientação de que todos devem permanecer em suas casas.

GERAL

Todas estas ações tem um único objetivo: minimizar a ansiedade e manter a qualidade de vida dos associados da AACRT e da ASTTI, oferecendo um foro confiável onde possam buscar respostas às suas dúvidas com a segurança de profissionais de saúde dedicados exclusivamente ao nosso grupo.

Para permanecermos fortes, temos que ficar unidos nas horas boas e também nas horas más.

Telefones úteis:

- PGS: (51) 98599 4897

- Serviço Social: (51) 98440 1378



Dúvidas sobre o atual funcionamento dos planos de saúde

- **Prazos de autorização para exames e consultas:** Diante da necessidade de reduzir a sobrecarga das unidades de saúde, evitar a exposição desnecessária ao risco de contaminação e priorizar a assistência aos casos graves da Covid-19, a ANS prorrogou, em caráter excepcional, os prazos máximos de atendimento para a reali-

zação de consultas, exames, terapias e cirurgias que não sejam urgentes. Mas, atenção: os prazos definidos na Resolução Normativa (RN) nº 259 estão mantidos para os casos em que os tratamentos não podem ser interrompidos (doentes crônicos; tratamentos continuados; revisões pós-operatórias; diagnóstico e terapias em oncologia, psi-

quiatria e aqueles tratamentos cuja não realização ou interrupção coloque em risco o paciente, conforme declaração (atestado) do médico assistente, ou adiados por colocarem em risco a vida do paciente e para atendimentos de urgência e emergência. Confira na tabela abaixo:

SERVIÇOS COM PRAZOS MÁXIMOS DE ATENDIMENTO ALTERADOS		SERVIÇOS COM PRAZOS MÁXIMOS DE ATENDIMENTO MANTIDOS
Consulta básica - pediatria, clínica médica, cirurgia geral, ginecologia e obstetria	De 7 para 14 dias úteis	<ul style="list-style-type: none"> • Urgência e emergência • Pré-natal, parto e puerpério • Doentes crônicos • Tratamentos continuados • Revisões pós-operatórias • Diagnóstico e terapias em oncologia, psiquiatria e tratamentos cuja não realização ou interrupção coloque em risco o paciente, conforme declaração do médico assistente (atestado)
Consulta nas demais especialidades	De 14 para 28 dias úteis	
Consulta/ sessão com fonoaudiólogo	De 10 para 20 dias úteis	
Consulta/ sessão com nutricionista	De 10 para 20 dias úteis	
Consulta/ sessão com psicólogo	De 10 para 20 dias úteis	
Consulta/ sessão com terapeuta ocupacional	De 10 para 20 dias úteis	
Consulta/ sessão com fisioterapeuta	De 10 para 20 dias úteis	
Consulta e procedimentos realizados em consultório/ clínica com cirurgião-dentista	De 7 para 14 dias úteis	
Serviços de diagnóstico por laboratório de análises clínicas em regime ambulatorial	De 3 para 6 dias úteis	SERVIÇOS COM PRAZOS SUSPENSOS <ul style="list-style-type: none"> • Atendimento em regime de hospital-dia • Atendimento em regime de internação eletiva
Demais serviços de diagnóstico e terapia em regime ambulatorial	De 10 para 20 dias úteis	
Procedimentos de alta complexidade (PAC)	De 21 para 42 dias úteis	

<http://www.ans.gov.br/aans/noticias-ans/coronavirus-covid-19>

GERAL

- **Prescrição Médica:** em caso de necessidade de prescrição médica (receita de medicamento), as equipes do PGS e dos Serviços Sociais das Entidades têm mantido contato com a operadora para verificar possibilidade de fornecimento, bem como o Dr. Rogério Dornelles, médico do Programa de Gestão de Saúde – PGS das Entidades, está à disposição para casos que não possam ser solucionados na rede de atendimento. Além disto, o CREMERS está em processo de implementação de ferramenta que possibilita prescrição médica virtual;

- **Telessaúde na saúde suplementar:** Para melhor viabilizar e moni-

torar a utilização do atendimento à distância aos beneficiários de planos de saúde, diante das medidas emergenciais adotadas em decorrência da pandemia da Covid-19, a ANS regulamentou o atendimento médico à distância ou telessaúde.

- **Orientação sobre o COVID-19:** a Unimed Porto Alegre dispõe de canal de atendimento telefônico, por meio do 0800 940 7800, para esclarecimentos e orientações em caso de suspeita;

- **Atendimento Urgência/Emergência/Internações:** hospitais e operadoras mantêm atendimento de urgências e emergências em caso de necessidade, bem como, as equipes do PGS e Serviços Sociais das Entidades permanecem acom-

panhando casos de associados internados;

- **Unimed Pleno:** o atendimento do Plano de Saúde Unimed Pleno está sendo realizado com horário reduzido, de segunda a sexta, das 9 às 15h, atendendo casos urgentes ou que necessitam de orientações, assim como todos que entram em contato para solicitar receita. O contato pode ser realizado pelo WhatsApp fornecido para os beneficiários;

- **Atendimento nos hospitais privados:** os hospitais privados continuam atendendo situações emergenciais e possuem alas separadas em suas emergências para atendimentos de Covid e das demais demandas.

OBITUÁRIO

Divulgamos a seguir os falecimentos de associados ocorridos nos meses de março e abril de 2020:

Data do Óbito	Nome	Município/Estado
02/03/2020	ERNESTINA MOREIRA OSÓRIO	PORTO ALEGRE/RS
18/03/2020	NATIVO ALVES FAGUNDES	CANOAS/RS
18/03/2020	YEDA GUEDES DA SILVA	SÃO GABRIEL/RS
20/03/2020	MARGARIDA FERREIRA JARDIM	LAJEADO/RS
27/03/2020	HILDA DE OLIVEIRA	PALMARES DO SUL/RS
30/03/2020	SIRLEY MACHADO SANTOS	PORTO ALEGRE/RS
31/03/2020	OLGA DE LOURDES DA CUNHA LIMA	NOVO HAMBURGO/RS
10/04/2020	MAGDA TIMM BARROS	CACHOEIRA DO SUL/RS

**NÃO CANCELE
SEUS SONHOS,
APENAS ADIE!
ATÉ BREVE!**



CORAL DA AACRT

Porto Alegre faz 15 anos

O coral da AACRT Porto Alegre completou 15 anos no dia 13 de abril e a coordenação do grupo, formada por Eleni Tomazzoni, Luiz Stern, Ana Lucia e o Maestro Alberto Gerst, produziu um vídeo para homenagear a dedicação e empenho na busca contínua de aperfeiçoamento do nosso coral. O vídeo está no Youtube da associação (AACRT).

Parabéns ao Coral de Porto Alegre!!!

