

## Blitz contra o estresse visita agências do Rio Grande do Sul

Um dos trabalhos que a atual gestão da Cabergs Saúde vem desenvolvendo com intensidade são as blitz de prevenção de doenças. Em agosto e setembro, o tema da ação foi o estresse. Além de aproximar os associados, principalmente do interior, da operadora, a iniciativa visa conscientizá-los sobre os benefícios de mudar comportamentos e adotar hábitos saudáveis.

Foram visitadas agências do Banrisul da Sureg Sul e PoA Norte e PoA Sul.

Cerca de 588 pessoas foram atingidas pela ação, realizada de forma lúdica e levando uma abordagem alegre e divertida sobre o tema.

O gerente geral da agência de Pinheiro Machado, Manuel Lourenço do Nascimento, definiu como excelente o trabalho realizado pela blitz. "Em si, toda a atividade foi positiva. Mas o que me chamou mais a atenção foi a comparação feita com o dia-a-dia. Conseguimos nos identificar com a esquete teatral, o que foi fundamental para que houvesse interesse dos

funcionários", complementa.

A blitz buscou informar os associados sobre maneiras de melhorar sua qualidade de vida e diminuir o risco de desenvolver doenças, estimulando o indivíduo a tornar-se um agente de mudança de seu próprio comportamento. Os beneficiários ainda puderam realizar verificação da pressão arterial, orientações sobre cuidados com a saúde e receberam material educativo.

### Municípios percorridos

- > Guaíba
- > Barra do Ribeiro
- > Tapes
- > Camaquã
- > Dom Feliciano
- > Canguçu
- > Pinheiro Machado
- > Jaguarão
- > Arroio Grande
- > Porto Alegre



Agência Camaquã.



Agência Pinheiro Machado.



Agência Jaguarão.

# Descarte incorreto de medicamentos causa problemas ao meio-ambiente

Ao se deparar com remédios vencidos, muitas pessoas os descartam no lixo doméstico.

O que elas não sabem é que muitos medicamentos possuem substâncias químicas que podem contaminar até mesmo a água que bebemos.

Contra este problema diversas entidades e instituições se uniram para lançar o programa Descarte Consciente.

No Rio Grande do Sul, unidades das farmácias Pavel, Raia, Wal-



mart e Pague Menos, além de alguns campus da Ufrgs, possuem pontos de descarte, que aceitam desde pomadas, comprimidos, líquidos e sprays até caixas e bulas.

Até agora, já foram coletadas 744.433 unidades, equivalentes a 84973 kg de medicamentos, quantidade suficiente para preservar 38.238.520.500 litros de água.

**Saiba mais**

[www.descarteconsciente.com.br](http://www.descarteconsciente.com.br)



## ***Novo seguro de vida da Corretora tem auxílio-funeral extensivo a pai, mãe, sogro e sogra***

A Cabergs Corretora de Seguros começa a comercializar, ainda em setembro, um novo produto. O seguro de vida tem como diferenciais o auxílio-funeral extensivo a pai, mãe, sogro e sogra do titular e o sorteio de quatro prêmios mensais no valor de R\$ 10 mil.

O titular da apólice tem cobertura para morte natural e acidental, invalidez total ou parcial por acidente (IPA) e cobertura para invalidez funcional por doença (IFPD).

Invista no seguro extensivo a pais e sogros e garanta a sua tranquilidade e de toda a sua família.

**Mais informações pelos telefones:**

(51) 3262.9247, 3262.9252 ou 3262.9258.



# "É melhor prevenir que consertar", afirma médico sobre doenças cardíacas

*"Ter qualidade de vida". Essa pode ser a resposta para mantermos nosso coração saudável por mais tempo e nosso corpo longe das complicações que seu mau funcionamento pode causar.*

A afirmação acima é do cardiologista Lazaro Cezar Krummenauer. Ele lembra que qualidade de vida pode englobar hábitos diferentes para cada paciente. Entretanto, algumas medidas simples podem afastar o risco de problemas cardíacos. "Quem faz atividades físicas periodicamente, mantém uma dieta saudável, não fuma e não bebe, ou bebe com moderação, pode ter certeza que está aumentando a vida útil do seu coração", explica o médico.

