

## CUIDE BEM DO SEU PLANO

Uso consciente do plano é reforçado através da cartilha de boas práticas



FRG ajusta regras de reembolso e passa a exigir recibo eletrônico de saúde

## CALENDÁRIO ANUAL

**Além do espelho:  
o combate aos  
transtornos  
alimentares no dia  
2 de junho**



Infância protegida:  
o desafio global  
contra a obesidade  
mórbida infantil  
em 3 de junho

### O QUE A FRG TEM FEITO POR VOCÊ?

Inaugurado o Centro de Convivência Vida e Movimento em Angra dos Reis

### AGENDA

Fique por dentro da agenda de julho dos Centros de Convivência Vida e Movimento

### ISSO É REAL

Você conhece o fluxo de solicitação de medicamento de alto custo domiciliar?

Números da Saúde: o reequilíbrio das mensalidades dos planos de saúde para 2026/2027

Novos credenciados e movimentações

# Uso consciente do plano é reforçado através da cartilha de boas práticas



Você é o protagonista da sua saúde e o principal aliado na construção de um plano sustentável e eficiente para todos. O Guia de Boas Práticas da Real Grandeza foi criado justamente para convidar você a fazer parte desse cuidado, mostrando como pequenas atitudes ajudam a proteger o seu plano e garantir que ele esteja sempre disponível.

## Aqui está o resumo das principais orientações para você exercer o seu protagonismo

### 1. A sua carteirinha é a sua chave de acesso

Assim como um cartão de crédito, a sua carteirinha (física ou digital) é de uso pessoal e intransferível. Ao garantir que apenas você e seus dependentes utilizem as próprias carteirinhas, você ajuda a proteger os recursos do plano e evita custos imprevisíveis, o que contribui diretamente para mantermos as mensalidades justas para todo o nosso grupo.

### 2. Transparência e parceria nos reembolsos

O reembolso é um benefício que garante a sua liberdade de escolha, restituindo os valores que você já investiu em um atendimento fora da rede, de acordo com as regras contidas no regulamento do seu plano. Para que esse sistema continue funcionando de forma equilibrada, é fundamental que o documento fiscal sempre reflita a

realidade do atendimento: o valor exato que você já desembolsou e a data correta. Evitar a divisão de uma única consulta em vários recibos menores (fracionamento) é uma atitude que protege a integridade do seu plano e fortalece a confiança na nossa parceria.

### 3. Inteligência no uso do dia a dia

Você faz uma grande diferença na eficiência do sistema quando adota práticas conscientes, como:

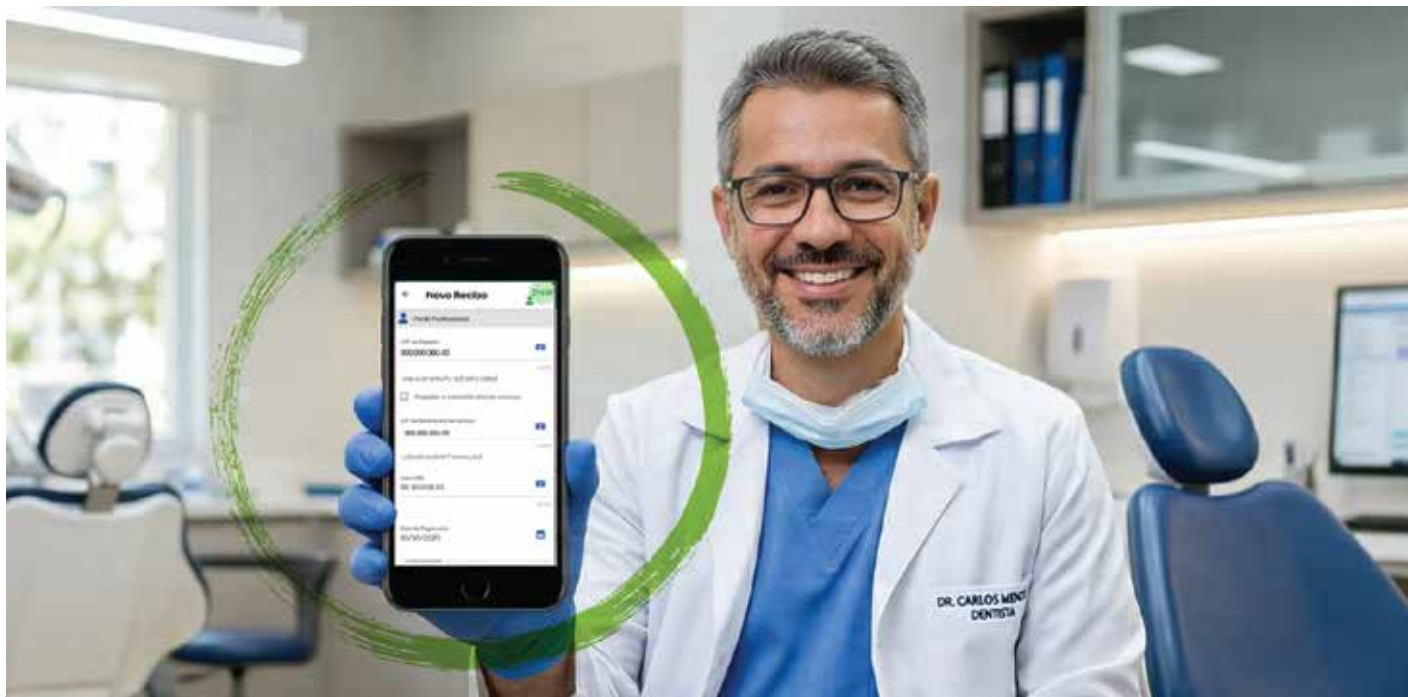
- Aproveitar seus exames: Levar os resultados de exames recentes em novas consultas evita repetições desnecessárias.
- Cuidado preventivo: Utilizar a rede credenciada para consultas de rotina e prevenção, deixando o pronto-socorro apenas para casos de urgência.

