

Convênios ASHPS



VIAJE O MUNDO E CONHEÇA NOVOS DESTINOS



51 3737.2555 51 99296.4069



CLUBE DE VIAGENS 30 ANOS

SAIBA MAIS: 51 3224-8283

É FÁCIL VIAJAR ASSIM.



GRADUAÇÃO E PÓS GRADUAÇÃO
CURSOS PRESENCIAIS, EAD OU FLEX

**BOLSAS DE 50% OU MAIS
PARA ASSOCIADOS ASHPS
BOLSAS DE 40% PARA DEPENDENTES**

Pensando em trocar de faculdade ou prestar vestibular?
Estude na Estácio e ganhe um montão de benefícios!

51 98510.1522
RODRIGO CASAGRANDE



» Pacotes Nacionais e Internacionais
» Congressos e Eventos
» Cruzeiros Marítimos Nacionais e Internacionais
» Excursões para grupos: escolares.



51 99352.0164

ASSOCIADO GANHA DESCONTO NOS PACOTES DE VIAGENS NACIONAIS E INTERNACIONAIS

Conheça a nossa SEDE CAMPESTRE

Espaço em meio à natureza com Churrasqueiras, Quiosque, Vestiários Feminino e Masculino, Campo de Futebol e Salão de Festas para até 200 pessoas.

Endereço: Estrada Chapéu do Sol, 1988



Reservas:

✉ ashps@ashps.com.br
☎ (51) 3289 7694
📠 (51) 9853 7148

Valores:

Quiosque = R\$70
Salão de Festas = R\$200

Pagamento no Débito, Crédito ou Desconto em Folha (sujeito à margem consignável)

GESTÃO AVANÇAR JUNTOS 2018/2020



Diretoria

Da esquerda para direita:

Jorge Correa
Marília Iglesias
Aline Marinho
Paulo Oliveira
Valdionor Freitas
Léo Oliveira

ACESSE O SITE

www.ashps.com.br



UMA ASSOCIAÇÃO PARA TODOS OS MUNICÍPIOS

Av. Venâncio Aires, 1116
Farroupilha - Porto Alegre/RS
Fones: (51) 3289-7694
(51) 3289-7969 - (51) 99853-7148

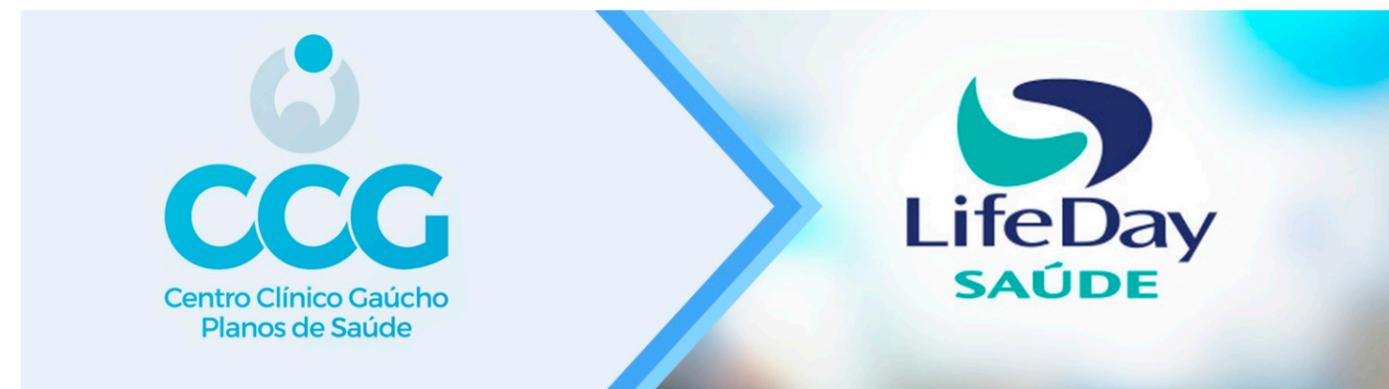
Socorríto

Informativo da Associação dos Servidores do Hospital de Pronto Socorro

Janeiro/2020

ASHPS encerra contrato com Centro Clínico Gaúcho

Usuários do plano não serão prejudicados. Saiba mais sobre a migração para o plano LifeDay Saúde



Visando a melhoria dos serviços, estamos encerrando o contrato com o plano de saúde do Centro Clínico Gaúcho e migrando para o plano LifeDay Saúde. A mudança trará uma série de vantagens para os associados, como cobertura completa, ampla rede credenciada, diferenciais com diversos benefícios e valor mais baixo.

