

Diretor Executivo: **NEY SOARES**
Edição: **CLAUDINEZ DE MOURA**
Chefe de Reportagem: **VAGNER SALUSTIANO**
Design Gráfico e Arte: **FÁBIO LEITE**
Departamento Jurídico:
PAULO ROBERTO PIRES DE LIMA (OAB/SP 114.102)

Em São Paulo (Sucursal): Fone (11) 4133-0154
sucursal@sucursal.com.br
Publicado pela empresa jornalística KLM Jornais e Revistas Ltda - CNPJ 08.767.796/0001-14
Rua Santos Dumont, nº 566 - Vila Santana
CEP 13.170-586 - Fones (19) 3903-5020 | 3367-9220
(FUNDADO EM 08 DE JUNHO DE 1991)

Clima



SOL E AUMENTO DE NUVEIS DE MANHÃ. PANCADAS DE CHUVA À TARDE E À NOITE.

TEMPERATURA

Máxima **29º** • Mínima **17º**

Loterias



MEGA-SENA

Concurso 2039
Quinta-feira, 10 de Maio de 2018

06 12 22 28 31 44

LOTOFÁCIL

Concurso 1660
Quarta-feira, 9 de Maio de 2018

01 02 03 07 08
10 11 13 14 17
18 20 21 24 25

QUINA

Concurso 4675
Quinta-feira, 10 de Maio de 2018

31 33 53 59 79

LOTOMANIA

Concurso 1864
Terça-feira, 8 de Maio de 2018

02 07 11 22 24
34 42 45 51 52
56 58 62 64 68
75 79 94 96 99

DUPLA SENA

Concurso 1786
Quinta-feira, 10 de Maio de 2018

1º SORTEIO

21 35 38 43 48 49

2º SORTEIO

19 27 28 34 36 47

Telefones Úteis



► SUMARÉ

BRK Ambiental.....0800 771-0001
Bombeiros.....193
Delegacia de Polícia.....3873-1518
UPA Macarenko.....3903-1455
Prefeitura Municipal.....3399-5100
Seminário.....3399-5700
Câmara Municipal.....3883-8810
Fórum.....3873-2811
Delegacia da Mulher.....3873-3493
Ciretran.....3883-7100
Guarda Municipal.....3873-2656
Polícia Militar.....190 / 3873-1918
Conselho Tutelar.....3828-7893
Procon.....3873-1071
Hospital Regional.....3828-4727
Rodoviária.....3873-2026
Cartório de Registro Civil.....3828-1739
Iluminação Pública.....0800 771-3023

► HORTOLÂNDIA

Sabesp.....3865-1091
Bombeiros.....193 / 3236-3733
Delegacia de Polícia.....3865-2517
Prefeitura Municipal.....3965-1400
Câmara Municipal.....3897-9900
Ciretran.....3897-6022
Guarda Municipal.....3809-8000
Polícia Militar.....190 / 3897-6033
1o Distrito Policial.....3887-1701
2o Distrito Policial.....3909-9003
Conselho Tutelar.....3865-3287
Procon.....3809-2289
Defesa Civil.....3897-9852
Maternidade.....3809-5100
Emergência.....192 / 3897-5944
Zoonozes (CCZ).....3897-5974

Como diminuir o tempo nas redes sociais

Christian Barbosa

é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo

Nos últimos anos, as redes sociais se transformaram em nosso padrão de existência no mundo. Isso significa que praticamente todas as pessoas utilizam alguma rede social, seja para trabalhar ou para interagir com os amigos. Ao mesmo tempo, o crescimento desse novo modelo de comunicação trouxe um problema: consumimos grande parte do nosso tempo na internet. Uma pesquisa recente do Global Web Index mostrou que as pessoas gastam, em média, duas horas por dia com redes sociais e mensagens. Em muitos casos, esse tempo pode ser ainda maior. Não estou dizendo que é errado utilizar as redes sociais – elas podem facilitar - e muito - nossas atividades.

O problema surge quando há um excesso de uso, o que pode trazer prejuízos para a nossa vida. O primeiro passo para entender se a vida digital está atrapalhando nossa rotina é questionar: o que é importante e estou deixando de fazer para ficar em redes sociais? Essa conscientização te ajudará a começar a mudar o seu comportamento e a perceber o quanto de tempo você está desperdiçando com coisas que não são úteis. Uma segunda dica, apesar de óbvia, é evitar um número muito grande de redes sociais. Esse acúmulo faz com que as pessoas gastem muito mais tempo do seu dia para checar todas elas e responder mensagens em diferentes plataformas. Portanto, em vez de criar

uma página em todas as opções disponíveis na internet, escolha uma ou duas redes que serão mais úteis para você. Fazer uma boa seleção das pessoas que você segue também é algo que pode ajudar a evitar conteúdos desnecessários. Ao seguir um número restrito de pessoas que você considera interessantes, você terá informações muito mais relevantes e com maior profundidade. Outra sugestão é desativar as notificações do seu celular, o que evitará que você perca muitas horas do seu dia olhando para a tela do aparelho. Também é importante não deixar o celular ao lado da sua cama – checar as redes sociais antes de dormir pode prejudicar o seu sono e a sua produtivi-

dade no dia seguinte. Por fim, escolha sempre o pior horário do dia para entrar nas redes – quando estiver mais cansado e menos produtivo. Assim, você evitará que o uso da internet prejudique e tome o seu tempo nos momentos em que estiver mais disposto. Caso você sinta que está muito viciado na internet, o ideal é fazer uma “dieta de redes sociais”. Comece escolhendo um dia da semana para não entrar nas redes e, nas semanas seguintes, aumente esse número para dois ou três. Com o tempo, você sentirá a diferença na sua disposição, conseguirá controlar melhor o seu tempo e, consequentemente, aumentará a sua produtividade.



