

## Nova Diretoria

Em cerimônia realizada no Salão Nobre do Banrisul, no dia 03 de julho, foram empossados a nova Diretoria Executiva da Cabergs Saúde, que estará à frente da Entidade nos próximos quatro anos, e o Diretor Técnico da Cabergs Seguros, com mandato até 2016.



Fernando Zingano, Saulo Campos, Roberto Noal e Clóvis Zago

Estiveram presentes o Presidente do Banrisul, Luiz Gonzaga Veras Mota, os Conselhos de Administração e Fiscal da Cabergs Saúde, os Conselhos Deliberativo, Fiscal e Consultivos, a Diretoria Executiva da Fundação Banrisul, representantes da Federação e do Sindicato dos Bancários, da AFABAN, da ASBERGS e demais Entidades do Grupo Banrisul, além de diversas autoridades políticas e colaboradores.

Em seu discurso, o novo Diretor-Presidente, Fernando Zingano, enfatizou que seu compromisso maior

à frente da Entidade é transformar o cenário atual da Saúde. "A Cabergs não é a maior Operadora, mas sem dúvida será o melhor plano de saúde para as 43 mil vidas que atendemos. Estaremos trabalhando com empenho e dedicação a fim de minimizar as ameaças que o mercado de saúde oferece, como, por exemplo, a judicialização que coloca o orçamento em linha de risco." Levar saúde às cidades que têm deficiência no atendimento também foi um dos pilares de promessa de trabalho, além da democratização, transparência e informação das

ações, juntamente com seus pares: Roberto Noal, Diretor Administrativo e Financeiro, e Saulo Campos, Diretor de Operações.

Fernando ainda almejou um bom período de trabalho ao Diretor Técnico da Cabergs Seguros, Clóvis Zago.

Na mesma cerimônia tomaram posse os novos membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal, Conselhos Consultivos (BD e CV) e Diretoria Executiva da Fundação Banrisul de Seguridade Social.

## Cabergs oferece Cartilha de Educação Financeira

Como economizar, quitar dívidas ou realizar a melhor compra? São tantas as preocupações que cuidar de seu bolso acaba se tornando uma tarefa complicada. Por isso, a Gerência Financeira da Cabergs Saúde elaborou uma cartilha para auxiliar você, beneficiário, não somente com dicas para ajudá-lo a controlar suas finanças, mas para que a educação financeira seja um hábito saudável a sua vida. Mais do que isso, um meio para que você realize seus sonhos.

A cartilha apresenta ações educativas de curto, médio e longo prazos e está estruturada em cinco pilares básicos:

- > Transforme sonhos em projetos: estabeleça metas, tenha noções sobre orçamento, administre o dinheiro, não desanime, comemore conquistas intermediárias.
- > Orçamento doméstico: administre suas receitas e despesas, tenha disciplina, fique atento ao seu padrão de consumo.
- > Oportunidades de crédito: observe os juros, em caso de financiamento ou crédito pessoal. Pague sempre o valor total da fatura do seu cartão de crédito.
- > Faça seu dinheiro valer: identifique os desperdícios e elimine-os.
- > Saia do endividamento: adquira o hábito de comprar à vista, livre-se dos juros.

Agora é com você, o primeiro passo é fazer o diagnóstico da situação. Depois, com disciplina, passe a agir para atingir os resultados, assim você estará contribuindo para seu bem-estar, pois terá menos estresse e, conseqüentemente, mais saúde.



A cartilha está disponível no site [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br), link publicações. Conheça e economize!

## SEGURO DIT



Você já conhece o seguro Diária de Incapacidade Temporária?

**Se ainda não ouviu falar, confira:**

É um seguro que garante ao segurado o pagamento de diárias, de acordo com o valor contratado e estipulado na apólice.