Por que a sua participação é tão importante? O cuidado financeiro com o plano de saúde vai muito além de regras; trata-se de um esforço coletivo para garantir que a qualidade do serviço se mantenha alta e os valores continuem acessíveis para toda a comunidade de beneficiários. Ao adotar essas medidas, você fortalece a nossa relação de confiança e assegura um sistema de saúde sempre eficiente para você e sua família.

[Clique aqui e saiba mais](#)

LEIA MAIS →

# FRG, por determinação da Receita Federal, ajusta regras de exigência do Recibo Eletrônico de Saúde



A Real Grandeza informa aos seus beneficiários que os regulamentos dos planos de saúde administrados estão sendo alterados para incluir o Recibo Eletrônico de Serviços de Saúde (RESS) como documento obrigatório para pedidos de reembolso de serviços prestados por profissionais médicos Pessoa Física.

A medida acompanha as novas diretrizes da Receita Federal, em vigor desde 1º de janeiro de 2025, que determinam mais transparência e rastreabilidade nas deduções de despesas médicas no Imposto de Renda.

Na prática, o RESS passa a ser exigido para atendimentos realizados por profissionais com registro ativo, incluindo médicos, dentistas, psicólogos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais.

Importante: quando for o caso de pagamento à Pessoa Jurídica, permanece a exigência de apresentação de Nota Fiscal, com as devidas informações obrigatórias.

Apesar de a atualização normativa ainda estar em fase final de tramitação interna, a regra federal já deve ser observada pelos beneficiários.

A Real Grandeza destaca que a nova exigência será formalmente incorporada em normativos, com ampla comunicação para orientar os beneficiários sobre os novos procedimentos.

A recomendação é a de que seja solicitado o recibo eletrônico diretamente aos prestadores no momento da consulta ou procedimento, a fim de evitar pendências ou atrasos nos reembolsos.

**Mais informações serão divulgadas nos canais oficiais da Real Grandeza.**

## Além do espelho: o combate aos transtornos alimentares no dia 2 de junho



Imagem gerada por IA

O Dia Mundial de Conscientização dos Transtornos Alimentares, celebrado em 2 de junho, joga luz sobre patologias complexas e frequentemente silenciadas pela vergonha e pelo preconceito. Condições como a anorexia nervosa, a bulimia e o transtorno da compulsão alimentar não são escolhas de estilo de vida, mas sim doenças mentais graves com profundos desdobramentos físicos. A data busca desmistificar esses quadros, promovendo a empatia e a urgência no diagnóstico precoce.

Longe de ser um problema exclusivo de um grupo demográfico específico, os transtornos alimentares afetam pessoas de todas as idades, gêneros, etnias e classes sociais. A ideia equivocada de que apenas jovens obcecados pela magreza sofrem com essas condições atrasa a busca por ajuda. Muitas vezes, o sofrimento psicológico está camuflado em corpos que a sociedade considera "saudáveis", tornando a validação da dor do paciente o primeiro grande desafio.

Na era digital, a pressão estética ganhou proporções inéditas. As redes sociais operam como vitrines de corpos irreais, onde filtros e edições ditam padrões inalcançáveis que alimentam a insatisfação corporal. Para indivíduos com predisposição genética ou psicológica, esse bombardeio constante de imagens perfeitas e culturas de dieta restritiva funciona como um gatilho perigoso, acelerando o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais.

Identificar os sinais de alerta é fundamental para salvar vidas, já que essas doenças apresentam altas taxas de mortalidade entre os transtornos psiquiátricos. Mudanças bruscas no comportamento à mesa, isolamento social, fixação por

contagem de calorias, idas frequentes ao banheiro após as refeições e oscilações extremas de peso são indícios que não devem ser ignorados por familiares e amigos. O acolhimento sem julgamentos é a melhor porta de entrada para o suporte.

O tratamento eficaz exige uma abordagem multidisciplinar, unindo psiquiatras, psicólogos, nutricionistas especializados e, em muitos casos, o suporte familiar. O foco não deve ser apenas a restauração do peso ou a regulação da ingestão de comida, mas a reconstrução da relação do indivíduo com o próprio corpo e com o alimento. A recuperação é um processo longo, cheio de altos e baixos, que demanda paciência e acompanhamento contínuo.

