

Você já conhece o Programa de Apoio na Incapacidade da Vivest?

O programa tem como objetivo oferecer assistência especializada a pessoas com incapacidade decorrente de deficiências não adquiridas, que surgem durante o desenvolvimento e impactam a realização de atividades do dia a dia. A iniciativa complementa os planos de assistência médica e odontológica com serviços e produtos voltados à habilitação e reabilitação, promovendo o aproveitamento das capacidades individuais e incentivando a integração social.

Para participar, consulte o "Regulamento de Apoio na Incapacidade" na página do seu plano de saúde para verificar os critérios de elegibilidade. Depois, preencha o "Formulário de Apoio para Incapacidades", disponível nas opções:

- Inclusão: para novos pedidos
- Revalidação: para renovação de apoios já existentes

Lembre-se de anexar o relatório médico atualizado e enviar toda a documentação à Central de Atendimento da Vivest, conforme instruções do regulamento.

Caso precise fazer um reembolso, consulte a "Tabela de Reembolso" para conhecer os valores e critérios. Em seguida, envie o formulário preenchido, com o relatório médico, seguindo o mesmo processo de envio à Central.

Para mais informações, acesse a página do seu plano!

Coração em risco: entenda por que as doenças cardíacas são tão perigosas

As doenças cardiovasculares seguem como a principal causa de morte no mundo – e muitas delas poderiam ser evitadas com mudanças no estilo de vida e atenção aos sinais do corpo.

Esse grupo de doenças inclui condições que afetam o coração e os vasos sanguíneos, como infarto, AVC, insuficiência cardíaca, arritmias e hipertensão. Embora algumas sejam de origem congênita, a maioria se desenvolve ao longo da vida, em decorrência de hábitos nocivos à saúde.

Entre os principais fatores de risco estão:

- Tabagismo
- Colesterol elevado
- Pressão alta
- Diabetes
- Sedentarismo
- Alimentação rica em gorduras e sal
- Estresse crônico e depressão

A boa notícia é que a prevenção é possível. Manter uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e com pouca gordura e sal, é uma das formas mais eficazes de proteger o coração. Além disso, a prática regular de atividades físicas, o abandono do cigarro e o controle do estresse emocional são aliados importantes.

Mesmo assim, o cuidado não deve parar na prevenção. Fazer exames de rotina e acompanhar indicadores como pressão arterial, colesterol e glicemia é essencial, mesmo sem sintomas

aparentes. Em muitos casos, o primeiro sinal de uma doença cardiovascular é um evento grave, como um infarto – por isso, identificar riscos silenciosos pode fazer toda a diferença.

Fonte: [Vivest](#), em 07.08.2025.