A excessão fica por conta de quem tem familiares com problemas cardíacos. A essas pessoas, o conselho se estende: regularmente, deve-se procurar um médico para fazer uma avaliação. "É indicado que pessoas sem histórico na família comecem a realizar exames anuais de rotina a partir dos 30 anos. Nessa idade, nosso metabolismo começa a diminuir e ficamos mais vulneráveis. Àqueles com indicação genética, as avaliações periódicas devem ser feitas ainda antes", complementa.

Dores no peito também devem

ser levadas a sério, seja durante exercícios ou até mesmo durante momentos de descanso. Assim que

sentir algo, um profissional deve ser procurado.



## Consumo de tabaco e álcool

atenção!

Quanto ao consumo do álcool, Lazaro reflete que até pode ser ingerido se o médico permitir. O segredo é consumir com moderação.

Quanto ao tabagismo e a obesidade, estes também

são inimigos do coração. "Por isso importante seguir aquelas medidas simples citadas anteriormente. É sempre melhor prevenir que consertar. Isso quando tem conserto", complementa o cardiologista.

# Transplantes de órgãos e tecidos ainda enfrentam preconceitos

Segundo o coordenador da Central de Transplantes da Santa Casa, o médico Valter Garcia, no Brasil, cerca de 45 a 50% dos familiares permitem a doação de órgãos após o óbito de seus parentes, isso quando o percentual ideal seria de 80%.



Para o médico são três os motivos para essa baixa média. Primeiro, o preconceito dos familiares, os únicos que podem permitir a utilização dos órgãos do falecido. Medo de que o cadáver fique deformado no caixão, que os órgãos sejam retirados quando o paciente ainda está vivo e crenças religiosas impedem as doações. "Somente em 1% dos óbitos acontece a morte encefálica, que é o caso do coração continuar batendo. Entretanto, o cérebro não funciona mais e a pessoa é considerada falecida. As pessoas precisam refletir sobre permitir ou não a utilização dos órgãos. É uma questão de solidariedade. Um paciente pode salvar muitas vidas", observa o médico.

Ao acontecer o óbito, os familiares passam por uma entrevista, em que podem esclarecer dúvidas sobre o transplante de órgãos e é pedida a permissão para o procedimento. "A

habilidade dessa pessoa que entrevista, em expor as vantagens da doação, é outro problema que enfrentamos. Às vezes, não conseguem esclarecer bem os familiares. Também poderia ressaltar deficiências no atendimento de alguns hospitais, em questão de informação e humanização, que acabam afastando a possibilidade dos parentes autorizarem o procedimento", complementa.

O transplante não se resume apenas a pacientes mortos. Pessoas vivas podem doar órgãos, como o caso de familiares que precisam de pulmão ou rim. Também há o caso de auto-transplante. O beneficiário da Cabergs e funcionário da Unidade de Desenvolvimento de Sistemas do Banrisul, Alexandre Bongiorno, passou por esse procedimento.

Em 2012, Alexandre, então com 47 anos, detectou linfonodos (pequenos caroços) no pescoço. Após diversos

exames e consultas com especialistas, que não chegaram a um diagnóstico, passou por uma biópsia, que detectou um linfoma. Foram diversas sessões de quimioterapia até se chegar à necessidade de um autotransplante de medula. Além do reaparecimento dos linfonodos no pescoço, foi constatada a presença de manchas no pulmão.

"Perdi cerca de cinco quilos em uma semana e fiquei muito fraco. Foi muito importante a presença da minha esposa no quarto, que me auxiliou muito naquele período", avalia Alexandre. A surpresa houve depois do transplante. As manchas no pulmão pouco tinham diminuído. "Acreditamos hoje que é um fungo ou uma bactéria que atacou o pulmão por causa da baixa imunidade, mas ainda busco um diagnóstico. Entretanto, considero o transplante um sucesso. Fui muito bem atendido pelos médicos, perdi minha imunidade e tive ela de volta", observa.

## PAMxPAM II

Alexandre teve a maioria dos custos cobertos pela Cabergs Saúde. Para isso, migrou do PAM para o PAM II. Para exemplo, a cirurgia custaria cerca de R\$ 40 mil. Se permanecesse inscrito no PAM, o procedimento não teria cobertura, tendo que arcar com a totalidade das despesas. Já no PAM II, regulamentado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar - ANS, as despesas do transplante tiveram 100% de cobertura da Cabergs Saúde.

## EXPEDIENTE

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

**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.

ANS – nº 30731-9