Portanto, este 2 de junho serve como um chamado global para a desconstrução de estigmas e para o fortalecimento de redes de apoio. Olhar além do espelho significa entender que o peso corporal é apenas a ponta do iceberg de um sofrimento psíquico que precisa ser acolhido com respeito, ciência e humanidade. A conscientização coletiva é a ferramenta mais poderosa para garantir que o tratamento chegue a quem mais precisa.

## Infância protegida: o desafio global contra a obesidade mórbida infantil em 3 de junho



O Dia de Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil, marcado em 3 de junho, acende um alerta vermelho para um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI. A data propõe uma reflexão profunda sobre como a sociedade, a indústria e as famílias estão cuidando da saúde das novas gerações. A obesidade na infância não é uma questão de estética, mas uma condição crônica que compromete o desenvolvimento pleno e o futuro das crianças.

É fundamental compreender que a obesidade infantil é uma doença multifatorial, que envolve genética, fatores metabólicos, determinantes socioeconômicos e o ambiente em que a criança está inserida. Culpar os pais ou a própria criança por "falta de força de vontade" é um erro grave que gera estigma e isolamento. O avanço da doença está diretamente ligado a transformações estruturais na forma como a sociedade se alimenta e se movimenta.

### Os impactos da obesidade mórbida na infância são imediatos e de longo prazo, afetando tanto a saúde física quanto a emocional.

Os impactos da obesidade mórbida na infância são imediatos e de longo prazo, afetando tanto a saúde física quanto a emocional. Crianças nessa condição correm o risco de desenvolver precocemente doenças antes restritas aos adultos, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, problemas articulares e esteatose hepática (gordura no fígado). No campo emocional, o bullying e a baixa autoestima frequentemente levam à ansiedade e ao isolamento social.

O estilo de vida moderno atua como um forte impulsionador desse cenário. O acesso facilitado a alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas — muitas vezes mais baratos e amplamente publicitados para o público infantil —, substituiu a alimentação natural. Paralelamente, o aumento do tempo de tela e a falta de espaços públicos seguros para o lazer reduziram drasticamente a atividade física na rotina das crianças.

Enfrentar esse panorama exige uma responsabilidade coletiva e a implementação de políticas públicas robustas. Isso inclui a regulação da publicidade de alimentos voltada para crianças, a melhoria da qualidade nutricional das merendas escolares e a criação de ambientes urbanos que incentivem o brincar ativo. A transformação do ambiente escolar e comunitário é um passo indispensável para que as escolhas saudáveis se tornem as mais fáceis.

Mais do que uma contagem de calorias ou restrições severas, combater a obesidade mórbida infantil significa cultivar uma relação positiva com a comida e o movimento desde os primeiros anos de vida. O dia 3 de junho reforça que proteger a saúde das crianças é um investimento no futuro coletivo, garantindo que elas cresçam com autonomia, bem-estar e a oportunidade de atingir seu potencial máximo.

# Inaugurado o Centro de Convivência Vida e Movimento em Angra



A Real Grandeza ampliou sua parceria com o Espaço Physio e inaugurou, no Parque Mambucaba, em Angra dos Reis (RJ), o Centro de Convivência Vida e Movimento. O novo espaço foi concebido para promover saúde, bem-estar e a integração social dos beneficiários.

No local, são oferecidos serviços como pilates, fisioterapia, massoterapia e acupuntura, além de oficinas voltadas à saúde integral — que incluem desde exercícios para a memória até atividades manuais. Como diferencial em relação à unidade de Copacabana, o centro de Angra passa a contar também com atendimento por um médico de referência.

A proposta do projeto é proporcionar um ambiente de acolhimento, com foco na qualidade de vida, no respeito e na responsabilidade com os beneficiários.

A inauguração, realizada no dia 9 de abril, reuniu o diretor-presidente da Real Grandeza, Celso Antonio Guimarães; o diretor de Administração e Finanças, Francisco Alonso; o diretor de Seguridade, Victor Costa; o diretor de Ouvidoria, Henrique Trigueiro e a equipe técnica do projeto. Acesso aos serviços de saúde

Para utilizar os atendimentos de saúde do Centro de Convivência, os beneficiários deverão realizar avaliação médica no próprio espaço, com o médico da unidade.

Os atendimentos dos profissionais do Centro de Convivência terão duração inicial de três meses, podendo ser prorrogados por mais três meses, conforme avaliação técnica da equipe. Após 180 dias de acompanhamento, será necessário respeitar um intervalo de um ano para retomada dos atendimentos clínicos no local. As consultas médicas do Programa Linha de Cuidado seguirão o plano terapêutico de cada paciente.

Já as atividades de convivência e socialização poderão ser frequentadas livremente, sem limite de tempo, reforçando o objetivo do espaço de promover integração, autonomia e qualidade de vida aos beneficiários.

