

2012

O ano será marcado por muitas novidades na Cabergs.

Para começar, um dos principais veículos de comunicação da entidade com o beneficiário tem mudanças. A publicação, que era bimensal, passou a ser mensal e dobrou de tamanho. A partir de agora, o ComuniCabergs terá quatro páginas. A cada mês, cada uma delas será destinada a um tipo de assunto.

A capa será o espaço dos acontecimentos mais recentes. A página 2 será o espaço destinado a conhecer os departamentos e profissionais da entidade e ter dicas sobre a melhor forma de utilizar os serviços disponibilizados aos beneficiários. A página 3 será dedicada totalmente à prevenção. Nela, a cada edição, terá uma matéria com informações valiosas e dicas práticas sobre como manter a saúde em dia e como ter seu plano de saúde como aliado. Na última página, o leitor terá exemplos de qualidade de vida e bem-estar encontrados na própria família Bannrisul.

Tenha uma boa leitura!

Novo serviço: Pronto atendimento em Uruguiana

O ano de 2012 começa com a resolução de um gargalo de atendimento da Cabergs no Rio Grande do Sul. Mais de 300 beneficiários que residem na região da Campanha, no extremo oeste do Estado, a partir de janeiro, contam com uma unidade de pronto atendimento na cidade de Uruguiana. Através de uma parceria com o Pronto Atendimento da Unimed, os beneficiários da Cabergs da região de Uruguiana irão receber atendimento personalizado, a qualquer momento, sem filas nem burocracia. No PA estão disponíveis os serviços de consultas com médicos e especialistas (por meio de chamados), além de uma série de procedimentos, desde um curativo até um exame de endoscopia, por exemplo. Uruguiana é o segundo maior município gaúcho em extensão e é formado por uma população de 125 mil habitantes.

Anota aí!!

Pronto Atendimento 24 horas

Endereço: Rua Santana, 2717 – Uruguiana/RS
 Telefone: (55) 3411-0045
 Horário de Funcionamento: 24 horas, 7 dias da semana



Novos Procedimentos

Em resposta à Resolução Normativa de nº262 da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), em vigor desde o início de janeiro, a Cabergs passou a cobrir quatro novos procedimentos. Publicada em agosto de 2011 pela ANS, a norma determina que as operadoras de planos de saúde incluam mais 60 procedimentos na cobertura dos planos contratados após janeiro de 1999 ou adaptados à nova legislação. Antes da resolução, a Cabergs já incluía na cobertura de seus novos planos 56 destes procedimentos, os outros quatro que completam o grupo vão detalhados abaixo:

PROCEDIMENTOS INCLuíDOS NA CABERGS CONFORME RN nº 262

- Angiotomografia coronariana (com diretriz de utilização)
- Marcação pré-cirúrgica por estereotaxia, orientada por ressonância magnética
- Tratamento ocular quimioterápico com antiangiogênico (com diretriz de utilização)
- Potencial evocado auditivo de estado estável - PEAAE (Stead State)

Anota aí!!

A cobertura para tais procedimentos é obrigatória para planos considerados novos pela ANS. Na Cabergs, eles são o PAM II (PAMEG II, PAMO II e PAMFA II) e o ASCP (ASCP-E e ASCP-3). Por estar determinado em regulamento, os planos antigos PAM (PAMES, PAMPA, PAMO, PAMFA e PAMEG) também passaram a ter cobertura para estes procedimentos. Diante desses esclarecimentos, os beneficiários devem saber que os 60 procedimentos que passam a ser obrigatórios não estão cobertos pelo POD I e POD III, por eles serem de outra segmentação (odontológica). Acesse o site da ANS e veja a lista completa de todos os procedimentos com cobertura obrigatória: www.ans.gov.br, clicando em "Consulta sobre procedimentos médicos"

SEGUROS
 cabergs
 CABERGS CORRETORA DE SEGUROS LTDA.

Acompanhando a reestruturação do Bannrisul na área comercial que, entre outras, criou há nove meses a Unidade de Seguros, Previdência e Capitalização, a Cabergs Seguros, corretora oficial do Bannrisul há 12 anos, segmentou sua atuação em quatro células de atendimento preparando-se para começar um ano de muito trabalho. Esta separação visa dar suporte de forma qualificada à rede de agências e aos clientes para os produtos vendidos pelo banco, nos ramos auto, frota, riscos diversos e massificados e vida. Para 2012, devido ao aumento na demanda observado desde o ano passado, a equipe dedicada à venda de seguros no Bannrisul deve focar em produtos dos segmentos vida e frota, segundo o Gerente Comercial da Cabergs Seguros, Carlos Nunez.

