

## Leite materno previne que bebê contraia doenças e diminui risco de infecções

Composto de proteínas, carboidrato, gordura, vitaminas e água – tudo o que o bebê precisa nos primeiros meses de vida – o leite materno traz diversas vantagens para o recém-nascido e a própria mãe. “Até os seis meses, esse deve ser o único alimento da criança”, explica a nutricionista responsável pelo banco de leite do hospital Santa Casa, Daniela Ribeiro.

As vantagens da amamentação não se restringem ao bebê, que terá menos riscos de contrair alguma infecção, doença ou alergia. Para as mães, diminui a chance de desenvolver câncer de mama e ovário e ajuda a retornar ao peso anterior à gestação. Também há benefícios econômicos e ecológicos, pois não há custo se comparado com fórmulas lácteas e o leite está disponível conforme a necessidade da criança, não havendo desperdício.

Por que, diante de tantas vantagens, algumas mães não amamentam? “Há diversos fatores. Experiências negativas com outros filhos e a realização de cirurgias na mama que



dificultam o procedimento são algumas das causas”, explica Daniela. Segundo a nutricionista, deve-se ter persistência. “Nem sempre é fácil posicionar o bebê, de forma que ele tenha a 'pegada' correta. A criança pode machucar o peito da mulher e isso costuma desestimular a mãe a amamentar. Porém, é preciso ter em mente os benefícios que o aleitamento traz e não desistir”, complementa.

Não há horário para amamentar, o peito deve ser oferecido sempre que o bebê demonstrar fome. Cafés, chocolates, chá preto devem ser evitados, pois possuem substâncias

que passarão para o leite e poderão deixar a criança agitada.

### Programa de Orientação à Gestante

A Cabergs Saúde é idealizadora do Programa de Orientação à Gestante (POG), oferecido a gestantes e seus cônjuges. São encontros em que os futuros pais podem esclarecer dúvidas e aprender sobre os cuidados que devem ter com os recém-nascidos, técnicas de amamentação, dicas sobre nutrição, partos, entre outros.

Mais informações pelo telefone (51) 3262.9212 ou e-mail [prevencao@cabergs.org.br](mailto:prevencao@cabergs.org.br).



## Santa Casa pede doações

Muitas maternidades possuem bancos de leite para recém-nascidos internados cuja mãe não produz quantidade suficiente para alimentá-los. Toda mulher que esteja amamentando e tenha produção excedente de

leite pode doar. Na Santa Casa, o banco se localiza no 1º andar do Hospital Santa Clara. Ainda há um posto de coleta no 7º andar do Hospital da Criança Santo Antônio. Informações pelo telefone (51) 3214 8284.

## Credenciamentos seguem tendo prioridade no interior do Estado e Santa Catarina

Comprometida com a ampliação da rede de credenciados no interior do Rio Grande do Sul e em Santa Catarina, a Cabergs Saúde segue buscando profissionais e clínicas nestes locais. Os esforços visam possibilitar, aos associados, especialistas conveniados em seus municípios ou cidades próximas.

Uma das principais reclamações dos beneficiários era a falta de médicos e serviços de saúde no Interior,

forçando-os a viajarem para a Capital. Desde 2012, a Cabergs adotou a divisão de sua rede no Rio Grande do Sul e Santa Catarina por regiões de saúde. Assim, caso o usuário não encontre o serviço em seu município, poderá encontrar em uma localidade próxima, de forma que usufrua do seu plano de assistência médica sem necessidade de grandes deslocamentos. Confira alguns credenciamentos recentes realizados pela operadora.

Credenciado	Especialidade	Município
Cintia Gerhardt	Pediatria	Cruzeiro do Sul
Greice Berton	Coloproctologia	Guaíba
Manfrin Serviços Médicos	Otorrinolaringologia	Frederico Westphalen
Laborclin	Patologia Clínica	São João da Urtiga
Clínica de Imagem Bertelli e Alessi	Radiologia e Ultrassonografia	Nonoai
Camila Pigatto	Ginecologia e Obstetrícia	Nova Palma
Raquel Trautenmuller K. Binkowski	Pediatria	Três Passos
Cooperativa dos Médicos Anestesiologistas de Santa Catarina	Anestesia	Florianópolis/SC
Clinigastro	Cardiologia, Gastroenterologia, Medicina Interna ou Clínica Médica e Proctologia	Criciúma/SC
Clínica Catarinense de Dermatologia	Dermatologia, Medicina Geral e Comunitária, e Medicina Interna ou Clínica Médica	Chapecó/SC

## Conheça as apólices da Corretora que dão direito a reembolso de anestesia



Muitos beneficiários não sabem, mas algumas apólices contratadas junto à Cabergs Corretora de Seguros dão direito a reembolso de anestesia (confira quais são abaixo). O benefício só vale para aquelas que são VG (seguro de vida em grupo), não se estendendo para o seguro de acidentes pessoais (AP). O ressarcimento será, no máximo, igual ao valor do recibo dos serviços de anestesiologia, tendo como base o valor de tabela do convênio para o cálculo do reembolso.

Ao pedir o ressarcimento junto a operadora, a

própria Cabergs Saúde faz a comunicação para a Corretora, não sendo necessário novo envio de documentos pois o processo ocorre automaticamente e o segurado recebe o crédito em sua conta corrente. Vale lembrar que o benefício só está disponível ao titular da apólice.

### Apólices

4095/96 (não comercializada atualmente)

4057 (não comercializada)

1601 | 3524 | 3627



## “Bem administrado, o estresse vira motivação”

Considerado por especialistas como a doença do “terceiro milênio”, o estresse atinge tanto adultos quanto jovens e crianças. Entretanto, ele é uma reação natural importante para o desenvolvimento do indivíduo.



