

No mês do rosa, Cabergs volta-se para prevenção do câncer de mama

A Cabergs promove o Movimento Outubro Rosa com uma série de ações. Atividades lembram as mulheres da importância de adotar cuidados que auxiliem na prevenção ao câncer de mama.

Essa doença em mulheres é, segundo especialistas da área, a de

maior incidência no mundo, conforme o Instituto Nacional do Câncer (Inca), hoje, é possível descobrir o câncer em sua fase inicial com exames clínicos.

Se você é mulher e tem mais de 40 anos, deve fazer a mamografia todo o ano. Em caso de histórico familiar, com

mama antes dos 50 anos ou câncer de ovário, o exame precisa ser realizado anualmente a partir dos 35 anos. Lembre-se que os planos administrados pela Cabergs Saúde, dão cobertura para a mamografia.

Não deixe de fazer a sua!



Cabergs Seguros entrega prêmio

A Cabergs Corretora de Seguros entregou, dia 18 de setembro, na Agência Medianeira, em Santa Maria, mais um prêmio de R\$ 50 mil, referente ao seguro VG/AP 3627 (Apólice Optativa dos Funcionários do Bannrisul). A felizada foi a funcionária aposentada do Bannrisul, Olinda Lago Morin.

O cheque simbólico foi entregue pelo diretor da Cabergs Seguros, Clóvis Renan Zago, na presença do superintendente da Sureg fronteira, Dinei Faller, e os representantes da Icatu Seguros, Raul Lopardo e Tatiane Martins. Acesse www.cabergsseguros.com.br e saiba mais sobre os produtos oferecidos para você e sua família.



Cabergs segue credenciando

O projeto Mais Médicos, do governo federal, expôs, nas últimas semanas, um problema com o qual a Cabergs Saúde sempre conviveu: a falta de médicos em algumas localidades. Enquanto grandes centros possuem um número satisfatório, se não até superior ao que seria necessário, pequenos municípios sofrem com a falta de especialistas.

Mesmo diante das dificuldades, enfrentadas não só no Rio Grande do Sul, mas em todo o País, a Cabergs não vem poupando esforços para ampliar seu quadro de profissionais cadastrados. Os mais de cem médicos e instituições credenciados em



2013 e cerca de 600 desde maio de 2011, são fruto da dedicação da operadora em buscar soluções para este problema histórico.

Os próprios beneficiários vêm atuando junto à Cabergs para ampliar

a rede credenciada a partir da indicação de profissionais. Na tabela abaixo, você conhece alguns dos credenciados pela operadora, entre junho e setembro deste ano, em municípios do Interior.

Local	Credenciado	Especialidade
Alegrete	Renal Clínica	Nefrologia
Bagé	Laboratório Examinare	Análises Clínicas
Camaquã	Nefroclínica Camaquã	Nefrologia
Erechim	Thiago Trevisan de Souza	Cancerologia
Gramado	Rafael Cardoso Franca	Cancerologia
Guaporé	JS Clínica Odontológica	Clinica Geral, Cirurg. Traumat. Buco-Maxilo-Facial
Lajeado	Marcos Engester	Medicina Geral e Comunitária
Marau	Douglas Tibola	Ortodontia e Radiologia Odontológica
Maximiliano de Almeida	Hospital São José	Hospital Geral
Pelotas	Lara Loyola	Ginecologia e Obstetrícia
Pelotas	Odonto Wiener	Ortodontia
Pelotas	Tharnie Zaguini	Oftalmologia
Portão	Thamara Daniela Allebrandt	Odontologia - Clínica Geral
Progresso	Valmir Quevedo	Cirurgião Dentista
Rio Grande	Centro de Medicina Hiperbárica	Medicina Hiperbárica
Rosário do Sul	Renal Clínica	Nefrologia
Tapejara	Gustavo Polesso Noal	Medicina Interna ou Clínica Médica
Tapejara	Clinica Ortocenter	Ortopedia e Traumatologia
Três de Maio	Matheus Eickhoff	Oftalmologia
Vacaria	Cassio Vieira da Costa Filho	Ginecologia e Obstetrícia
Blumenau/SC	Rodrigo Medeiros	Odontologia - Clínica Geral
Chapecó/SC	Clinica Conforti e Camargo	Otorrinolaringologia
Criciúma/SC	Movimento - Oficina em Fisioterapia	Fisioterapia

Formação de hábitos na infância diminuem aparecimento de cáries na vida adulta

Conscientizar as crianças sobre a importância de adotar bons hábitos de higienização dentária e observar algumas simples recomendações podem fazer com que elas cheguem à vida adulta sem nenhuma cárie.

