

CONFIRA NESTA EDIÇÃO:

1. Redução no valor da cota

2. Suplementos: heróis ou vilões?

3. Nossa Clínica de Infusão Compartilhada

4. Saúde da Mulher

5. Sempre Saúde GV

FUNDAFFEMG

O valor da sua Cota baixou



Seu uso consciente ajudou a tornar essa redução possível.

O cuidado coletivo faz diferença: a utilização responsável do plano, aliada à gestão cuidadosa dos recursos, possibilitou a redução da cota neste trimestre, que passa a ser de R\$ 359,40 entre março e maio de 2026.

Isso mostra que quando cada um faz a sua parte, o resultado aparece.

O plano de saúde da FUNDAFFEMG funciona de forma solidária, ou seja, suas escolhas impactam o equilíbrio do sistema. Você contribui para que a operadora continue sustentável e acessível quando:

- Mantém o acompanhamento com seu médico de referência na FUNDAFFEMG.
- Frequenta os [Espaços Sempre Saúde](#), onde oferecemos atendimentos sem coparticipação e acompanhamento integral, abrangendo cuidados preventivos e tratamento de doenças. **Para quem mora longe das clínicas, há a opção do APS Online.**
- Realiza exames apenas com indicação profissional.
- Evita utilizar a emergência para casos que podem ser resolvidos em consulta agendada ou pelo [Pronto Atendimento da Conexa](#).

A redução da cota é uma boa notícia, e reforça o quanto o uso consciente é importante. Cuidar da sua saúde é essencial. Cuidar da forma como utilizamos o plano também é.

FUNDAFFEMG e você! Juntos pela Saúde, juntos pela Sustentabilidade.



Para você

Suplementos: heróis ou vilões?

Estão abertas, até o dia 20 de março, as inscrições para mais uma edição do programa Despertar para a Saúde, iniciativa da FUNDAFFEMG voltada à promoção de informação qualificada e cuidado responsável.

O tema convida à reflexão: afinal, os suplementos são heróis ou vilões? O uso de vitaminas, minerais etc. tem se tornado cada vez mais comum. Mas será que todo suplemento realmente faz bem? Quando o uso é necessário? E em quais situações pode haver riscos à saúde?

Para responder a essas perguntas, será realizada uma mesa-redonda com especialistas, promovendo uma conversa clara e baseada em evidências científicas sobre suplementação, alimentação e possíveis interações com medicamentos.

O encontro será no dia 26 de março (quinta-feira), às 14h15, no Auditório da FUNDAFFEMG (2º andar), à Rua Sergipe, 893 – Savassi, em Belo Horizonte. O evento tem formato híbrido para atender beneficiários que não possam comparecer presencialmente. As vagas são limitadas.

Se você deseja compreender melhor quando a suplementação é indicada e como fazer escolhas mais seguras para a sua saúde, esta é uma oportunidade importante.

[Clique aqui e garanta sua inscrição até o dia 20/03.](#)

Para você

Você conhece nossa Clínica de Infusão Compartilhada?

A Clínica de Infusão Compartilhada (CIC) é um espaço estruturado para oferecer mais conforto, cuidado especializado e segurança aos beneficiários que precisam receber **medicamento endovenoso ou subcutâneo**.

O atendimento é voltado para pessoas em tratamento ou inseridas em programas específicos do Sempre Saúde, garantindo acompanhamento adequado e ambiente preparado para esse tipo de assistência.

A CIC é resultado de uma parceria entre FUNDAFFEMG, Copass, Cassi e Cemig Saúde, fortalecendo a oferta de um cuidado integrado e qualificado. Os beneficiários atendidos pela clínica também contam com consultas nas especialidades de Dermatologia e Reumatologia.

A clínica está localizada na Rua dos Timbiras, nº 1128, próxima à Igreja Nossa Senhora da Boa Viagem, em Belo Horizonte.

Para saber mais sobre o funcionamento da CIC e como acessar o serviço, entre em contato com a Central de Atendimento da FUNDAFFEMG.

