

# informativo rh/ams

## Cuide bem do seu coração

SAÚDE

Segundo a Organização Mundial de Saúde, as doenças cardíacas são responsáveis por um terço do total de mortes em todo o mundo.

Apesar da gravidade, estas doenças podem ser evitadas se forem mantidos sob controle os seus principais fatores de risco: obesidade,

tabagismo, colesterol alto, diabetes, estresse e hipertensão arterial.

### **A Sociedade Brasileira de Cardiologia dá algumas dicas que poderão auxiliar na prevenção das doenças cardíacas:**

**Exercite-se** - Apenas 30 minutos de caminhada todos os dias, ou períodos de exercício de 10 a 15 minutos algumas vezes ao dia, irão ajudá-lo a ter um coração saudável por toda a vida.

**Coma bem** - Observe a sua alimentação e tente mantê-la com menos sal, pouca gordura e colesterol.

**Fique de olho no seu peso** - Se você estiver muito acima do peso, estará sobrecarregando seu coração.

**Tente parar de fumar** - Sabemos que é difícil, mas existem grupos de apoio para ajudá-lo a parar de fumar. Encoraje e apóie seus amigos.

**Evite o stress** - Sorria para a vida o quanto você puder e tente ficar o mais relaxado possível. Você será mais feliz e saudável.

**Controle sua pressão arterial** - E mantenha uma alimentação saudável, com pouco sal e gordura.

**Verifique se tem diabetes** - Se você é diabético, corre um risco maior de ter doenças cardíacas, se não controlar a doença adequadamente. O tratamento do diabetes é essencial para um coração saudável.

**Monitore o seu colesterol** - O colesterol alto pode não apresentar sintomas, por isso precisa de controle constante.

**Cheque a sua Saúde** - Vá ao médico uma vez por ano para um acompanhamento, mesmo que você esteja bem e não perceba nenhum sintoma. Somente seu médico vai constatar que você está realmente saudável.

Tome conta do seu coração. A prevenção pode ser a sua garantia de uma vida melhor.

#### **FALE COM AS UNIDADES OPERACIONAIS DA AMS**

0800-780810 (Rio de Janeiro) :: 0800-8884400 (São Paulo) :: 0800-714080 (Bahia) :: (82) 3217-7835 (Alagoas) :: (84) 3235-4039 (Rio Grande do Norte) :: (27) 3761-4001 (Espírito Santo) :: (22) 2761-2560 (Macaé) :: (31) 3529-4148/3298-3118 (Minas Gerais) :: (61) 429-7155 (Brasília) :: (79) 3212-2480 / 3212-3093 (Sergipe)

# informativo rh/ams

## Margem consignável - Entenda como é cobrada a sua participação na AMS

A AMS é um benefício custeado pela Petrobras e pelos Beneficiários (empregados, aposentados e pensionistas), na proporção de 70% dos gastos cobertos pela Companhia e 30% pelos beneficiários.

A forma de participação que cabe ao beneficiário varia conforme a modalidade de custeio.

Os procedimentos de GRANDE RISCO são custeados pelo Beneficiário Titular por meio de uma contribuição mensal, feita através de desconto em folha de pagamento ou proventos de aposentadoria. É um sistema de pré-pagamento e independe da utilização ou não da AMS. A contribuição é calculada com base na classe de renda do Beneficiário Titular e faixas etárias de cada beneficiário.

Os procedimentos de PEQUENO RISCO são pagos depois que o serviço é prestado. Na Livre

Escolha, o Beneficiário Titular precisará solicitar reembolso. Na Escolha Dirigida, pagará a parcela que lhe cabe através de desconto em folha de pagamento ou proventos de aposentadoria.

Existe uma margem para desconto em folha de pagamento ou proventos de aposentadoria, chamada de margem consignável, que corresponde ao valor mensal máximo que a Petrobras cobra do Beneficiário Titular para cobertura dos benefícios do Programa.

Os aposentados e pensionistas têm a mesma margem consignável para desconto da AMS aplicada aos empregados da ativa, que é de 13%, deduzidos os descontos relativos a Imposto de Renda, PETROS e INSS - este último para empregados. O valor da margem consignável de cada beneficiário titular está disponível para consulta no extrato da AMS.

Quando o valor das despesas do beneficiário ultrapassa o limite da margem consignável, o sistema informatizado da AMS faz o parcelamento automático destas despesas. Entretanto, está previsto o desconto integral, independente da margem consignável, nos seguintes casos: uso inadequado da AMS e despesas referentes a beneficiários incluídos na AMS por determinação judicial.

Como você pode ver, o Programa de AMS é um benefício caracterizado pela co-participação financeira, onde empresa e beneficiário contribuem diretamente para a sua manutenção. Assim, ao utilizar o seu benefício, lembre-se de que você tem uma participação muito importante para garantia de sua sustentabilidade. O uso criterioso e consciente da AMS contribuirá para a permanência desse benefício conquistado por todos nós.