



Beneficiários Cabergs também terão que ter Cartão Nacional da Saúde (CNS)

Desde o dia 1º de março, é obrigatório que todos os brasileiros tenham o Cartão Nacional da Saúde (CNS) para serem atendidos nos locais que prestam serviço pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Aqui estão incluídas as pessoas que receberão o atendimento através de um plano de saúde ou que pagarão pelos serviços de forma particular. A ANS estabelece a geração, transmissão e controle de dados cadastrais dos beneficiários, sendo que "o cumprimento da norma da ANS passa necessariamente por um ato exclusivo do beneficiário", observa o gerente de Atendimento ao Beneficiário da Cabergs, José Eduardo Cruz. Todavia, cabe à administradora de planos de saúde divulgar a obrigação e alertar os seus beneficiários para o cumprimento da norma.

O cartão deve ser apresentado para todos os atendimentos feitos em estabelecimentos de saúde, não importando se ele é feito através do SUS, particular ou por plano de saúde. O número será solicitado no ato da admissão do paciente.

O preenchimento do número do CNS do usuário é obrigatório para o registro dos procedimentos ambulatoriais e hospitalares nos sistemas de informação do Ministério da Saúde e deverá ser encaminhado através das prefeituras municipais. A intenção do Ministério da Saúde é desenvolver um cadastro de atendimento de todos os brasileiros até 2014. Por isso, quem ainda não tiver o Cartão Nacional da Saúde não deixará de ser atendido.



Ambulatório Médico da CABERGS

O Ambulatório Médico da CABERGS está capacitado para atendimentos clínicos e procedimentos de enfermagem, como: consultas eletivas nas especialidades de clínica geral, cardiologia, medicina interna e nefrologia, aplicação de injeções, testes de glicose, colesterol e triglicérides, retirada de pontos e eletrocardiograma em repouso.

Nas situações de urgência/emergência como: perda de consciência (desmaios), confusão mental, dor intensa no peito e/ou membros superiores, acidentes com cortes contusos (que necessitem sutura), queimaduras graves e quedas com entorses e fraturas, a conduta recomendada é a imediata remoção do paciente para o serviço de pronto atendimento mais próximo do local de trabalho.

Mantenha nos murais da Agência/Unidade de Trabalho os telefones atualizados dos serviços móveis de socorro, como por exemplo, do SAMU (Telefone 192), bem como os endereços dos serviços de pronto atendimento mais próximos (credenciados da CABERGS e também do SUS).

Em caso de mal súbito, tanto de um funcionário como de um cliente, as medidas acima citadas auxiliarão na adequada condução da situação.

Como fazer o Cartão Nacional de Saúde:

- 1. Cadastro:** é realizado pelos agentes comunitários de saúde em visitas domiciliares ou diretamente nas unidades básicas de saúde;
- 2. Envio dos dados:** após a digitação no município, os dados são enviados ao Ministério da Saúde, que, os encaminha à Caixa Econômica Federal;
- 3. Numeração:** os dados são validados pela Caixa, que emite o número definitivo do cartão ou devolve por erro de informação;
- 4. Cartões:** os cartões definitivos ou provisórios são confeccionados pelo Ministério da Saúde e enviados aos municípios para distribuição aos usuários.



Neste mês começa a Campanha de Vacinação contra a Gripe. A Cabergs adere à campanha através de convênios com farmácias e clínicas de vacinação com desconto para os beneficiários. **Confira a lista dos locais e preços promocionais em www.cabergs.org.br.** Informações sobre a importância de tomar a vacina estão na sessão Prevenção em Foco, na página 3.



Comemorações ao Dia Internacional da Mulher

As comemorações do Dia Internacional da Mulher, oficialmente realizadas no dia 08 de março, se estenderam durante uma semana na Cabergs, através de uma iniciativa pioneira que foi chamada de "Semana de atenção à saúde e qualidade de vida da mulher moderna". A homenagem às beneficiárias foi organizada pela área de Prevenção e Promoção à Saúde e buscou proporcionar uma rotina diferenciada, durante a qual as funcionárias pudessem se informar sobre assuntos como beleza, cuidados ginecológicos, nutrição e ter momentos de lazer. As atividades envolveram em torno de 800 beneficiárias durante toda a semana de atividades.