## Atividades abertas

- Oficinas de memória e estímulo cognitivo
- Atividades lúdicas e criativas
- Rodas de conversa e palestras temáticas
- Práticas de relaxamento e bem-estar

Com o Vida e Movimento, a Real Grandeza reforça seu compromisso em oferecer serviços que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental, social e emocional de seus beneficiários.

[Clique aqui para mais informações.](#)

## JULHO COM ENERGIA

# Centro de Convivência Vida e Movimento traz oficinas especiais



O inverno chegou, mas no Centro de Convivência Vida e Movimento o clima é de muito calor humano, aprendizado e diversão. Para este mês de julho, as unidades de Copacabana e Angra dos Reis prepararam um cronograma especial de oficinas pensado exclusivamente para promover o envelhecimento ativo, a saúde mental e o fortalecimento de vínculos dos nossos beneficiários.

Seja para exercitar o cérebro, aprender uma nova habilidade manual ou simplesmente reencontrar amigos e celebrar as tradições caipiras, há sempre uma atividade esperando por você.

### UNIDADE COPACABANA

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 500 – 10º andar

#### 01/07/2026 (Quarta-feira)

**Horário: 15h às 17h**

#### Oficina de música - AtivaMente (fixa)

**Objetivo:** Promover o cuidado integral da saúde mental, física, cognitiva e social, estimulando funções como atenção, controle inibitório, motricidade fina e ampla, socialização, flexibilidade cognitiva e memória de trabalho. A oficina também visa contribuir para o manejo de sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer o relaxamento e o alívio da dor, proporcionando bem-estar e qualidade de vida.

#### 02/07/2026 (Quinta-feira)

**Horário: 14h às 15h (tarde)**

#### Oficina de Inclusão Digital (fixa)

**Objetivo:** Promoção da autonomia digital da pessoa idosa através da utilização de recursos essenciais do celular, visando reduzir o isolamento social e garantir o acesso a serviços de forma independente e segura.

**Horário: 15h às 17:00h**

#### Oficina de Memória (fixa) - Grupo 60+

**Objetivo:** Promover o fortalecimento da autonomia, da convivência social, cognição e da participação através de atividades lúdicas em grupo.

#### 06/07/2026 (Segunda-feira)

**Horário: 8:00 às 10:00h**

#### Oficina de Memória (fixa) - Grupo 60+

**Objetivo:** Promover o fortalecimento da autonomia, da convivência social, cognição e da participação através de atividades lúdicas em grupo.

**Horário: 10:00 às 12:00h**

#### Oficina de crochê - crocheterapia (fixa)

**Objetivo:** Oficina de crochê para iniciantes com intuito de promover o envelhecimento ativo e saudável, estimulando capacidades cognitivas, físicas e sociais, além de combater o isolamento e proporcionar um sentido de realização.

#### 08/07/2026 (Quarta-feira)

**Horário: 15h às 17h**

#### Oficina de música - AtivaMente (fixa)

**Objetivo:** Promover o cuidado integral da saúde mental, física, cognitiva e social, estimulando funções como atenção, controle inibitório, motricidade fina e ampla, socialização, flexibilidade cognitiva e memória de trabalho.

#### 09/07/2026 (Quinta-feira)

**Horário: 14h às 15h (tarde)**

#### Oficina de Inclusão Digital (fixa)

**Objetivo:** Promoção da autonomia digital da pessoa idosa através da utilização de recursos essenciais do celular, visando reduzir o isolamento social e garantir o acesso a serviços de forma independente e segura.

**Horário: 15h às 17:00h**

#### Oficina de Memória (fixa) - Grupo 60+

**Objetivo:** Promover o fortalecimento da autonomia, da convivência social, cognição e da participação através de atividades lúdicas em grupo.

#### 13/07/2026 (Segunda-feira)

**Horário: 8:00 às 10:00h**

#### Oficina de Memória (fixa) - Grupo 60+

**Objetivo:** Promover o fortalecimento da autonomia, da convivência social, cognição e da participação através de atividades lúdicas em grupo.

**Horário: 10:00 às 12:00h**

#### Oficina de crochê - crocheterapia (fixa)

**Objetivo:** Oficina de crochê para iniciantes com intuito de promover o envelhecimento ativo e saudável, estimulando capacidades cognitivas, físicas e sociais, além de combater o isolamento e proporcionar um sentido de realização.

#### 15/07/2026 (Quarta-feira)

**Horário: 15h às 17h**

#### Oficina de música - AtivaMente (fixa)

**Objetivo:** Promover o cuidado integral da saúde mental, física, cognitiva e social, estimulando funções como atenção, controle inibitório, motricidade fina e ampla, socialização, flexibilidade cognitiva e memória de trabalho.

#### 16/07/2026 (Quinta-feira)

**Horário: 14h às 16:00h**

#### Oficina de artesanato - Confecção de enfeites para o arraiaí Julino

**Objetivo:** Promover o fortalecimento dos vínculos sociais, a convivência comunitária e o envelhecimento ativo por meio da confecção de enfeites julinos, estimulando a criatividade, a coordenação motora, a memória afetiva e a valorização das tradições culturais.