LifeDay Saúde dispõe de rede credenciada com os melhores hospitais, clínicas e laboratórios, tais como Divina Providência, São Lucas da PUCRS, Ernesto Dornelles, Santa Casa de Misericórdia, São Pietro Saúde, Instituto de Cardiologia, Sidi Medicina por Imagem e Clínica Salute. Salientamos que as condições contratu-

ais do plano anterior serão mantidas, com cobertura completa (Plano Ambulatorial + Hospitalar) internação em quarto semi privativo, e, inclusive, cobrindo as carências já cumpridas no plano anterior, porém com valores mais baixos e mais adequados ao orçamento do servidor público.

Benefícios LifeDay Saúde

Confira as vantagens oferecidas pelo plano de saúde, que podem ser usufruídas a partir da adesão e que estarão disponíveis na migração, a partir de 1º de março de 2020:

- ✓ Consultas médicas em todas as especialidades;
- ✓ Rede própria de profissionais;
- ✓ Redes de Farmácias Credenciadas: Maxxi Econômica, SESI, Drogabel, São João;
- ✓ Agendamento direto na especialidade, sem passar pelo clínico geral;
- ✓ Atendimento de emergência nos hospitais conveniados;
- ✓ Exames complementares de diagnóstico;
- ✓ Cobertura hospitalar em quarto semi-privativo;
- ✓ Plano de Medicamentos.
- ✓ Acesso gratuito a medicamentos (cobertura até R\$250 trimestrais, de uso não contínuo);
- ✓ Abrangência e cobertura no Estado de Santa Catarina
- ✓ Inclusão de filhos até 35 anos

Para dúvidas ou mais informações, estamos à disposição na secretaria da Associação, ou contatos:

✉ ashps@ashps.com.br

☎ (51) 3289 7694

📠 (51) 9853 7148

🌐 Global Care (51) 3017-6210

ATENÇÃO

Compareça à sede da Associação com um comprovante de endereço para assinatura do novo contrato até **15 de fevereiro**. Quem não comparecer ficará sem cobertura do plano de saúde.

15 de fevereiro
DATA LIMITE

Psicoterapia é “coisa de louco”?

Leia o texto da Psicóloga Cristina Pereira de Souza



Ao longo de décadas, muitos estigmas foram criados em torno da Psicologia, considerá-la para “gente doida” é um deles. Entretanto, qualquer um e por diferentes motivos pode se consultar com um profissional da Psicologia.

As pessoas vão ao médico ou a um dentista e julgam como algo relevante. Cuidar da saúde mental também precisa ter essa importância. Ninguém deveria enfrentar tudo sozinho, tentar “carregar o mundo nas costas” pode ser muito prejudicial para a saúde. Assumir responsabilidades e enfrentar sozinho diferentes situações no trabalho, no cuidado com os filhos, na relação com o companheiro/a, nas relações familiares e na relação consigo mesmo/a pode ser um grande fardo. Assim, pedir a ajuda de um profissional é uma atitude corajosa, inteligente e madura.

O espaço onde ocorre a terapia deve ser acolhedor, no qual o paciente se sinta confortável para trazer suas questões, tanto com o ambiente quanto com o psicoterapeuta. É essencial que seja uma relação de confiança. Por isso, não se deve ter receio de visitar diferentes profissionais antes de se decidir pelo qual se mais gostou. A psicoterapia é uma oportunidade de cuidar de si, olhar para si. Além de tudo isso, segundo o Código de Ética da profissão, o psicólogo possui o dever de respeitar o sigilo profissional. Isto é, não pode expor os assuntos relatados pelo paciente, exceto em raras situações onde é preciso a quebra do sigilo, como, por exemplo, em situação de maus tratos contra crianças e adolescentes, sendo obrigatória a denúncia por parte do profissional.

O processo terapêutico é um trabalho conjunto entre terapeuta e paciente. O psicólogo é um facilitador, mas cabe ao indivíduo encontrar as suas próprias respostas. O terapeuta não vai impor nada ao paciente e sim construir em conjunto possibilidades. A psicoterapia não trata somente transtornos mentais ou atende apenas quem está com algum sofrimento, ela também contribui no autoconhecimento-

em no desenvolvimento pessoal. Muitos buscam a terapia para aprender a lidar melhor com questões pessoais, como dificuldades, conflitos, mudanças, assim como para o enfrentamento de novas fases, ciclos da vida, processos de luto ou perdas. Uma conversa com um amigo pode ser satisfatória, todavia, não é o mesmo que estar diante de um profissional qualificado com ferramentas teóricas, com uma escuta atenta e empática, em um ambiente livre de julgamentos.