A agenda começou no dia 02 de março com uma palestra sobre a mulher na sociedade contemporânea, com a Secretária Adjunta da Casa Civil, Mari Perusso. No decorrer da semana, tiveram palestras com credenciados como a Clinionco

e a ginecologista Ana Paula M. Moreira. Fizeram parte dessas atividades, oficinas de maquiagem e palestras com a nutricionista da Cabergs, Cristine Santarém. A enfermeira da entidade, Tiani Godinho, também participou da agenda, com uma palestra sobre os cuidados que as mulheres devem ter hoje para um futuro mais feliz e desejado.

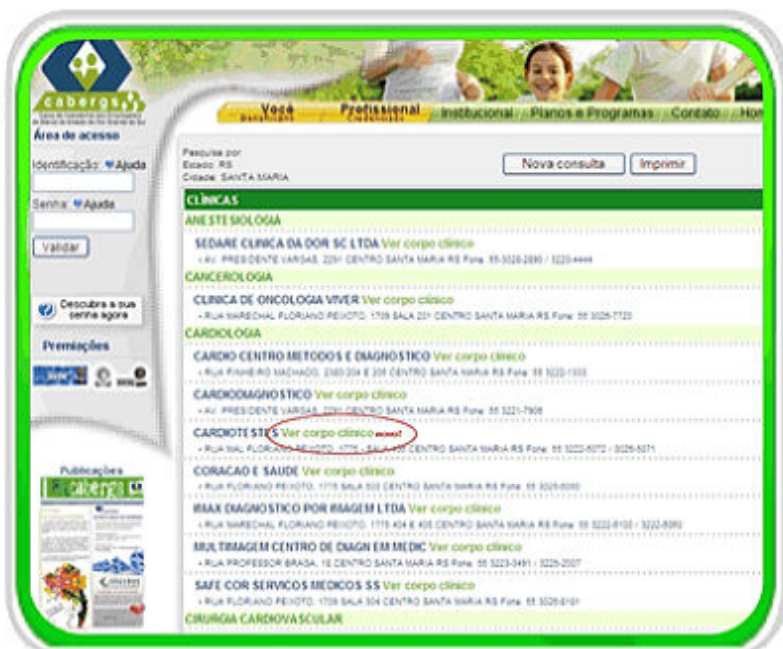
Uma das principais atrações das comemorações foi a palestra do poeta, escritor e jornalista Fabrício Carpinejar, no dia 08 de março no Salão Nobre do Ed. Sede Banrisul. Para encerrar as comemorações, a Cabergs organizou uma caminhada dia 10 de março no Parque Farroupilha, que contou com aula de aquecimento, alongamento e exercícios diversos. A atividade foi conduzida pela educadora física do SESMT Banrisul, Rosecler Schwarzer, e mais cinco monitores. A atividade reuniu 130 pessoas, boa parte composta por familiares.



Fique Ligado!
aqui tem novidade

Pesquisa de credenciado
agora apresenta
corpo clínico

Desde o mês de março, os beneficiários da Cabergs têm mais um serviço disponível no site www.cabergs.org.br, a visualização de profissionais credenciados por meio de clínicas. Isso significa que o profissional que antes era registrado apenas através de sua clínica, agora poderá ser encontrado pelo seu nome. É só acessar o site, optar por pesquisa de credenciado, identificar sua cidade e a especialidade e clicar em clínica. Ao lado do nome de cada uma é possível abrir o item Corpo Clínico e verificar quais são os profissionais credenciados através daquele local de atendimento. Confira!



The screenshot shows the Cabergs website interface. At the top, there's a navigation bar with options like 'Você', 'Profissional', 'Institucional', 'Planos e Programas', 'Contato', and 'Home'. Below that, there's a search bar with 'Pesquisa por Estado: RS' and 'Cidade: SANTA MARIA'. There are buttons for 'Nova consulta' and 'Imprimir'. The main content area is titled 'CLÍNICAS' and lists various medical specialties and their corresponding clinics. The 'CARDIOTEIA' section is highlighted with a red circle around the text 'Ver corpo clínico'.

