

projeto



verão 2011

Sol, calor e muito tempo livre para fazer o que quiser. É assim que muitas crianças veem as férias de verão. Por isso, a CABERGS promoveu nos meses de janeiro e fevereiro o "Projeto Verão".

Com atividades para entreter a gurizada em momentos de lazer e aprendizado, o projeto ofereceu uma alternativa de divertimento para as crianças que participaram ativamente das brincadeiras comandadas pela equipe de monitores que organizaram uma programação pra lá de divertida. A equipe do Projeto Verão foi devidamente preparada para

trabalhar com crianças, e as atividades elaboradas objetivaram estimular, dentre outras coisas, a integração e o relacionamento interpessoal.

O projeto, realizado durante as férias escolares de verão, foi destinado a crianças com idade entre 05 e 12 anos inscritas em nosso plano de saúde e contou com a participação de 180 crianças, divididas em sete grupos.

Para os pais, a participação dos filhos é significativa: "Nota dez! Só tenho a parabenizar essa iniciativa da CABERGS, meu filho já participa pelo terceiro ano". "Todos os dias, ao retornar, minha filha conta as atividades que fez com aquela alegria de que todo o dia valeu a pena. Teve um dia que ela chegou em casa e queria fazer pão, porque disse que aprendeu. Muito bom mesmo".

Com o retorno das aulas, a garotada vai ter muito o que contar sobre o que fizeram durante as férias.



Posse do novo Diretor-Presidente

Tomou posse no dia 22 de dezembro de 2010 o novo Diretor-Presidente da CABERGS, Sr. Fernando Zingano (foto). A cerimônia, realizada no Auditório da Fundação Banrisul, contou com a presença de Diretores do Banrisul, funcionários, membros dos conselhos e diretorias da CABERGS e Fundação Banrisul, superintendentes executivos, representantes das demais empresas do Grupo Banrisul, entidades associativas e sindicais.

Com 22 anos de carreira no Banrisul, sendo os 06 últimos como Superintendente de Desenvolvimento, o Presidente Fernando, em seu discurso de posse, destacou que não é fácil administrar a oferta de um bem intangível como a saúde. "Me orgulho da confiança depositada e pretendo fazer o melhor, procurando alcançar a excelência no atendimento aos beneficiários".



Acesso gratuito à medicação para hipertensos e diabéticos

Desde o dia 14 de fevereiro de 2011, pacientes diabéticos e hipertensos já podem obter medicamentos gratuitamente. O anúncio do benefício foi feito no dia 03 de fevereiro pela presidente Dilma Rousseff e pelo ministro da Saúde, Alexandre Padilha.

Para ter acesso, basta comparecer às farmácias conveniadas à rede **Aqui Tem Farmácia Popular**, apresentar CPF, um documento com foto e a receita médica. As listas dos princípios ativos dos medicamentos gratuitos e dos estabelecimentos conveniados por Estado estão disponíveis em www.saude.gov.br (clicando no link Farmácia Popular, à direita na tela).

O programa atende, mensalmente, a 1,3 milhão de pessoas, das quais cerca de 660 mil hipertensos e 300 mil diabéticos. Fonte: Jornal ZH 14-02-2011

Declaração

2011

Imposto de Renda Pessoa Física

A partir de 28/02, estarão disponíveis no site da CABERGS e nos TCs do Banrisul os extratos anuais de despesas médicas e odontológicas referentes ao ano de 2010.

Pele de verão: os cuidados na hora do sol

Chegou o verão e junto vêm o calor, o sol, a piscina e a praia. Nosso corpo tenta se adequar a essas mudanças da estação, então suamos mais nesta época, e aí começam os problemas com o excesso de umidade na pele. Se não usarmos roupas leves (algodão, de preferência) e não deixarmos nosso ambiente arejado (ventiladores, ar-condicionado), corremos o risco das famosas brotoejas e incômodas lesões de virilhas e selos. Também não podemos esquecer dos calçados, seria ótimo evitar os de plásticos e materiais sintéticos para darmos preferência aos de couro natural, evitando as populares "frieiras" e "micoses" plantares.