#### 20/07/2026 (Segunda-feira)

**Horário: 8:00 às 10:00h**

#### Oficina de Memória (fixa) - Grupo 60+

**Objetivo:** Promover o fortalecimento da autonomia, da convivência social, cognição e da participação através de atividades lúdicas em grupo.

**Horário: 10:00 às 12:00h**

**Oficina de crochê - crocheterapia (fixa)**

**Objetivo:** Oficina de crochê para iniciantes com intuito de promover o envelhecimento ativo e saudável, estimulando capacidades cognitivas, físicas e sociais, além de combater o isolamento e proporcionar um sentido de realização.

**22/07/2026 (Quarta-feira)**

**Horário: 15h às 17h**

**Roda de Conversa sobre Hepatites**

**Objetivo:** O Dia Mundial da Hepatite, comemorado em 28 de julho, pretende aumentar a conscientização sobre a hepatite viral, uma inflamação do fígado que causa doenças graves e câncer.

**27/07/2026 (Segunda-feira)**

**Horário: 10:00 às 12:00h**

**Oficina de crochê - crocheterapia (fixa)**

**Objetivo:** Oficina de crochê para iniciantes com intuito de promover o envelhecimento ativo e saudável.

**Horário: a partir das 14h**

**Arraiá Julino Vida e Movimento com decoração, dança e lanche típico (compartilhado)**

**Objetivo:** Proporcionar momentos de integração, lazer, socialização, contribuindo para a prevenção do isolamento social, fortalecimento da autoestima e do sentimento de pertencimento ao grupo, favorecendo o envelhecimento ativo e saudável. Estimular a troca de experiências, resgate de memórias afetivas e ampliação da rede de apoio e convivência importantes para a qualidade de vida.

**29/07/2026 (Quarta-feira)**

**Horário: 15h às 17h**

**Oficina de música - AtivaMente (fixa) Objetivo:**

Promover o cuidado integral da saúde mental, física, cognitiva e social, estimulando funções como atenção, controle inibitório, motricidade fina e ampla, socialização, flexibilidade cognitiva e memória de trabalho.

**30/07/2026 (Quinta-feira)**

**Horário: 14h às 15h (tarde)**

**Oficina de Inclusão Digital (fixa)**

**Objetivo:** Promoção da autonomia digital da pessoa idosa através da utilização de recursos essenciais do celular.

**Horário: 15h às 17:00h**

**Oficina de Memória (fixa) - Grupo 60+**

**Objetivo:** Promover o fortalecimento da autonomia, da convivência social, cognição e da participação através de atividades lúdicas em grupo.

**UNIDADE ANGRA DOS REIS**

Rua do Areal, nº 595, Parque Mambucaba, Angra dos Reis

**01/07/2026 (Quarta-feira)**

**Horário: 15h às 17h**

**Oficina de Memória (fixa) - Grupo 60+**

**Objetivo:** Promover o fortalecimento da autonomia, da convivência social, cognição e da participação através de atividades lúdicas em grupo.

**06/07/2026 (Segunda-feira)**

**Horário: 09:00 às 11:00h**

**Oficina de crochê - crocheterapia (fixa)**

**Objetivo:** Oficina de crochê para iniciantes com intuito de promover o envelhecimento ativo e saudável, estimulando capacidades cognitivas, físicas e sociais, além de combater o isolamento e proporcionar um sentido de realização.



**Horário: às 15h**

**Oficina de Pintura – Expressando** (Momento de interação, criatividade e relaxamento, utilizando a arte como forma de expressão, estímulo à concentração e promoção do bem-estar, fortalecendo a autoestima e a convivência entre os participantes).

**Objetivo:** Estímulo à criatividade, expressão e bem-estar por meio da pintura, incentivando a autonomia, a autoestima, o relaxamento e a socialização dos participantes, promovendo saúde e qualidade de vida.

**08/07/2026 (Quarta-feira)**

**Horário: 15h às 17h**

**Oficina de Memória (fixa) - Grupo 60+**

**Objetivo:** Promover o fortalecimento da autonomia, da convivência social, cognição e da participação através de atividades lúdicas em grupo.

**13/07/2026 (Segunda-feira)**

**Horário: 09:00 às 11:00h**

**Oficina de crochê - crocheterapia (fixa)**

**Objetivo:** Oficina de crochê para iniciantes com intuito de promover o envelhecimento ativo e saudável, estimulando capacidades cognitivas, físicas e sociais, além de combater o isolamento e proporcionar um sentido de realização.

**Horário: às 15h**

**Oficina de Pintura – Expressando**

**Objetivo:** Estímulo à criatividade, expressão e bem-estar por meio da pintura, incentivando a autonomia, a autoestima, o relaxamento e a socialização dos participantes, promovendo saúde e qualidade de vida.

**15/07/2026 (Quarta-feira)**

**Horário: 15h às 17h**

**Roda de conversa sobre saúde mental,**

promovendo um espaço de acolhimento, escuta e troca de experiência, autocuidado e a importância de buscar apoio quando necessário. Momento de reflexão e incentivo a práticas que contribuem para o bem-estar e qualidade de vida.