Prevenção em Foco

► Cuidados com a pele no Verão

Proteja sua pele, agora no verão e em todas as outras estações

O ano só está começando e mais de 300 pessoas já podem ter sido diagnosticadas com câncer de pele no Rio Grande do Sul. Segundo estimativa do Instituto Nacional do Câncer (INCA), em 2012 o Estado deve registrar 4 mil novos casos da doença. Responsável por 25% das incidências no país, o câncer de pele começa com descuidos no dia a dia ainda na infância, conforme o oncologista da clínica Oncotrata Edison Carlos Paganotto Filho. "A exposição ao sol durante a infância e a adolescência é determinante para desenvolver doenças de pele na idade adulta", explica. Por isso, é importante controlar a exposição ao sol, além de ter outros cuidados, simples de colocar em prática.

A dermatologista da CliniOnco Thais Corsetti Grazziotin explica que na infância e na adolescência, quanto maior é a exposição solar, mais chances há de surgirem sinais (pintas) na pele. Com isso, o risco de desenvolver câncer aumenta. "Com o passar do tempo, o efeito cumulativo da radiação ultravioleta acelera o envelhecimento e facilita a formação de rugas, manchas, áreas ásperas e lesões cancerosas ou pré-cancerosas", detalha a especialista. São essas áreas que podem se tornar tumores. Saber reconhecer quando isso pode acontecer é uma forma de prevenção.

Para não entrar nas estatísticas

Cuidados básicos e diários com a pele:

- Beber pelo menos dois litros de água por dia;
- Evitar banhos muito quentes e o uso de esponja;
- Usar hidratante para todo o corpo (cuidado redobrado na pele dos idosos);
- Usar filtro solar com fator mínimo 15;
- Evitar exposição solar das 10h às 16h;
- Ao expor-se ao sol usar óculos escuros, chapéu e camiseta.

Fonte: Dermatologista da Clínica Oncotrata Patrícia Damiani Biavatti Gava

Sobre seu Plano

Para não descuidar da pele, a Cabergs reúne 128 dermatologistas em sua rede credenciada. Para procurar pelo profissional mais próximo, é só acessar o site www.cabergs.org.br, buscar por localidade e depois por especialidade.

Para evitar que sinais de pele se tornem câncer, também há práticas que podem ser preventivas. É importante saber que a pele atua como uma barreira de proteção ao corpo frente a infecções e diversas agressões do meio externo, que podem ser estimuladas por fatores climáticos, químicos e físicos do ambiente. Por isso, a hidratação adequada da pele é muito importante para manter seu equilíbrio e saúde, especialmente durante o verão. É nessa estação que algumas doenças são mais comuns, principalmente devido ao calor e a maior exposição ao sol.

Saiba quando uma mancha vira câncer

É importante reconhecer as características de lesões suspeitas de serem câncer de pele. Por isso, a qualquer sinal das características abaixo, a procura por um especialista é o primeiro passo.

Os chamados carcinomas geralmente são manchas, áreas elevadas ou feridas que não cicatrizam, de cor avermelhada, algumas vezes com sangramento e coceira. Já o melanoma, o tipo mais comum de câncer de pele, começa como um sinal escuro que apresenta mudança gradual no formato, tamanho, bordas, cores e textura. A regra do ABCDE auxilia na identificação de lesões suspeitas de melanoma:

Dica do ABCDE

- A - assimetria
- B - bordas irregulares
- C - dois tons de cor ou mais
- D - diâmetro superior a 6 mm
- E - elevação ou expansão da lesão

Fonte: Dermatologista da CliniOnco - Thais Corsetti Grazziotin

Pessoas com determinadas características também devem ter atenção redobrada. Pele clara, cabelos ruivos e portadores de sardas são mais sensíveis aos efeitos da radiação. Além deles, quem tem um histórico de exposição ao sol por muito tempo ou teve qualquer caso de câncer na família também deve ter mais cuidado. Outro alerta é para indivíduos que utilizam medicações imunossupressoras, incluindo transplantados e aqueles que apresentam doenças crônicas como rosácea, psoríase, vitiligo e melasma, entre outras. Para essas pessoas, além dos cuidados básicos para manter a pele saudável, recomenda-se o acompanhamento periódico de um dermatologista.

As doenças de pele mais comuns no verão

Micoses: manchas avermelhadas que causam coceira em áreas de dobras como axilas, virilhas, entre os dedos das mãos e pés ou manchas brancas e com descamação nas costas, pescoço e braços;

Lesões causadas pelo contato com frutas (como limão e figo) seguido da exposição ao sol;

Alergias causadas por perfumes e outros cosméticos;

Manchas faciais denominadas melasma, mais prevalentes em mulheres e também associadas a fatores genéticos e hormonais, costumam se tornar mais aparentes após o verão devido a maior exposição aos raios ultravioletas.

Fonte: Dermatologista da Oncotrata Patrícia Damiani Biavatti Gava

Qualidade de Vida e Bem Estar

Alimentação saudável

Benefícios da boa alimentação

Com a proposta de dividir exemplos de qualidade de vida com os leitores, o novo modelo do ComuniCabergs terá na sua contra-capa, a todo o mês, este espaço chamado de "Qualidade de Vida e Bem Estar".

