



08 de março

Dia Internacional da Mulher

A Cabergs, valorizando suas beneficiárias, promove homenagem na data comemorativa ao Dia da Mulher, proporcionando uma semana de informações e orientações para prevenção e promoção da saúde e alternativas para o alcance de um estilo de vida mais saudável.

De 02 a 10 de março serão oferecidas diversas atividades, em todas as patrocinadoras da Cabergs, culminando com uma caminhada seguida de aulão de alongamento no Parque Farroupilha (Redenção) no sábado dia 10-03. Neste dia haverá distribuição de camisetas aos participantes e sorteio de uma bicicleta. Para participar da caminhada basta fazer a inscrição e levar um kg de alimento não perecível.

Inscrições para a caminhada e maiores informações podem ser obtidas no site da Cabergs www.cabergs.org.br ou pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br.



Receita Federal

EXTRATO ANUAL DE DESPESAS

Já está à disposição o Extrato Anual de Despesas Médicas e Odontológicas 2011. O documento pode ser obtido no site da Cabergs ou nos Terminais do Cliente Barrisul.

No site www.cabergs.org.br :

- Fazer login (página inicial à esquerda) para área do beneficiário >> opção Extratos >> Anual

No Terminal do Cliente:

Opção **5 Serviços**; depois **1 - Outros demonstrativos**; e **2 - Extrato Cabergs**



SEGUROS

cabergs

CABERGS CORRETORA DE SEGUROS LTDA.

O que fazer em caso de sinistro

Nenhum segurado espera o momento de usar o serviço de assistência funeral da Cabergs Seguros. Por isso, para facilitar a solicitação, o processo é bem simples. Basta ligar para o telefone da seguradora Icatu e informar o nome do segurado titular, data de nascimento e CPF.

Destinado aos funcionários ativos e inativos que possuem apólices de vida comercializadas pela Cabergs, seus cônjuges e filhos até 21 anos, o serviço de assistência funeral pode ser solicitado através do telefone **0800 026 1900** (para quem estiver no exterior o contato é 55 11 4133 9299), da Icatu. Para saber mais ou tirar dúvidas sobre a cobertura do seu seguro ligue para a Cabergs Seguros pelo (51) 3210-9706 ou 3210-9920.

Anota aí!



Conheça a Cabergs

Núcleo de Autorizações

O Núcleo de Autorizações é o setor responsável pela liberação de procedimentos cuja realização necessite de autorização prévia da Cabergs, como internações clínicas e/ou cirúrgicas, terapias de rádio e quimio, utilizações de órteses, próteses e de medicamentos de alto custo. O Núcleo de Autorizações está vinculado à Gerência de Atendimento ao Beneficiário (GAB).

No caso de procedimentos médico-hospitalares a autorização é feita pela Guia de Autorização Prévia – GAP e para procedimentos odontológicos, através da Guia de Procedimento Odontológico - GPO.

O trabalho no Núcleo de Autorizações é realizado por três funcionários e um coordenador. No ano de 2011 essa equipe foi responsável pela emissão de 9.512 guias de autorizações prévias para procedimentos médico-hospitalares (GAP) e 1.901 guias de procedimentos (GPO).

A análise do pedido de procedimento, normalmente, demora um dia para ser realizada. Porém, quando houver a necessidade de utilização de OPME (órteses, próteses e materiais especiais), além de ser enviado para a Auditoria Médica, o processo também é verificado por consultores técnicos contratados. Por isso, nesses casos, os prazos poderão variar de 5 a 15 dias, dependendo dos valores e quantidades envolvidos.

O pedido de autorização de procedimentos é feito pelo médico ou dentista com o qual o paciente está fazendo o tratamento. No entanto, a Cabergs sugere que o beneficiário também entre em contato com a administradora para receber orientações pertinentes ao seu caso, já que as autorizações variam conforme o procedimento solicitado e a categoria do plano do beneficiário. Essas informações que podem ser de grande serventia aos pacientes são: saber se o profissional que solicita o procedimento é credenciado, obrigações quanto a pagamento e reembolsos, custos que poderão não ser cobertos ou estarem além da cobertura do plano de saúde. Relacionado a esse item, é importante que o beneficiário nunca faça pagamentos diretamente ao credenciado pelos serviços prestados que estiverem incluídos no seu plano.