[Acesse o conteúdo publicado nas nossas redes sociais e veja fotos da clínica.](#)

Para você

Março e a Saúde da Mulher: prevenção e atenção aos sinais

Março é um mês importante para reforçar o cuidado com a saúde feminina. Duas campanhas de conscientização ganham destaque neste período: o Março Lilás, voltado à prevenção do câncer do colo do útero, e o Março Amarelo, que alerta para a endometriose.

O câncer do colo do útero pode ser prevenido por meio da vacinação contra o HPV e da realização periódica do exame preventivo (Papanicolaou). O acompanhamento ginecológico regular é fundamental para identificar alterações precocemente e aumentar as chances de tratamento eficaz.

Já a endometriose é uma condição que pode causar cólicas intensas, dor pélvica crônica e impacto significativo na qualidade de vida. Muitas mulheres convivem com os sintomas por anos antes de receber diagnóstico. Dor incapacitante não é normal e deve ser investigada.

Seus exames estão em dia? Você tem realizado consultas de rotina? Tem observado os sinais que seu corpo apresenta?

A prevenção começa com informação e acompanhamento adequado.

Ao longo do mês, a FUNDAFFEMG publicará conteúdos informativos sobre esses temas no site e nas redes sociais. Acompanhe nossos canais oficiais e aproveite este período para reforçar seu compromisso com a prevenção e o cuidado contínuo.

Para você

Espaço Sempre Saúde em Governador Valadares reforça cuidado preventivo e promoção do bem-estar

Atenção, beneficiário de Governador Valadares e região: você já conhece o Espaço Sempre Saúde da sua cidade? Em Governador Valadares (MG), o espaço está localizado na Rua Dom Pedro II, nº 780, no Centro.

Os Espaços Sempre Saúde são dedicados à prevenção de doenças, ao acompanhamento contínuo e ao fortalecimento do vínculo entre beneficiários e equipe multidisciplinar. O modelo de cuidado é centrado na atenção integral à saúde, reunindo profissionais de Medicina, Nutrição, Psicologia, Fisioterapia e Enfermagem.

Na unidade de Governador Valadares, são desenvolvidas ações de monitoramento, como o Controle Glicêmico, além de programas como Primeiros Passos e Casal Grávido. O objetivo é cuidar do beneficiário e de toda a família em cada fase da vida.

As iniciativas do Espaço Sempre Saúde da FUNDAFFEMG incentivam hábitos mais saudáveis e contribuem para a identificação precoce de possíveis agravos. Frequentadora do espaço desde a inauguração, a beneficiária Janira Pereira Gomes, de 83 anos, destaca a qualidade do atendimento recebido: “A equipe é muito boa, gosto muito do atendimento”.

Cuidar da saúde começa com escolhas conscientes. Conheça o Espaço Sempre Saúde em Governador Valadares e saiba como ele pode apoiar seu cuidado de forma próxima e contínua.

- Endereço: Rua Dom Pedro II, nº 780 – 11º andar – Salas 1103 e 1104 – Centro
- Telefone: (33) 4042-1596
- WhatsApp: (33) 99879-8542

Atenção: a FUNDAFFEMG oferece APS Online para beneficiários que não residem em cidades dos Espaços Sempre Saúde. Informe-se na Central de Atendimento: (31) 2103-5858.

A FUNDAFFEMG

está sempre

com você!

Clique nos ícones abaixo, siga a FUNDAFFEMG nas redes sociais e fique por dentro de informações importantes para a sua saúde e bem-estar: campanhas, avisos sobre a Operadora e conteúdos para o seu cotidiano.

FUNDAFFEMG

NOSSO PLANO É VIDA E SAÚDE

Central de Atendimento (por Whatsapp ou ligação): (31) 2103-5858

[Acesse o site da FUNDAFFEMG](#)

Rua Sergipe, 893 – Funcionários – 30130-171. BH/MG