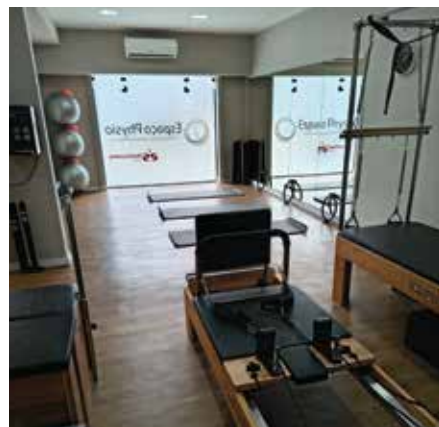
**Objetivo:** Roda de Conversa para promover a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental, estimulando o autocuidado, o fortalecimento dos vínculos sociais e a valorização do bem-estar emocional.

**20/07/2026 (Segunda-feira)**

**Horário: 09:00 às 11:00h**

**Oficina de crochê - crocheterapia (fixa)**

**Objetivo:** Oficina de crochê para iniciantes com intuito de promover o envelhecimento ativo e saudável, estimulando capacidades cognitivas, físicas e sociais, além de combater o isolamento e proporcionar um sentido de realização.



**Horário: às 15h**

**Oficina de Pintura – Expressando**

**Objetivo:** Estímulo à criatividade, expressão e bem-estar por meio da pintura, incentivando a autonomia, a autoestima, o relaxamento e a socialização dos participantes, promovendo saúde e qualidade de vida.

**22/07/2026 (Quarta-feira)**

**Horário: a partir das 16h**

**Festa Julina** - Momento de confraternização, troca de saberes e fortalecimento dos vínculos, proporcionando um ambiente acolhedor, alegre e descontraído.

**Objetivo:** Promoção da integração, socialização e fortalecimento dos vínculos entre os participantes, por meio de um momento de convivência, lazer e valorização da cultura popular.

**27/07/2026 (Segunda-feira)**

**Horário: 09:00 às 11:00h**

**Oficina de crochê - crocheterapia (fixa)**

**Objetivo:** Oficina de crochê para iniciantes com intuito de promover o envelhecimento ativo e saudável, estimulando capacidades cognitivas, físicas e sociais, além de combater o isolamento e proporcionar um sentido de realização.

**Horário: às 15h**

**Oficina de Pintura – Expressando**

**Objetivo:** Estímulo à criatividade, expressão e bem-estar por meio da pintura, incentivando a autonomia, a autoestima, o relaxamento e a socialização dos participantes, promovendo saúde e qualidade de vida.

**28/07/2026 (Terça-feira)**

**Horário: 15h às 17h**

**Conhecer para Prevenir** – Conversando sobre Hepatites Virais Julho Amarelo, informações sobre prevenção, diagnóstico, tratamento e cuidados relacionados às hepatites virais, promovendo conhecimento e conscientização para uma vida mais saudável.

**Objetivo:** Conscientização sobre a prevenção, diagnóstico precoce e tratamento das hepatites virais, incentivando o autocuidado, a vacinação e a adoção de medidas preventivas para promoção da saúde.

**29/07/2026 (Quarta-feira)**

**Horário: 15h às 17h**

**Oficina de Memória (fixa) - Grupo 60+**

**Objetivo:** Promover o fortalecimento da autonomia, da convivência social, cognição e da participação através de atividades lúdicas em grupo.

- Cuide bem do seu plano
- Calendário Anual
- O que a FRG tem feito por você?
- Agenda
- Números da Saúde
- Credenciados

# Você conhece o fluxo de solicitação de medicamento de alto custo domiciliar?



O processo é feito diretamente pelo aplicativo da Real Grandeza Saúde, de um jeito simples, rápido e sem complicação!

Esse processo compreende medicamentos oncológicos e imunobiológicos (orais ou subcutâneos) em domicílio – e está sujeito à análise da operadora.

A Deborah Lourenço, nossa beneficiária, contou um pouco sobre a sua experiência!

Tecnologia que agiliza, conecta e nos aproxima de você.

[CLIQUE AQUI E VEJA](#)

# Reequilíbrio das mensalidades dos planos de saúde para 2026/2027



O Conselho Deliberativo da Real Grandeza aprovou, em 28 de abril de 2026, o reequilíbrio das mensalidades dos planos de saúde administrados pela Fundação. Os novos valores passam a valer nos contracheques de junho e correspondem à cobertura assistencial do mês de julho.

O reajuste aplicado na maior parte dos planos — Plames Especial de Agregados, Plames Especial de Assistidos, Executivo e Executivo Plus de Ativos, Aurum, Plames Ideal, Saludem e Salvus — acompanhou a média de mercado das operadoras de médio porte (entre 20.000 e 100.000 mil vidas), de 8,8%, e ficou abaixo do índice médio praticado pelas autogestões, de 11,3%, nos dois primeiros meses de 2026, conforme dados do Painel de Reajustes de Planos Coletivos, da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

O reajuste abrange os Planos de Assistência Médica Suplementar (Plames), os planos regionais Saludem, Salvus e Ideal, além do Plano Aurum e do FRG em Trânsito.