Prevenção em Foco

▶ Contra a gripe

A importância de tomar a vacina contra a gripe todos os anos

Entre os meses de abril e maio, o Ministério da Saúde realiza a Campanha Nacional de Vacinação contra a Gripe. No mesmo período, a Cabergs também adere a Campanha estabelecendo parcerias com clínicas de vacinação e farmácias, oportunizando a imunização com valores promocionais. Além de prestar orientações sobre a importância da vacinação.

O Ministério da Saúde considera que a realização de uma ação anual, voltada a todo o país tem contribuído ao longo dos anos para a prevenção e diminuição dos casos da gripe, além de apresentar significativo impacto para a diminuição das internações hospitalares, mortalidade evitável e gastos com medicamentos para tratamento de infecções secundárias.

O infectologista credenciado Eduardo Mello Lutz também compartilha da opinião de que a incidência de gripe está caindo devido ao aumento da vacinação. Segundo o especialista, é indicado que qualquer pessoa faça a vacina anualmente, e não somente aquele grupo considerado de risco, para o qual a vacina é distribuída gratuitamente nos postos de saúde. "A vacina causa imunidade para um determinado tipo de vírus, só que o Influenza é um vírus que sofre muitas mutações e é facilmente transmitido, como através de um espirro", explica Lutz.

Além de tomar a vacina, é importante fazê-la em uma determinada época do ano, naquela em que é mais fácil de contrair o vírus e desenvolver os sintomas da doença. O infectologista explica que o corpo humano reage contra a vacina fazendo anticorpos cerca de duas semanas após tomá-la. Por isso, é importante fazer a vacina 45 dias antes da chegada do inverno. "A eficácia da vacina aumenta se for tomada na época certa", ressalta Lutz.

A vacina é fundamental para pessoas mais frágeis, nas quais a possibilidade da gripe ter impacto na saúde é maior:

- crianças a partir de 6 meses;
- gestantes, a partir do terceiro mês;
- cardiopatas;
- pessoas com problemas pulmonares, como bronquite;
- diabéticos;
- pessoas com o vírus HIV;
- pessoas com insuficiência renal;
- profissionais da saúde, que tem mais contato com infectados com o vírus da gripe.

ATENÇÃO: se você tem 60 ANOS OU MAIS, é GESTANTE, PROFISSIONAL DA SAÚDE ou tem CRIANÇA DE 6 MESES A 2 ANOS, AGUARDE a campanha do Ministério da Saúde, que será de 05/05 a 25/05. Procure um POSTO DA SAÚDE mais próximo e vacine-se. **A APLICAÇÃO É GRATUITA!**

A gripe é uma doença causada pelo vírus Influenza e é acompanhada de determinadas reações, que são diferentes de um resfriado, que até pode provocar sensações semelhantes, mas de forma mais fraca do que a gripe, cujos sintomas são: febre alta, dores fortes no corpo, dor de cabeça, inflamação na garganta, dor articular.

Evite a gripe

Hábitos rotineiros podem ajudar a evitar o contágio do vírus da gripe, doença comum e de fácil contágio. Práticas higiênicas, como lavar as mãos constantemente e cobrir a boca ao tossir ou colocar a mão sobre o nariz ao espirrar são algumas delas. A alimentação também pode ser uma aliada contra a doença. A ingestão permanente de vitamina C, como laranja, limão, bergamota e acerola aumenta a imunidade no organismo. Além disso, é tão importante quanto, manter uma alimentação saudável e equilibrada. Isto é, combinar alimentos, a fim de prover uma diversidade de vitaminas ao organismo. Um desses nutrientes que não podem faltar, pois contém vitamina D (aliada do organismo contra gripes), pode ser encontrado em laticínios. O alho é outro alimento que fortalece o organismo, e o protege de infecções.

Previna-se:

- Usando roupas adequadas à temperatura ambiente;
- Tomando a vacina da gripe anualmente;
- Evitando ficar em ambientes fechados junto com indivíduos gripados ou resfriados;
- Evitando locais públicos fechados, como os shoppings, por exemplo, em caso de epidemia de gripe;
- Não ficando com roupas ou calçados molhados no corpo por muito tempo.