Dar atenção especial à saúde bucal dos filhos durante a infância não é só uma questão de pensar no futuro. "A cárie dental ainda é uma doença bastante prevalente em crianças na primeira infância, dos zero aos três anos", explica a odontopediatra credenciada à Cabergs, Daniela Benites Rosito.

Para isso, a dentista faz algumas recomendações simples que os pais devem seguir para que as crianças mantenham seus dentes saudáveis, que você pode conferir abaixo.



Mantenha seu bebê livre das cáries

- > Amamente no peito até os 6 meses de idade, sem oferecer água ou chás. O leite materno contém anticorpos e não provoca cárie dental;
- > Após os seis meses de vida, mantenha a amamentação e introduza frutas, vegetais e papas, porém nunca adicione açúcar;
- > Escove os dentes desde o seu aparecimento, o que acontece perto dos seis meses;
- > Evite alimentos como bolachas de maisena, balas, refrigerantes, salgadinhos e chocolates. Todos eles provocam cárie, obesidade infantil; e roubam o apetite da criança para os alimentos saudáveis;
- > Leve seu filho ao odontopediatra antes dele completar um ano de vida para a primeira consulta.



Planos odontológicos da Cabergs

A operadora administra dois planos odontológicos, o POD I, fechado para novos beneficiários, e o POD III, criado em 2002 e adaptado à Lei dos Planos de Saúde. Cobrem consultas, odontopediatria, ortodontia, próteses, entre outros e estão disponíveis para todos os funcionários das empresas que patrocinam a Cabergs Saúde. Mais informações no site www.cabergs.org.br ou pelos telefones 0800 051 2142 ou (51) 3210-9707.

Obesidade: oportunidade para mudar hábitos

Considerada a ferramenta mais efetiva na luta contra a obesidade, classificada como epidemia e uma das dez principais doenças que atingem a população pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Quem pensa que a cirurgia de redução do estômago faz milagres e, por si só, manterá a pessoa no peso ideal, está muito enganado. "A cirurgia é uma oportunidade para o paciente mudar seus hábitos. Com o estômago menor e realizando o tratamento adequado, a pessoa vai sentir menos fome. Porém, se não praticar exercícios físicos e se conscientizar que precisa passar por uma readequação alimentar, retomará todo o peso que perdeu", explica o cirurgião da Clínica da Obesidade Mórbida do Hospital São Lucas da PUCRS conveniado à Cabergs, Claudio Cora Mottin.

A funcionária aposentada do



Banrisul Sandra Machado Garrastazu foi **uma das primeiras beneficiárias da Cabergs** a fazer a cirurgia, há cerca de cinco anos. Hoje, 32 quilos mais magra, diz que pensou muito antes de fazer o procedimento.

"Com o avançar da idade, foi ficando cada vez mais difícil de emagrecer. Ainda era diabética,

até decidir passar pela cirurgia. Minha situação era bastante delicada, tive que ficar uma semana internada antes de operar para baixar a diabetes", lembra a beneficiária.

Atualmente, Sandra vive uma outra vida. A prática de esportes faz parte de seu dia a dia, consegue se alimentar corretamente e não toma mais remédios para colesterol e pressão alta. "Me sinto muito bem, realizada, leve. Consigo andar, nadar, entrar em uma loja e comprar roupas. Abandonei muitas medicações. Para ter ideia, eu fazia um 'rancho' na farmácia, quando entrava, já vinham três pessoas para me atender", complementa.

Fique atento

A cirurgia de redução de estômago é indicada para aquelas pessoas consideradas obesas mórbidas, ou seja, que tenham Índice de Massa Corpórea (IMC) acima de 40. Para chegar a esse número, basta dividir o seu peso pela altura ao quadrado. Pessoas com IMC igual ou maior a 35, que tenham doenças sérias associadas ao sobrepeso, como diabetes, também podem fazer a cirurgia, que tem cobertura prevista pelos planos administrados pela Cabergs.

E mesmo que o interessado se encaixe na situação descrita acima, ainda é necessário passar por diversas avaliações. Na Clínica de Obesidade Mórbida da PUCRS, por exemplo, a equipe é formada por 37 pessoas, que vão desde clínicos gerais e nutricionistas até cardiologistas e psicólogos. "A pessoa precisa querer mudar e estar consciente de que precisará adotar novos hábitos para o resto da vida, caso contrário não há motivos para passar pela cirurgia", conclui Mottin.

fica a Dica!

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 Relacionamento com Beneficiário (51) 3210-9707 – 0800 051 2142 – Publicitário: Gerson Schneider – Jornalista Responsável: Henrique Lammel – Mtb 16.191- Tiragem: 4.000 – Valor total: R\$ 1.080 – Valor unitário: 0,27 – Fotos divulgação.

ANS – nº 30731-9