“No mundo contemporâneo existem muitas armadilhas que impedem a pessoa de encontrar a si mesma e sentir-se livre para escolher a vida que deseja. Caindo nelas, torna-se vulnerável a contaminação pelo ‘vírus’ chamado estresse”, explica a psicoterapeuta conveniada com a Cabergs Saúde, Cláudia Valle Sigaran. E as armadilhas não são poucas. Preocupação com o futuro, incertezas, medo de envelhecer, estímulo ao consumo, dependência da tecnologia, alimentação inadequada, vínculos afetivos cada vez mais frágeis, falta de apoio familiar, são apenas algumas das

motivações que podem levar a pessoa ao estresse.

Mas ele nada mais é do que uma reação que todos sentem quando se deparam com novas exigências em sua vida. “Esta reação é uma tentativa de enfrentamento e de adaptação, gerando um estado momentâneo de tensão, que é suprimido assim que as demandas são resolvidas. Quando há um desequilíbrio entre as solicitações feitas e os recursos disponíveis para atendê-las, a tensão se mantém por muito tempo, podendo causar um desgaste físico e emocional e levar ao surgimento de diversas doenças.

Cada indivíduo reage de forma diferente às mesmas circunstâncias”, explica a psicóloga.

Por isso, é importante saber administrar o estresse. Todos nós precisamos dele para aprender e crescer. Situações desafiadoras servem, inclusive, para conservar a capacidade cognitiva e evitar o envelhecimento dos neurônios. Então, como fazer para que não seja um obstáculo na nossa vida?

“Quando possível, é importante parar para pensar, prestar atenção em si mesmo. Procurar estar consciente daquilo que está vivendo no momento, sem fazer julgamentos, evitando deixar-se levar pelo automatismo da vida contemporânea. Se necessário, é importante reformular a vida, buscando reduzir as áreas geradoras de estresse. Um recurso que está sendo muito utilizado como antídoto ao estresse, cada vez mais legitimado pelo meio científico, é a prática da consciência plena (mindfulness). A atenção consciente é a prática de cultivar a consciência focada no momento presente. É algo que pode ser praticado através da meditação, embora ser conscientemente atento não exige necessariamente a prática meditativa” conclui.

### Quando procurar ajuda

Segundo Cláudia, a pessoa precisa estar atenta aos sintomas descritos abaixo. Caso for percebido desconforto crônico em qualquer uma das áreas descritas, é importante que se busque atendimento clínico.

> Emocional: irritabilidade, ansiedade, perturbação

do sono, esgotamento, dificuldade nas relações familiares;

> Cognitiva: dificuldade de concentração, de memória, de aprendizagem e de decisão;

> Comportamental: abuso de drogas, álcool, queda ou aumento de apetite;

> Fisiológica: cardiovasculares, lombares, deficiência imunológica, hipertensão, úlceras.

atenção!

## O impacto das novas tecnologias na infância

*“Não há como fugir do mundo da informação”. A afirmação da psicóloga credenciada com a Cabergs Saúde, Tânia Moraes Ramos Andrade, deixa claro que não temos como afastar as novas tecnologias das crianças, mas sim monitorar e orientá-las do modo como devem utilizá-las.*



Questionada se as novas tecnologias tem impacto positivo ou negativo na vida e desenvolvimento das crianças, a psicóloga lembra de um episódio recente que vivenciou para responder a pergunta. “Estava aguardando um atendimento e, junto comigo, estava um casal e um filho. A criança estava agitada e o pai deu o celular para o filho brincar. Antiga-

mente, os pais contariam uma história para acalmar o filho”, analisa.

Para a psicóloga, o importante é que os pais orientem e monitorem os filhos e busquem utilizar as novas tecnologias da melhor forma possível. Para isso, é preciso educar o quanto antes as crianças e colocar regras. “O grande problema é que aparelhos eletrônicos

causam uma ativação cerebral, produzem adrenalina. O papel da família é incentivar os pequenos a fazerem outras coisas”, complementa.

A criança que passa muito tempo na frente do computador ou do vídeo game pode ter problemas de saúde, pois não pega sol nem pratica atividades físicas, sem contar que o rendimento escolar pode baixar. Caso haja um exagero na utilização de aparelhos eletrônicos, deve-se buscar a diminuição do seu uso. “Hoje é impossível retirar a tecnologia da nossa vida. Seja no colégio, no celular, em casa, estamos sempre conectados. O conflito deve sempre ser evitado. Caso for necessário, devemos explicar para a criança porque estamos diminuindo o uso da tecnologia”, concluiu.

Tânia ressalta a importância do estímulo de valores que a escola e a família têm no desenvolvimento da criança. Muitos pais ficam pouco tempo em casa e acabam não acompanhando o que os filhos fazem, de maneira que eles ficam “à deriva”. “É preciso conversar e não abandonar. O celular e a internet precisam facilitar a nossa vida, nunca atrapalhar”, afirma.

### EXPEDIENTE

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

ANS – nº 30731-9

**Diretoria Executiva:** Clóvis Renan Zago – Diretor-Presidente, José Carlos Rodrigues Ledur – Diretor Financeiro e Administrativo, Gilnei Silva Nunes – Diretor de Operações – [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br) – CNPJ 02.315.431/0001-72 – Rua Siqueira Campos, 736 – Porto Alegre/RS – CEP: 90010-000 Atendimento ao Beneficiário: 0800 051.2142 – Publicitário: Gerson Schneider – Jornalista Responsável: Henrique Lammel – Mtb 16.191 - Tiragem: 4000 – Valor total: R\$ 1.080,00 – Valor unitário: 0,27 – Fotos divulgação.