## GRUPO C - USUÁRIOS INDEPENDENTES

Pensionistas e Dependentes estão contemplados na tabela do Grupo B  
Agregados estão contemplados na tabela do Grupo D

## GRUPO D - AGREGADOS

FAIXA ETÁRIA	VALORES			
	BÁSICO Reajuste: 6,69%	ESPECIAL Reajuste: 21,01%	EXECUTIVO Reajuste: 12,14%	EXECUTIVO PLUS Reajuste: 12,54%
ANOS				
0 a 18	R\$ 2.677,58	R\$ 1.128,52	R\$ 922,93	R\$ 943,86
19 a 23	R\$ 3.417,39	R\$ 1.440,32	R\$ 1.177,92	R\$ 1.204,66
24 a 28	R\$ 3.956,08	R\$ 1.667,28	R\$ 1.363,52	R\$ 1.394,49
29 a 33	R\$ 4.579,53	R\$ 1.930,06	R\$ 1.578,46	R\$ 1.614,29
34 a 38	R\$ 5.495,79	R\$ 2.316,25	R\$ 1.894,30	R\$ 1.937,30
39 a 43	R\$ 6.595,61	R\$ 2.779,74	R\$ 2.273,34	R\$ 2.324,95
44 a 48	R\$ 7.924,61	R\$ 3.339,90	R\$ 2.731,41	R\$ 2.793,42
49 a 53	R\$ 9.521,37	R\$ 4.012,90	R\$ 3.281,79	R\$ 3.356,29
54 a 58	R\$ 12.366,41	R\$ 5.211,90	R\$ 4.262,39	R\$ 4.359,17
59 ou mais	R\$ 16.061,45	R\$ 6.769,20	R\$ 5.535,99	R\$ 5.661,67

## PLANOS PLAMES REGIONAIS

FAIXA ETÁRIA	VALORES			
	PLAMES SALUTEM REGIONAL Reajuste: 5,70%	PLAMES SALUTEM RJ Reajuste: 5,70%	PLAMES SALVUS REGIONAL Reajuste: 5,70%	PLAMES SALVUS RJ Reajuste: 5,70%
ANOS				
0 a 18	R\$ 352,21	R\$ 407,74	R\$ 431,52	R\$ 592,35
19 a 23	R\$ 449,53	R\$ 520,39	R\$ 550,74	R\$ 756,02
24 a 28	R\$ 520,36	R\$ 602,42	R\$ 637,53	R\$ 875,21
29 a 33	R\$ 602,38	R\$ 697,35	R\$ 738,03	R\$ 1.013,09
34 a 38	R\$ 722,92	R\$ 836,90	R\$ 885,70	R\$ 1.215,84
39 a 43	R\$ 867,59	R\$ 1.004,34	R\$ 1.062,94	R\$ 1.459,10
44 a 48	R\$ 1.042,39	R\$ 1.206,72	R\$ 1.277,12	R\$ 1.753,12
49 a 53	R\$ 1.252,45	R\$ 1.449,89	R\$ 1.534,46	R\$ 2.106,37
54 a 58	R\$ 1.626,67	R\$ 1.883,12	R\$ 1.992,94	R\$ 2.735,79
59 ou mais	R\$ 2.112,70	R\$ 2.445,82	R\$ 2.588,41	R\$ 3.553,18

## PLAMES AURUM

Assistidos e Agregados

FAIXA ETÁRIA	VALORES
ANOS	Reajuste: 5,70%
0 a 18	R\$ 644,55
19 a 23	R\$ 822,63
24 a 28	R\$ 952,27
29 a 33	R\$ 1.102,37
34 a 38	R\$ 1.322,93
39 a 43	R\$ 1.587,67
44 a 48	R\$ 1.907,58
49 a 53	R\$ 2.291,95
54 a 58	R\$ 2.976,79
59 ou mais	R\$ 3.866,23

## PLAMES IDEAL

FAIXA ETÁRIA	VALORES
ANOS	Reajuste: 6,69%
Até 18 anos	R\$ 258,61
19 a 23 anos	R\$ 330,06
24 a 28 anos	R\$ 382,07
29 a 33 anos	R\$ 442,29
34 a 38 anos	R\$ 530,79
39 a 43 anos	R\$ 637,00
44 a 48 anos	R\$ 765,36
49 a 53 anos	R\$ 919,59
54 a 58 anos	R\$ 1.194,37
59 anos ou mais	R\$ 1.551,10

