Cuide da sua saúde neste fim de ano

O período de verão e festas exige atenção redobrada com o corpo e o bem-estar. Temperaturas elevadas, mudanças na rotina e maior exposição ao sol podem impactar sua saúde – por isso, a prevenção é a melhor aliada.

Manter-se **bem hidratado** é essencial: consuma água ao longo do dia, especialmente em atividades ao ar livre. Evite longos intervalos sem líquidos e dê preferência a bebidas leves. Outra medida importante é o uso diário de **protetor solar**, reaplicando sempre que necessário e priorizando horários com menor exposição ao sol.

Também vale lembrar da importância de uma **alimentação equilibrada**, do descanso adequado e da prática moderada de atividades físicas, preservando o corpo de excessos típicos do período.

A **Celos está ao seu lado no cuidado com a saúde** . Se precisar de orientação, atendimento ou suporte médico, os **Planos de Saúde da Celos** contam com atendimento pelo **0800 048 4040**, disponível **24 horas por dia, todos os dias**.

Conte conosco sempre que precisar. Sua saúde é prioridade.

Celos se destaca no Índice de Desempenho da Saúde Suplementar

A Celos mais uma vez alcançou **excelentes resultados no Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) 2025 – Ano-Base 2024**, divulgado pela ANS, mantendo-se na **melhor faixa de avaliação** do país.

Com a nota de **0,8614**, a Fundação reafirma seu compromisso com qualidade, segurança e cuidado com seus beneficiários. O desempenho colocou a Celos em **destaque nacional**, garantindo:

- **15º lugar no ranking geral de autogestões no Brasil**
- **6º lugar entre as autogestões de médio porte** , que reúnem planos ambulatoriais, hospitalares e odontológicos
- **2º lugar entre as autogestões de Santa Catarina**

O IDSS é o principal indicador da ANS e avalia critérios como **qualidade do atendimento, eficiência na gestão, cumprimento de prazos e desempenho assistencial** – reforçando que a Celos entrega **serviços de saúde com responsabilidade, transparência e excelência**.

Esse resultado é reflexo do compromisso contínuo da Fundação com o cuidado integral das pessoas que confiam em seus planos.

Quer saber mais? Clique aqui!

Fonte: Celos, em 30.12.2025.