Como entrar em contato

- > Poa e Região Metropolitana:
(51) 3210 9707
- > Interior e outros Estados:
0800 051 2142
- > FAX do Núcleo de Autorizações:
(51) 3210-9708
- > E-mail:
autorizacao@cabergs.org.br

Serviço SABECEL :

É o atendimento da Cabergs fora do horário comercial, ou seja, de segunda a sexta-feira das 17h 30 às 8h. Aos sábados, domingos e feriados o atendimento ocorre durante as 24h do dia. O número para contato é o (51) 9955-1243.



Fica a dica!



APROVADO



Como encaminhar a solicitação de procedimento

A solicitação de procedimento médico-hospitalar se dá através do formulário Solicitação de Internação – SI, de conhecimento de nossa rede credenciada, ou ainda, através de receituário próprio do Médico Assistente.

A remessa desses documentos à CABERGS deverá sempre ser através de FAX ou e-mail, nunca pelo malote bancário ou Correio.

No caso de procedimentos odontológicos o pedido se dá através do formulário Solicitação de Procedimento Odontológico – SPO, e exige-se que além da própria SPO, todos os demais documentos (pasta ortodôntica, raio x, etc.) sejam encaminhados no formato original. Normalmente quem encaminha tais documentos para a Cabergs é o próprio credenciado, todavia, eventualmente o beneficiário poderá encaminhar a SPO através do malote bancário, procurando certificar-se, posteriormente, se houve o registro do recebimento da documentação.



Anota aí!

Prevenção em Foco **Chegada de um bebê inicia um novo ciclo de vida familiar**

» Gestação com qualidade

A gestação não é só a etapa de desenvolvimento de um bebê na barriga de sua mãe. É também um momento essencial para a preparação da inclusão de mais um membro na família. O fato de que a vida familiar vai passar por transformações com a chegada de um novo integrante, muitas vezes, passa despercebido pelos pais, observa a psicóloga e terapeuta de grupos e família, Rosa Lucia Severino.

A profissional é palestrante do Programa de Orientação à Gestante - POG oferecido aos beneficiários dos planos de saúde da Cabergs. A iniciativa tem o objetivo de esclarecer aos futuros pais quais são as mudanças que a chegada de um bebê trará à vida em família e quais posturas ter para garantir que o período de gestação e pós-nascimento seja tranquilo e tenha qualidade.

As principais mudanças que vão acontecer:

Pais x avós: a relação dos futuros pais com seus próprios pais passará a ser diferente. Eles deixarão de ser filhos dos seus pais para que seu filho seja neto e seus pais passem a ser avós;

Casal x novos pais: a relação do casal vai se transformar, pois haverá um novo membro na família. Desde a gestação até pelo menos os dois primeiros meses de vida, o bebê precisa ter a presença incondicional da mãe. O parceiro precisa entender isso, assim como saber que ele também tem um papel fundamental no desenvolvimento e na rotina desta nova família e desta pessoa que recém veio ao mundo.

Como reagir às transformações para garantir uma fase anterior e pós-gestação de qualidade:

Pais x avós: essa relação é essencial para o desenvolvimento das crianças, mas não deve ser excessiva, ou seja, os avós devem estar próximos ao neto e aos filhos, inclusive para dar assistência, mas também devem deixar o casal sozinho para que eles consigam experienciar este momento;

Casal x novos pais: o homem precisa postergar a necessidade de estar com sua mulher e saber que, naquele momento, o foco é o bebê. A mulher terá que tolerar que o mundo dela é o da criança e que é importante que ela fique afastada do trabalho e do convívio dos amigos e que seu marido não precisará abrir mão disso.

Sobre seu plano

O POG é destinado a beneficiárias gestantes e seus cônjuges dos Planos de Assistência Médico-Hospitalar - PAM e PAM II. Para se inscrever no programa, entre em contato com a Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde, na Siqueira Campos, 736, 2º andar. Contatos através do telefone (51) 3210-9986 ou pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br.

Além de acesso ao POG, nas dependências da Cabergs, os planos de saúde incluem credenciados que prestam diferentes serviços de atendimento e assistência às gestantes.

