

Campanha de Vacinação Contra Gripe imuniza 5400 beneficiários em todo o Rio Grande do Sul

A Campanha de Vacinação Contra a Gripe, da Cabergs, superou todas as expectativas e imunizou, entre 8 e 26 de abril, 5400 beneficiários no Rio Grande do Sul. Os números ultrapassam em aproximadamente 300% o total de vacinados em 2012, quando foram aplicadas 1.871 doses. Em alguns municípios, como Porto Alegre, a Campanha precisou ser encerrada antes do previsto devido à grande procura e, em outros, ficou prejudicada pelos laboratórios fornecedores que não cumpriram com a entrega da totalidade de vacinas.

A demanda foi motivada por inúmeros fatores, como a divulgação realizada pela Cabergs em seus canais de comunicação online - site, Facebook e Twitter. Para o beneficiário Renan Flores Morais, "a facilidade



de, disponibilidade e o preço" foram os incentivos para se imunizar pelo plano de saúde.

Enquanto a dose chega a R\$ 110,00 em algumas clínicas, a entidade ofereceu a vacina por preços especiais. Também cabe destacar a ampliação

no número de municípios que receberam a Campanha, que passou de 56 em 2012, para 79 em 2013, possibilitando que mais beneficiários encontrassem um ponto de vacinação próximo de onde moram e passem este inverno longe da gripe.



Ressarcimento de custos

Funcionários do Banrisul podem ser ressarcidos dos valores da vacina até o custo de R\$ 65. Mais informações no SESMT/Banrisul, pelo e-mail peessoas_sesmt@banrisul.com.br.

350 pessoas imunizadas por dia

Em média, foram imunizadas 350 pessoas por dia em Porto Alegre, onde a maior procura foi no sábado, 13, quando foi realizado o "Dia D", possibilitando a vacinação a beneficiários que não têm como se dirigir até o ambulatório da Cabergs durante a semana. Foram aplicadas 677 doses.

"Trabalho na área da saúde e faço a vacina todo o ano. Já peguei alguns resfriados, mas neste tempo nunca caí de cama", afirmou a beneficiária Maria Estela. Imunizada na segunda, dia 15 de abril, no ambulatório da Cabergs, a Gerente de Negócio do Banrisul, Tania Mota, também afastou a preocupação de precisar se ausentar do trabalho e das tarefas diárias por causa da doença. "E este inverno promete ser mais rigoroso", complementou Tania.

Eleição para Conselho Administrativo será eletrônica

Este ano os beneficiários responsáveis da Cabergs escolherão seus novos representantes para o Conselho de Administração. Os associados poderão votar em três titulares e seus respectivos suplentes, cabendo aos patrocinadores (Banrisul, Banrisul Serviços, Badesul, Bagergs, Cabergs, Fundação Banrisul e Santa Casa) escolherem as outras três vagas e suplências, dentre elas o Presidente e seu substituto.

Pela primeira vez a operadora realizará o pleito de forma eletrônica, reduzindo custos e garantindo mais



segurança e agilidade na votação e apuração. Em vez de receber e enviar as cédulas pelos Correios, os beneficiários participarão através do site, mediante identificação e senha. Com a utilização do sistema online, a Cabergs

deve economizar em torno de R\$ 43 mil, sem contar os benefícios ao meio ambiente com a não utilização de papel.

Quais as atribuições do Conselho de Administração?

Formado por seis membros titulares e seis suplentes, o Conselho tem caráter deliberativo e uma série de atribuições importantes, como definir diretrizes e normas gerais de organização da Cabergs, além de propor e aprovar novos planos de saúde ou alterações dos já existentes.

Fiquem atentos ao site da Cabergs (www.cabergs.org.br), onde serão disponibilizadas informações sobre a eleição

Cabergs percorre Santa Catarina em busca de ampliação da rede credenciada



Durante a viagem, operadora se reuniu com o Sindicato dos Bancários de Florianópolis

Dando continuidade a um trabalho que iniciou em 2012, o Diretor de Operações da Cabergs, Gilnei Silva Nunes e o Coordenador de Relações com o Mercado, Paulo Nunes, percorreram municípios de Santa Catarina com o objetivo de credenciar mais hospitais, laboratórios e profissionais da saúde na região, ampliar e atualizar contratos vigentes.