Para dar início a ele, nada melhor do que contar como as refeições são planejadas no Centro Social e de Treinamento do Banrisul, conhecido também como Centro Social da Serraria. Anualmente recebendo turmas de bancários para treinamento, alunos do Projeto Pescar e programas como o BanriFitness, a sede, localizada na Zona Sul de Porto Alegre, vê o público se diferenciar ainda mais no verão. Nestes três meses do ano, recebe também as famílias dos funcionários do Banrisul, que utilizam diariamente as piscinas. Além disso, abriga o programa Cabergs Criança, que reúne um público muito exigente na hora das refeições, observa a nutricionista Cristine Santarém.

Há cinco anos à frente da cozinha do Centro Social, a profissional é responsável pelo desenvolvimento do cardápio de todas as refeições oferecidas no local, que a cada mês é modificado. Ininterruptamente durante o ano, são servidos café da manhã, lanche da manhã e da tarde, almoço e janta. As refeições são preparadas todos os dias para no mínimo 50 pessoas, que é o número de funcionários atuantes no local. Mais de duas dezenas são da Cabergs, e outros 30 são terceirizados. No verão, são contratadas mais 20 pessoas, para atuarem nos serviços de piscina. Além da clientela fixa, Cristine tem que pensar em atender os grupos de treinamento que passam o dia ou ainda se hospedam no local, e costumam fazer as refeições ali até durante uma semana.

Diante disso, a alimentação servida na sede da Serraria é muito diversificada e aposta nas frutas e verduras da estação, sempre há duas carnes como opção, uma

cozida e outra frita, combinada com algum carboidrato. Feijão e arroz e uma variedade considerável de legumes e verduras têm lugar garantido no buffet. "No verão, aumento a quantidade de saladas cruas, suflês e os temperos. Além disso, sempre tenho opções de pratos lights", conta Cristine. Para os beneficiários atendidos pelo Projeto Cabergs Criança, com idade entre 5 e 12 anos, a estratégia é montar um cardápio que chame a atenção. A carne já vem picada. Não é servido refrigerante, mas há um dia na semana com opções como batata frita, já que a criançada está em férias.

No verão, aumento a quantidade de saladas cruas, suflês e os temperos. Além disso, sempre tenho opções de pratos lights.

Cristine dá algumas sugestões de práticas que segue nas refeições do Centro Social e que podem ser feitas em casa para garantir uma alimentação equilibrada o ano todo:

- ▶ antes de qualquer coisa, ingerir no mínimo dois litros de água por dia é essencial. Um deles pode ser através de sucos, chás, chimarrão;
- ▶ fazer lanches rápidos e intermediários entre as refeições principais. Nunca ficar sem comer durante um intervalo maior que três horas;
- ▶ optar por um grupo de carboidrato por refeição: massa, arroz, polenta, aipim ou batata. Evitar comê-los juntos;
- ▶ evitar alimentos fritos;

▶ não exagerar no sal. Isso significa comer no máximo 1 grama por refeição. Isso é mais ou menos a quantidade que vem naqueles pacotinhos de sal disponíveis em restaurantes.

Uma sugestão da nutricionista para não errar no sal é utilizar temperos diversos nas saladas. No buffet do Centro Social há várias opções, preparadas lá mesmo. São vidros com misturas, sem adição de sal, como vinagre, pimenta dedo-de-moça e preta, cebola, alecrim e manjeriço; ou azeite, alecrim, cebola e pimenta. O gosto e a criatividade é que mandam neste caso.

Dica de alimentação no verão:

O caminho para uma pele mais bonita e saudável também tem na alimentação uma aliada. A estação do verão é uma oportunidade e tanto para aproveitar as propriedades de alguns alimentos, como as opções ricas em nutrientes fotoprotetores. Eles estão presentes nos alimentos com potencial de proteger a pele contra as radiações ultravioleta do sol. Entre eles estão: o tomate, a goiaba vermelha, o mamão e a melancia, que são ricos em licopeno; na cenoura, abóbora, beterraba, manga e laranja, estão os betacarotenos; a vitamina C, mais conhecida no inverno, por proteger de resfriados, é encontrada em frutas cítricas, como laranja, limão, morangos, kiwi e acerola; a vitamina E é encontrada em sementes de girassol, inclusive na forma do seu óleo vegetal, e também em castanhas, amêndoas e nozes; e os polifenóis e flavonóides estão presente no chá verde, no suco de uva integral e no cacau.

EXPEDIENTE



ANS - nº 30.731-9

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

Diretoria Executiva: Sergei Julio dos Santos - Diretor-Presidente, José Carlos Ledur - Diretor Financeiro e Administrativo, Gilnei Silva Nunes - Diretor de Operações - www.cabergs.org.br - CNPJ 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 - Jornalista Responsável: Grazieli Binkowski - Mtb 12718 - Tiragem 4.400 - Fotos divulgação.