Se o segurado se afastar de suas atividades por período superior a 30 dias, receberá apenas o valor do INSS. Esse seguro tem o intuito de complementar a renda do associado desde que fique comprovado seu total, contínuo, porém temporário, afastamento de todas as atividades remuneradas em consequência de doença ou acidente pessoal coberto. O pagamento das diárias se extinguirá com o retorno do segurado à atividade ou com o falecimento desse.

O seguro pode ser contratado com o capital de R\$ 750,00 a R\$ 10.000,00 mensais para os associados da Cabergs Saúde. O prêmio mensal será de acordo com o capital contratado e com a faixa etária do segurado.

**Pontos importantes:**

**Franquia** – Esse seguro tem uma franquia de 15 dias a contar do afastamento devidamente comprovado. A cobertura será devida a partir do 16º dia.

**Prazo máximo da cobertura** – De 360 dias (trezentos e sessenta) dias, por evento, por ano.

**Carência** – Para eventos decorrentes de doença: 60 dias; Para eventos decorrentes de acidente pessoal: não haverá carência.

**Vigência** – O início da vigência se dará a partir das 24 (vinte e quatro) horas da data da ocorrência do débito do Seguro.

**Declaração Pessoal de Saúde** – Para a contratação do Seguro, é obrigatório o preenchimento da DPS.

**Desconto do Prêmio Mensal** – O prêmio mensal é descontado na conta corrente.

Se você se aposentou pelo INSS e FBSS, não possui nenhuma atividade remunerada e contratou o DIT, será necessário que solicite cancelamento através de carta assinada.

**dica!**

**Como contratar?**

O Seguro pode ser contratado através da Cabergs Seguros ou com um agenciador credenciado.

Para maiores esclarecimentos:

[Seguros\\_vida@cabergsseguros.com.br](mailto:Seguros_vida@cabergsseguros.com.br)

(51) 3262.9245 / (51)3262.9252 / (51) 3262.9258

# Por que amamentar?

No mês em que se comemora a Semana Mundial da Amamentação, conheça as vantagens para o bebê e para a mãe que amamenta no peito.

O leite humano é muito diferente das fórmulas infantis (leite em pó).

O leite materno contém todas as proteínas, açúcares, gorduras, vitaminas e água que seu bebê necessita para ser saudável.

Além disso, contém determinados elementos que o leite em pó não consegue incorporar, tais como anticorpos e glóbulos brancos. É por isso que o leite materno protege o bebê de certas doenças e infecções.



Amamentar tem **vantagens** também **para a mãe**:

- > A mãe que amamenta sente-se mais segura e menos ansiosa.
- > Amamentar faz queimar calorias e por isso ajuda a mulher a voltar, mais depressa, ao peso que tinha antes de engravidar.
- > Ajuda o útero a regressar ao seu tamanho normal mais rapidamente.
- > A perda de sangue depois do parto acaba mais cedo;
- > A amamentação protege do câncer de mama que surge antes da menopausa.
- > A amamentação protege do câncer do ovário.
- > A amamentação protege da osteoporose.
- > A amamentação exclusiva protege da anemia (deficiência de ferro).
- > As mulheres que amamentam demoram mais tempo para ter menstruações, por isso as suas reservas de ferro não diminuem com a hemorragia mensal.
- > Amamentar é muito prático! Não precisa ferver, misturar, coar, dissolver ou esfriar.

O **aleitamento materno protege as crianças** de:

- > Otites > Alergias > Vômitos > Diarreia > Pneumonias
- > Bronquiolites > Meningites.

Outras **vantagens** do leite materno **para o bebê**:

- > Melhora o desenvolvimento mental do bebê.
- > É mais facilmente digerido.
- > Amamentar promove o estabelecimento de uma ligação emocional, muito forte e precoce, entre a mãe e a criança, designada tecnicamente por vínculo afetivo.
- > Atualmente, sabe-se que um vínculo afetivo sólido facilita o desenvolvimento da criança e seu relacionamento com outras pessoas.
- > O ato de mamar no peito auxilia no desenvolvimento muscular do rosto e no alinhamento dos dentes.