A viagem começou em 15 de abril e se estendeu até o dia 19. Foram visitadas diversas cidades das regiões de Sombrio, Criciúma, Tubarão e Florianópolis. "Além da expansão no número de agências do Banrisul, muitos dos nossos beneficiários, ao se aposentarem, estão indo morar em Santa Catarina. Dessa forma, entendemos que fortalecer e ampliar a rede

SEEB Florianópolis

credenciada no Estado é uma das prioridades desta gestão", explicou Gilnei.

Entre as instituições de saúde visitadas está o Hospital Geral Baía Sul, em Florianópolis, que conta com serviço de pronto atendimento 24 horas, centro cirúrgico e uma Unidade de Cuidados Intensivos. Também houve reuniões com a Superintendência Regional do Banrisul de Santa Catarina, que se prontificou a colaborar com a Cabergs na busca de novos credenciados, além do Sindicato dos Bancários de Florianópolis.

"A vinda da Cabergs até Santa Catarina, para fazer uma discussão mais ampla, demonstra preocupação com o beneficiário. É um passo muito importante, principalmente porque as soluções apontadas, como a automação da estrutura da operadora e o aumento do preço da consulta médica, parecem consistentes para resolver os problemas que enfrentamos", afirmou o vice-presidente do Sindicato dos Bancários de Florianópolis e funcionário do Banrisul, Jacir Zimmer.

Em maio a comitiva vai até a região dos municípios de Lages, Joinville, Blumenau e Balneário Camboriú.

Chegada do inverno requer mais cuidados com a saúde

O inverno só começa no dia 20 de junho mas, conforme a MetSul Meteorologia, até o fim de maio devemos estar enfrentando temperaturas próximas de zero durante a madrugada. Por isso, a Cabergs Saúde traz algumas dicas para você ter menos chances de ficar enfermo durante a estação.

Não era mera preocupação, quando as temperaturas começavam a diminuir, que nossa mãe pedia para que colocássemos um casaco e nos agasalhássemos bem ao sair de casa. O frio pode ser um grande vilão à saúde se não tivermos alguns cuidados simples.

“Este período é mais propício para o aparecimento, principalmente, de doenças respiratórias, como asma, bronquite, pneumonia, rinite, sinusite, entre outras” explica a médica da família e comunidade do ambulatório médico da Cabergs, Sandra Gomes de Almeida.

Os motivos são vários. As baixas temperaturas diminuem a resistência do nosso sistema imunológico, deixando o organismo mais vulnerável a vírus e bactérias.

Além disso, costumamos, nesta época do ano, permanecer em locais fechados, que são mais quentes. Agentes infecciosos a-



Foto Ilustrativa/Gerson Schneider

doram se espalhar por estes ambientes.

Cuidado com a automedicação

A doutora Sandra chama a atenção para um hábito muito comum durante o inverno, que acaba atrapalhando a vida dos médicos. “Ao achar que está apenas resfriada, a pessoa costuma se automedi-

car, o que pode ser muito prejudicial para ela”, alerta Sandra.

Dessa forma, os verdadeiros sintomas da doença que se possui ficam camuflados dificultando o diagnóstico do profissional de saúde, fazendo com que a enfermidade cause complicações mais sérias.



dicas!

- > Agasalhe-se bem e proteja-se do frio.
- > Mantenha a sua casa e, se possível, o local de trabalho, sempre ventilado.
- > Lave sempre as mãos. Muitas pessoas têm o costume de levar os dedos até a boca ou aos olhos. Fazer este movimento após abrir uma porta em que a maçaneta foi tocada por alguém gripado pode ser o suficiente para contrair o vírus.
- > Se possível, evite contato próximo com pessoas com infecções respiratórias.
- > Alimente-se bem, o que ajuda a fortalecer o sistema imunológico.
- > Beba sempre água, mesmo se não estiver com sede.
- > Pegue bastante sol, nos horários indicados. Lembre-se que o filtro solar também é necessário nesta época do ano.

“Sou outra pessoa desde que larguei o cigarro!”