Outra dica seria o uso contínuo de protetores solares. Os com fatores de proteção solar (FPS) igual ou acima de 30 são os mais adequados nesta época, pois geralmente contêm filtros químicos e físicos em sua formulação. Portanto, são mais eficazes que os de 15 ou 20; estes possuem tempo de atividade protetora em torno de 2 a 3 horas. Quanto ao tempo que os filtros solares protegem, uma regra antiga, porém ainda válida, é multiplicar o número do FPS por 10 minutos. Então, FPS 30 x 10 min. = 300 minutos = 5 horas. Isto é válido na cidade principalmente, já que na beira-mar e piscina, fatores como o suor, vento e atrito com as roupas e durante os banhos diminuem sua ação na pele e devem ser reaplicados a

cada 1-2 horas e sempre após os banhos de piscina e mar. Alguns protetores oferecem FPS 60 ou até 100, entretanto a duração também fica próxima de 5-6 horas, porém com mais bloqueio dos raios solares.

Por fim, não vamos esquecer de verificar a presença de "pintas" (sinais) novas ou das que já se faziam presentes na pele. É importante observar se houve mudanças na tonalidade da cor, no tamanho, se são mapeadas, assimétricas, se começaram a coçar ou se sangram espontaneamente. Se surgirem algumas dessas mudanças, é interessante mostrar para seu dermatologista. Normalmente, um câncer da pele é curável, se diagnosticado inicialmente. E sempre abuse dos protetores solares nas "pintas" da pele.

Dr. Jonas Kosminsky - CRM 20.982
Membro Titular e Especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia
- Credenciado da CABERGS



Programa de Doação de Sangue



O PROSANGUE é um programa que visa estimular as doações voluntárias através de campanhas educativas, bem como recrutar e selecionar doadores, propiciando à população a quem se destina (beneficiários dos Planos de Assistência Médica/CABERGS, assim como seus familiares) o suprimento de sangue, quando necessário.

No momento da doação você faz uma avaliação de saúde. Às vezes, detectam-se doenças. A mais comumente encontrada é a pressão sanguínea elevada. Como o material de coleta é todo descartável e utilizado só uma vez, não há risco de contrair doenças (hepatites, AIDS, etc).

Todas as pessoas podem doar sangue, para isso é necessário: ter boa saúde, idade entre 18 e 65 anos, peso mínimo de 50kg e altura mínima de 1,50m. Porém, existem situações que impedem a doação, pois podem acarretar prejuízos ao paciente ou ao doador. Alguns impedimentos temporários são: apresentar anemia, gripe ou febre; mulheres grávidas, que tiveram partos há menos de 06 meses ou estiverem amamentando; realização de cirurgia importante há menos de 06 meses, ou vacina há menos de 02 semanas; estiver fazendo uso de medicamentos como antibióticos, quimioterápicos, antibacterianos, corticoides, anticoagulantes, entre outros.

A doação de sangue não engorda nem emagrece, não afina nem engrossa o sangue, não vicia o organismo e nem enfraquece o doador.

Para tornar-se doador voluntário de sangue, cadastre-se junto ao Serviço Social da CABERGS - Rua Siqueira Campos, 736, térreo - Fone: 3210-9701. Mais informações podem ser obtidas através do e-mail: prosangue@cabergs.org.br

EXPEDIENTE



Informativo da Caixa de Assistência dos Empregados do Banco do Estado do Rio Grande do Sul

Diretoria Executiva: Fernando Zingano - Diretor-Presidente, Roberto Noel Monteiro - Diretor Financeiro e Administrativo, Saulo Campos dos Santos Junior - Diretor de Operações - www.cabergs.org.br - CGC 02.315.431/0001-72 - Rua Siqueira Campos, 736 Porto Alegre/RS - CEP: 90010-000 - PABX: (51) 3210-9700 - Diretoria Executiva: (51) 3210-9940 - FAX: (51) 3210-9943 - Atendimento ao Beneficiário: (51) 3210-9707 DDG SABE: 0800-051-2142 - Fax: (51) 3210-9708 - Atendimento ao Credenciado: (51) 3210-9897 - DDG Credenciado: 0800-051-6169 - Fax: (51) 3210-9864 - Diagramação e Editoração: Daniela Beschoren de Oliveira e Vanessa Cerutti - Revisão: Press Revisão - Tiragem 4.700 - Fotos: Divulgação.

ANS - nº 30.731-9