## GRUPO A - ATIVOS E EQUIPARADOS

Empregados, Aposentados por Invalidez, Incentivados e Dependentes

FAIXA ETÁRIA	VALORES			
	BÁSICO	ESPECIAL	EXECUTIVO Reajuste: 6,69%	EXECUTIVO PLUS Reajuste: 6,69%
ANOS				
0 a 18	-	-	R\$ 44,24	R\$ 65,91
19 a 23	-	-	R\$ 56,47	R\$ 84,13
24 a 28	-	-	R\$ 65,37	R\$ 97,39
29 a 33	-	-	R\$ 75,66	R\$ 112,73
34 a 38	-	-	R\$ 90,81	R\$ 135,29
39 a 43	-	-	R\$ 108,99	R\$ 162,36
44 a 48	-	-	R\$ 130,94	R\$ 195,08
49 a 53	-	-	R\$ 157,35	R\$ 234,40
54 a 58	-	-	R\$ 204,36	R\$ 304,42
59 ou mais	-	-	R\$ 265,40	R\$ 395,38

## GRUPO B - ASSISTIDOS E EQUIPARADOS

Aposentados, Vinculados, Transitórios, Pensionistas, Vestings e Dependentes

FAIXA ETÁRIA	VALORES			
	BÁSICO Reajuste: 0%	ESPECIAL Reajuste: 6,69%	EXECUTIVO Reajuste: 12,54%	EXECUTIVO PLUS Reajuste: 25,72%
ANOS				
0 a 18	R\$ 4.901,87	R\$ 1.554,23	R\$ 1.033,77	R\$ 1.156,57
19 a 23	R\$ 6.256,28	R\$ 1.983,64	R\$ 1.319,37	R\$ 1.476,10
24 a 28	R\$ 7.242,24	R\$ 2.296,27	R\$ 1.527,28	R\$ 1.708,74
29 a 33	R\$ 8.383,50	R\$ 2.658,15	R\$ 1.767,99	R\$ 1.978,05
34 a 38	R\$ 10.061,09	R\$ 3.190,11	R\$ 2.121,76	R\$ 2.373,85
39 a 43	R\$ 12.074,54	R\$ 3.828,36	R\$ 2.546,34	R\$ 2.848,84
44 a 48	R\$ 14.507,56	R\$ 4.599,79	R\$ 3.059,40	R\$ 3.422,87
49 a 53	R\$ 17.430,76	R\$ 5.526,70	R\$ 3.675,86	R\$ 4.112,58
54 a 58	R\$ 22.639,05	R\$ 7.178,05	R\$ 4.774,24	R\$ 5.341,43
59 ou mais	R\$ 29.403,60	R\$ 9.322,87	R\$ 6.200,77	R\$ 6.937,44

# Fique por dentro dos recentes credenciamentos realizados pela Real Grandeza



## Credenciamentos e extensões

### CENTRO DA IMAGEM

#### Extensão

Ultrassonografia para Endometriose | Elastografia Hepática

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Cabo Frio / RJ

### CLINCORP

#### Extensão

Ergoespirometria

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Passos / MG

### Davita Rien

#### Extensão

Hemodiálise Domiciliar

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Rio de Janeiro / RJ

### MEIRIELLY CRISTIAN FEDRIGO

#### Extensão

Implantodontia

Plano Odontológico Itumbiara / GO

### CLÍNICA ÁGAPE

#### Extensão

Manipulação Vertebral | Cinesioterapia

Eletronuclear

Rio de Janeiro / RJ

### SIMPLEX TERAPIAS INTEGRADAS

#### Credenciamento

Terapias Especiais (TEA) | Diversos Métodos Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Nova Iguaçu, Duque de Caxias, Taquara / RJ

### DRA. VALÉRIA CAJU

#### Credenciamento

Otorrinolaringologia

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Tijuca / RJ

### VITARELLI SERVIÇOS DE TERAPIA

#### OCUPACIONAL

#### Credenciamento

Terapias Especiais (TEA) | Diversos Métodos | Avaliação Neuropsicológica Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Campos dos Goytacazes / RJ

### SANTA DE CASA DE ALPINÓPOLIS

#### Credenciamento

Hospital Geral | Pronto-Socorro | Ambulatório (Consultas e Exames)

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Alpinópolis / MG

### CONSULTA CARIOCA

#### Credenciamento

Pediatria | Pneumologia e Tisiologia |

Reumatologia | Ginecologia

Plames Ideal

Copacabana / RJ

### INSTITUTO DE FISIATRIA H. RUSK

#### Credenciamento

Acupuntura | Fisioterapia | RPG

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear (Exceto Salvus, Salutem e Aurum) Niterói / RJ

### N & R MEDICINA E TERAPIAS

#### INTEGRATIVAS

#### Credenciamento

Geriatria

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Niterói / RJ

### CIRURGIA PLÁSTICA QUEIMADURA

#### OLYMPIO PEÇANHA

#### Credenciamento

Cirurgia Plástica

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Niterói / RJ

### TONON SERVIÇOS MÉDICOS

#### Credenciamento

Otorrinolaringologista

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Niterói / RJ

### FORTE MEDICINA DIAGNÓSTICA

#### Credenciamento

Anatomia Patológica

Plames Executivo | Plames Executivo Plus | Plames Especial | Plames Básico | Plames Aurum | Electra Empresarial Pós | Plames Salvus | Plames Salutem | Real Grandeza Pós | Eletronuclear Niterói / RJ