A frase acima é da analista e beneficiária da Cabergs, Evelise Fernandes de Freitas, 48 anos, dos quais foi fumante por 30. Tentou parar por diversas vezes até que, em agosto de 2012, conheceu o Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo. Desde lá o cigarro não faz mais parte de sua vida.



Arquivo pessoal

Quem tenta parar e não consegue ou quem conseguiu, sabe: não é fácil. Após diversas tentativas, a própria Evelise admite que achou que seria impossível largar o cigarro. “Sempre fui uma fumante que não gostava do cheiro. Achava algo feio, evitava fumar em público, sabia que era prejudicial e tinha consciência do vício. Mesmo assim, ele tomava conta da minha vontade”, explica.

No programa da Cabergs, Evelise encontrou o auxílio certo e, em casa, a motivação. “Tenho uma filha que está com 15 anos e começando a ir para festas. Tinha medo que ela começasse a fumar e, com um cigarro na mão, eu não daria um bom exemplo”, complementa.

Para a médica de família e comunidade do ambulatório da Cabergs, Sandra Gomes de Almeida, a única forma para conseguir parar é realmente querer. E ela não fala isso

somente como profissional, pois fumou por vinte anos e há dez está sem chegar perto de um cigarro. “Hoje, sinto melhor os gostos, cheiros e minha pele está mais bonita. Sem contar que, quando acordo, estou muito disposta”, garante.

Por que é tão difícil parar?

O cigarro causa dependência física, gerada por substâncias como a nicotina e que são responsáveis pela abstinência química e dependência psicológica, manifestada principalmente pela ansiedade. Sandra, por exemplo, sentiu muitas dores de cabeça e teve até febre.

Hoje é aconselhado, em alguns casos, o uso de medicações que atuam contra as duas formas de dependência. Este é um dos eixos do programa da Cabergs, que subsidia em 50% o valor do tratamento, desde que seja indicado. O diagnóstico é

feito a partir de avaliação com clínico geral e, se necessário, com especialistas.

Outra iniciativa implementada pelo Programa, que vem trazendo resultados positivos, é o grupo de apoio. São cinco encontros, quinzenais, em que os integrantes trocam experiências e participam de palestras com profissionais especialistas na área de dependência química, repassando orientações informativas e explicativas.

“Participar do grupo foi fundamental para eu parar. Compartilhávamos dificuldades, apoiávamos um ao outro. Têm pessoas que conseguem largar o cigarro sem tomar remédios ou sem frequentar um grupo, mas tentei várias vezes e não tive sucesso. Já na primeira vez em que participei do programa da Cabergs, consegui e nunca mais voltei”, complementa Evelise.

Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo

Não acabe com sua vida, apague o cigarro.

PARE
BASTA QUERER!
Nós ajudaremos você.

Informações e inscrições:

(51) 3210.9986
prevencao@cabergs.org.br



dicas!

- > Evelise relacionava o ato de fumar com beber chimarrão e café. Foi muito importante para ela se afastar destes hábitos nos primeiros meses.
- > Parar de fumar não engorda, segundo Sandra. O problema é que, para conter a ansiedade, as pessoas acabam substituindo o cigarro por comida. Nos primeiros meses é importante regrar a alimentação.
- > Muitas pessoas reclamam de tosse no primeiro mês após largar o cigarro. Nosso trato respiratório é revestido por "cílios", que servem para expulsar maus organismos, como poeira. Quando fumamos, estes cílios ficam paralisados, mas voltam a funcionar quando paramos, de forma que a tosse neste período é um bom sinal.

EXPEDIENTE



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

Diretoria Executiva: Sergei Julio dos Santos – Diretor-Presidente, José Carlos Rodrigues 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 DDD 5ABE: 0800-051-2142 – Fax: (51) 3210-9708 – Atendimento ao Credenciado: (51) 3210-9897 – DDD Credenciado: 0800-051-6169 – Fax: (51) 3210-9864 – Publicitário: Gerson Schneider – Jornalista Responsável: Henrique Lammel – Mtb 16.191-Tiragem: 4100 – Valor total: R\$ 851,98 – Valor unitário: 0,20 – Fotos divulgação.

ANS – nº 30731-9