**Na impossibilidade total da criança receber leite materno**, jamais deve ser oferecido o leite de vaca, que pode prejudicar o desenvolvimento da criança. O mais indicado é usar um substituto que não interfira de modo negativo em seu desenvolvimento. "O leite materno não pode ser copiado, e o de vaca pode acarretar em problemas e alergias para o bebê", explica Ary Lopes Cardoso, pediatra e nutrólogo, responsável pela Unidade de Nutrologia do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Existem fórmulas infantis no mercado que não possuem as vantagens do leite materno, mas, apesar de serem feitos a partir do leite de vaca, são modificados para facilitar a digestão do bebê e enriquecidos para oferecer os nutrientes que ele precisa a cada fase. O pediatra do seu bebê indicará a fórmula mais adequada para as necessidades dele.

Fonte:

<http://www.leitematerno.org/porque.htm>  
Ary Lopes Cardoso, pediatra e nutrólogo, responsável pela Unidade de Nutrologia do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Disponível em:  
<http://mdemulher.abril.com.br/saude/bebe/formulas-infantis-quando-e-como-elas-devem-ser-usadas>

Confira o que entra e o que sai do prato de quem tem colesterol alto

## Substituições inteligentes podem equilibrar as taxas desse vilão da saúde do coração

Nem todos sabem que o colesterol é uma substância necessária para o organismo. Sem ele, as células não formam a membrana que as envolve. No entanto, o desequilíbrio na produção desse tipo de gordura pode ter sérias implicações no organismo. Os principais tipos de colesterol são: o HDL, ou bom colesterol, que protege contra ataques cardíacos, e o LDL, ou mau colesterol, que facilita a formação de placas de ateroma nas veias e artérias e favorece o aparecimento de doenças cardiovasculares.

Sedentarismo, álcool e fumo estão entre os principais vilões da saúde do nosso coração. Esses maus hábitos podem aumentar ou desequilibrar nossos níveis de LDL e HDL. Além de evitar os hábitos citados acima, adotar uma alimentação saudável também é

de extrema importância quando o assunto é diminuir o colesterol e ter mais saúde. Você sabia que, fazendo algumas substituições simples, sua dieta pode deixar seu corpo mais saudável e livre do colesterol ruim? E que mesmo pessoas que já apresen-

tam colesterol alto podem diminuir os níveis de LDL e aumentar os de HDL com a dieta adequada? Veja aqui as dicas da Nutricionista do Ambulatório Médico da Cabergs, Juliana Andrade, sobre o que entra e o que sai no cardápio amigo do coração!



## Trocas benéficas para melhorar as taxas de colesterol:

dicas!



- > Leite integral por leite desnatado.
- > Queijos amarelos (caseiros, mussarela) por queijos brancos (ricota, minas, frescal).
- > Salgadinhos por oleaginosas (castanhas) ou frutas secas.
- > Carnes gordas por carnes brancas ou vermelhas sem gordura (frango sem pele, carne magra, peixes magros).
- > Embutidos gordos (mortadela, salame, presunto, salsicha, salsichão e linguiça) por magros (presunto magro, peito de peru, chester, blanquet).
- > Gorduras a base de nata (creme de leite, chantilly, manteiga, margarina) por versões desnatadas e light (requeijão light, creme de ricota light, cottage light).
- > Frituras por preparações cozidas ou assadas.

Além dessas trocas, consumir alimentos ricos em fibras (farelo de aveia, linhaça, chia, quinoa, frutas com cascas e vegetais) e ingerir diariamente frutas, legumes e verduras reduzem 30% o risco de infarto.

### EXPEDIENTE

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

ANS - nº 30731-9

**Diretoria Executiva:** Fernando Zingano – Diretor-Presidente, Roberto Noal Monteiro – Diretor Financeiro e Administrativo, Saulo C. dos Santos Junior – 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 – Tiragem: 4000 – Valor total: R\$ 1.080,00 – Valor unitário: 0,27 – Fotos divulgação.