Assim, uma pessoa que faz terapia pode ter acesso a recursos antes inimagináveis, os quais estão, na realidade, dentro dela mesma. Portanto, psicoterapia é um investimento na qualidade de vida. É um compromisso com a própria saúde mental.



Cristina Pereira de Souza

Psicóloga (CRP 07/29914) com experiência no atendimento de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) pela terapia ABA e participa do Projeto Cuidando de Quem Cuida.

Agenda de Atividades

Fique atento às atividades programadas para 2020 e cuide da sua saúde mental:

- 26/03 » **Palestra Preparação Emocional e Psicológica para Aposentadoria, com Jéssica e Priscila**
- 02/04 » **Oficina Comunicação não-violenta, com Ana Carolina**
- 07/05 » **Palestra Sofrimento Mental do Trabalhador (suicídio, ético-político), com Elisa e Priscila**
- 02/07 » **Palestra HIV, AIDS, IST, com Jéssica e Ana Carolina**
- 03/09 » **Palestra Estratégias de Enfrentamento no Ambiente Hospitalar, com Elisa e Jéssica**
- 05/11 » **Palestra Feminino e Área da Saúde: Ser mulher vs Cuidadora, com Cristina e Elisa**

Envie sugestões de temas para o e-mail
 ashps@ashps.com.br



O projeto Cuidando de Quem Cuida é uma parceria da ASHPS com um grupo de psicólogas, destinado à atenção e tratamento da saúde mental dos servidores públicos. Para avaliação e atendimento psicológico entre em contato com Jéssica Schmitt, (51) 9827-17476.

Liminar da Carga Horária

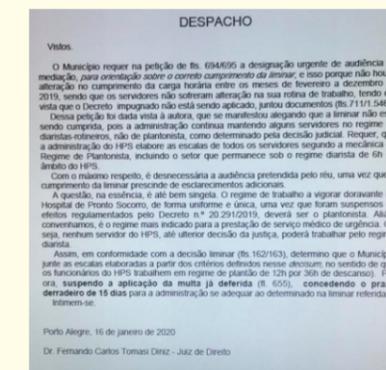
Confira as últimas notícias da assessoria jurídica Paese, Ferreira Advogados



Apesar do descumprimento da Prefeitura de Porto Alegre em face às determinações judiciais obtidas por nossa assessoria jurídica, seguimos firmes na luta para regularização das escalas de trabalho dos plantonistas.

Em nova vitória à favor da liminar da carga horária, o escritório Paese, Ferreira Advogados, obteve sucesso na tarde de

quinta-feira, 16 de janeiro, e juiz manteve a liminar dos plantonistas, porém com novo prazo de 15 dias para apresentação das escalas de trabalho. A medida serve



Despacho emitido em 16/01/2020

para regularizar os diaristas e rotineiros.

Lembramos que o caso ainda está tramitando judicialmente. Fique atento às redes sociais da ASHPS para acompanhar as próximas notícias.

Entenda o Caso

Em setembro de 2019 o prefeito Nelson Marchezan Júnior emitiu o Decreto nº 20.291/2019, que impacta diretamente nas escalas e carga horária dos servidores públicos plantonistas. Desde então, a assessoria jurídica da ASHPS, com auxílio do Dr. Marcelo Lipert do Escritório Paese, Ferreira Advogados, não mede esforços para anular o decreto e proteger os servidores desta decisão arbitrária.

Deputada Fernanda Melchionna prioriza repasse de recursos através de emenda parlamentar para o HPS

Reunião com Deputada Fernanda Melchionna discute projetos para reestruturação da infraestrutura do hospital

A presidência da ASHPS solicitou apoio à Deputada Fernanda Melchionna em benefício do Hospital de Pronto Socorro, recebendo retorno positivo com recursos de 2 milhões de reais, destinados ao hospital via emenda parlamentar.

O HPS recebe pacientes de todo Estado e apresenta demanda crescente, não apenas no atendimento de saúde como em assistência social. A precariedade das instalações e falta de funcionários expõe a situação alarmante do Hospital, com destaque para a falta de leitos, sobrecarga de trabalho por falta de servidores e problemas graves de infraestrutura.

Como medidas mais urgentes foram apontadas a construção de mais leitos, a reorganização e ampliação de setores como internação pediátrica, UTI no terceiro andar, reforma das enfermarias,

unidade de interação neurológica e nova unidade de UTI de queimados.

Embora estes recursos sejam destinados à infraestrutura, a ASHPS também salienta a necessidade de convocação de novos

trabalhadores. Tendo em vista que casos de aposentaria e afastamento de servidores estão deixando em aberto cargos indispensáveis para as necessidades do Hospital.