Se houver dúvidas quanto aos serviços cobertos pelo seu plano é possível esclarecê-las entrando em contato com o Serviço de Atendimento ao Beneficiário - SARE

Programa de Orientação à Gestante - POG

O POG é um dos programas de prevenção à saúde desenvolvidos pela Cabergs a beneficiárias que tiverem em qualquer momento da gestação. Ele tem objetivo de orientar as gestantes sobre o desenvolvimento da gestação, parto e pós-nascimento do bebê e os cuidados com o recém-nascido. As orientações são passadas através de oito encontros semanais (das 9h às 12h) com um grupo de gestantes e seus companheiros. Por ano são formados, de acordo com a demanda, cerca de três grupos.

Os temas abordados nas reuniões são:

1. Anova constituição familiar;
2. Aspectos psicológicos do parto e puerpério;
3. Nutrição da gestante
4. Aleitamento materno e técnicas de amamentação
5. Parto normal e cesárea
6. Orientação postural
7. Vacinas
8. Teste do pezinho
9. Orientações sobre o plano médico
10. Visita à maternidade
11. Odontologia.

POG PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO À GESTANTE



Como encarar mais uma fase de mudanças na vida da mulher

A menopausa marca o período em que a mulher passa a não menstruar mais e, portanto, fica impossibilitada de ter filhos. Normalmente, ela acontece entre os 40 e 45 anos e é acompanhada de mudanças hormonais que influenciam alterações físicas e psíquicas. Por isso, as mulheres têm sensações novas e algumas antigas que ficam proeminentes. Esses sintomas não são iguais para todas as pessoas, pelo contrário, são diversos já que cada indivíduo é único. No entanto, há queixas que são comuns nas mulheres que estão passando pela menopausa.

Sintomas mais comuns:

- aumento de peso;
- cansaço;
- humor mais instável;
- irritabilidade e sensibilidade mais frequentes;
- insônia;
- a libido sexual diminui;
- mudanças na pele e no cabelo;
- sentimento de perda e derrota;
- tristeza permanente.

Podemos dizer que esta nova forma de se sentir, psíquica e organicamente, também é visível em outras fases em que as mulheres mudam de ciclo, como a menstruação, a gestação e inclusive a chegada à terceira idade

(entre os 70 e 80 anos). No entanto, essas sensações são mais fortes na menopausa muitas vezes pelos acontecimentos que acompanham a fase de vida em que a mulher está e que variam de acordo com cada pessoa, como esclarece a psicóloga Clarice Pereira Maia.

Diante de mudanças que deveriam ser aceitas com naturalidade, Clarice acredita que boa parte das mulheres que sofrem demasiadamente nesta época diante dos sintomas que acompanham essa fase passam por um certo estranhamento de si e não se aceitam com esta nova realidade, principalmente, física. Muitas pessoas, inclusive, já tinham alguns desses sintomas presentes no seu dia a dia ao longo da vida, como certa irritabilidade e tristeza, só que eles tendem a ficar mais evidentes com a menopausa.

Para aprender a conviver com este novo ciclo de vida e reduzir as sensações que provocam incômodo e levam, muitas vezes, a doenças como a depressão, a psicóloga Clarice Pereira Maia sugere algumas providências:

1. Aceite a menopausa e o que ela possivelmente trará;
2. Procure um ginecologista. Ele poderá tratar dos sintomas agravados com as mudanças hormonais. E,

eventualmente, poderá sugerir um tratamento à base de reposição hormonal e indicar a complementação do tratamento em um psicoterapeuta;

3. A ideia de procurar um tratamento psicológico deve estar em mente quando a mulher não consegue achar uma saída para o seu sofrimento e para o pensamento de que a vida dela foi deixada para trás;

4. A psicoterapia vai conduzir a paciente a lidar com esta sensação de derrota e perda, comum na menopausa, e procurar entender porque elas estão presentes inclusive considerando acontecimentos de outras fases da vida.



Acontecimentos frequentes à época em que chega a menopausa:

- teve filhos e eles estão ou já saíram de casa;
- já chegou ao ápice da carreira profissional e está se aposentando;
- não teve filhos, e não poderá mais ter, a não ser que adote;
- tornou-se avó.

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.