Qualidade de Vida e Bem Estar

Hipertensão

Tratamento adequado proporciona qualidade de vida

O dia 26 de abril foi instituído como o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial no Brasil, a data foi marcada como uma das ações do Ministério da Saúde que fazem parte de uma estratégia de saúde pública com o objetivo de prevenir e controlar a hipertensão e suas complicações. A doença é considerada o mais importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, com destaque para o Acidente Vascular Cerebral - AVC e o infarto do miocárdio, duas das maiores causas de mortes no país.

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é a elevação da pressão sanguínea circulatória. A pressão normal é considerada até 135x85 mmHg, ou comumente chamado de 13 x 8,5. A pressão arterial elevada ao longo dos anos traz complicações cardiológicas como insuficiência cardíaca, insuficiência renal (aproximadamente 40% dos pacientes que fazem hemodiálise atualmente no Brasil são hipertensos e não tratam adequadamente sua hipertensão), Acidente Vascular Cerebral (AVC), cuja principal causa é a hipertensão arterial não controlada.

De acordo com o cardiologista credenciado Cezar Roberto Van Der Sand, o mais indicado para diagnosticar a doença é fazer pelo menos uma medida de pressão anualmente após os 20 anos de idade. Se diagnosticado, o hipertenso deve usar medicação diariamente. "As doses e tipos de medicações são individualizadas, ou seja, o que faz bem para uma pessoa, pode não ser bom para outra", ressalta Van Der Sand. Por isso, é importante que os medicamentos sejam prescritos por um cardiologista e sejam revisados a cada seis meses. "Atualmente com o arsenal terapêutico disponível não existe hipertensão que não seja controlada", afirma o médico. Mas além dos remédios, há outros aliados que contribuem à qualidade de vida de um hipertenso, como mostra a beneficiária, Jane Aguiar Barbosa.

Para se prevenir, preste atenção aos fatores de risco, como:

- fatores genéticos (pais ou irmãos hipertensos);
- idade (a pressão aumenta com a idade em todas as pessoas);
- excesso de peso;
- sedentarismo;
- ingestão abusiva de sal;
- o uso de hormônios femininos, anabolizantes e anticoncepcional oral, que podem desencadear hipertensão arterial.



Jane Aguiar Barbosa

Jane é funcionária da área de tecnologia da Direção Geral do Bannisul e acumula o cargo de presidente da CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) da unidade. Descobriu que era hipertensa aos 30 anos. Hoje aos 53 anos e mãe de um menino, que teve há dez anos, convive com a doença. Com histórico na família, Jane descobriu a hipertensão em um momento de mudanças e estresse na vida.

Devido a acontecimentos pessoais, começou a sentir-se muito nervosa e procurou tratamento, quando diagnosticou a doença. Durante todos esses anos, Jane nunca teve sensações físicas que a avisassem que a pressão estava alta, que no seu caso é de 16x10.

Por isso, desde o diagnóstico, Jane toma medicamento diariamente há 23 anos. Mas já teve épocas que parou por decisão própria e não deu certo. "Minha pressão fica alta em picos, e eles acontecem especialmente quando não tomo a medicação. Quando percebi isso, passei a respeitar a recomendação médica e tomá-la diariamente". Além dessa rotina, Jane acredita que há outros comportamentos que são responsáveis por uma qualidade de vida melhor para aqueles que têm que cuidar da pressão arterial. "Eu sou uma pessoa muito agitada, mas apesar disso, acho importante me manter calma. Além disso, sei que é essencial para minha saúde fazer exercícios regularmente, cuidar do meu peso e da alimentação e procurar sempre ter uma qualidade de vida melhor, que para mim é aproveitar os finais de semana para passear com minha família, ir ao cinema e viajar", conta Jane.

As estatísticas

De acordo com a pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, o diagnóstico de hipertensão é maior em mulheres (25,5% das brasileiras) do que em homens (20,7%). Nos dois sexos, no entanto, o diagnóstico de hipertensão arterial se torna mais comum com a idade, alcançando cerca de 8% dos indivíduos entre os 18 e os 24 anos, e mais de 50% na faixa etária de 55 anos ou mais de idade. Entre mulheres, os maiores percentuais de hipertensos no Brasil estão nas capitais Rio de Janeiro (33,9%), Porto Alegre (29,5%) e João Pessoa (28,7%).

Acompanhe mais pelo site: www.eusou12por8.com.br

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.