FUNCIONÁRIOS DA BRK TRABALHAM EM OBRAS DA NOVA ADUTORA DE SUMARÉ

Mudanças nos planos de saúde e o direito dos consumidores

Gilberto de Jesus da Rocha Bento Júnior

é advogado, contabilista e sócio da Bento Jr. Advogados. Especializado em direito tributário, direito empresarial, direito processual, empreendedorismo e direito constitucional

Estamos com um novo debate em relação aos planos de saúde, sendo que a ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), deve publicar uma norma que permite que as operadoras de planos de saúde cobrem dos segurados franquias de valor equivalente ao da mensalidade, em mecanismo similar ao praticado no mercado de seguros de veículos. Isso mostra o quão grande são as complicações em relação aos planos de saúde. Hoje um plano de saúde é fundamental para a segurança da família brasileira. Contudo, os consumidores de planos de saúde vêm à um bom tempo sofrendo por conta das ilegalidades dos planos de saúde, as mais comuns ligadas à cobertura do planos são: Negativas dos pagamentos de Próteses, Cirurgias, Exames e Internações. Reajustes Abusivos. Cláusulas Abusivas. Reembolsos limitados e rejeitados. Assim, por mais que as notícias sejam positivas, é preciso ficar atento, pois, muitas vezes os abusos e negativas poderão ocorrer. O fato é que, quando o assunto é saúde, hospital, doença, as pessoas tendem a ficar mais fragilizadas, precisam de apoio, suporte, e quando percebem que terão de enfrentar um problema com o

plano de saúde, nasce um sentimento ruim, sente-se lesadas. Assim, veja como agir nesses casos: **Negativa de atendimento** Uma das práticas ilegais do plano de saúde é informar ao paciente que não pagará uma prótese, não permitirá uma cirurgia ou ainda, alegam custo excessivo para não autorizar que o paciente faça uma internação de emergência. A Lei diz que é obrigatória a cobertura do atendimento em casos de emergência que impliquem risco imediato de vida ou de lesões irreparáveis ao paciente, então a operadora usa prática ilegal, podendo dizer até que é má-fé. Até em planos antigos, a obrigatoriedade de cobertura de todos os procedimentos é garantida por lei, especialmente a que trata dos planos de saúde – Lei nº 9.656/98, e por súmulas do Tribunal de Justiça, que garantem o atendimento de todas as doenças listadas pela OMS (Organização Mundial de Saúde), inclusive o pagamento de próteses, medicamentos e materiais durante a internação. A partir de 2014 todos os planos de saúde têm obrigação de fornecer medicamentos orais para uso em casa de pacientes com câncer. Se acontecer uma dessas negativas para qualquer dessas coberturas, decisões judiciais quase

que imediatas determinam que as operadoras e planos de saúde realizem os procedimentos exatamente como prescritos pelos médicos. **Aumentos abusivos** Em relação aos problemas com reajustes e preços das mensalidades, atualmente, o valor das parcelas é definido de acordo com a data da assinatura do contrato. Os contratos assinados até 1999 podem sofrer apenas um reajuste por ano, que será baseado em algum índice oficial de inflação. Mas, se a assinatura do contrato tiver ocorrido após janeiro de 1999, quando foi publicada a Lei dos Planos de Saúde, é a ANS a responsável por fixar o limite dos aumentos e determinar as condições para os reajustes dos planos privados. O reajuste anual tem por objetivo repor a inflação do período nos contratos de planos de saúde. Mas, o valor aplicado tem sido geralmente maior do que a inflação ao consumidor medida pelo IPCA (Índice de Preços ao Consumidor – Amplo), causando ônus injusto aos consumidores. Nos tribunais, as decisões têm proibido tais aumentos e obrigado às operadoras a usarem apenas o índice calculado pela ANS, além de determinar a devolução dos valores pagos a mais. Os idosos têm sido vítimas fre-

quentes dos aumentos abusivos dos planos de saúde, em valores muito além do estipulado em contato. Sob o “argumento” de que, com o aumento de idade, os serviços encarecem por conta dos problemas que começam a surgir. Nesses casos os tribunais têm amplamente rechaçado e dado ganho de causa ao consumidor injustiçado, contando inclusive com o Estatuto do Idoso, que entrou em vigor em 2004, e que proíbe o plano de saúde cobrar a mais do consumidor com mais de 60 anos. **Sinistralidade** Outro problema comum é o encarecimento do plano de saúde por sinistralidade. Na prática, quanto mais a pessoa usa os serviços a que tem direito, mais prejudicada ela é. A lógica das operadoras é cobrar mais por quem usa o plano, sem que haja uma demonstração clara dos custos que originaram a cobrança. Tal postura é ilegal e também tem sido derubada pelos juízes. Todos esses abusos cometidos pelas operadoras de planos de saúde podem ser resolvidos por meio de ações judiciais, temos tido muitas experiências positivas em nosso escritório, pois além de um dedicado trabalho jurídico é muito satisfatório poder trazer tranquilidade aos consumidores que precisam de amparo médico.