

Atualização cadastral, faça já a sua!

Para manter-se bem informado, com benefícios ativos e atuante nos acontecimentos da Cabergs Saúde, as informações corretas de seus dados são muito importantes.

Para garantir uma comunicação eficaz com os beneficiários e promover a transparência na divulgação das informações, a Cabergs Saúde reforça a necessidade de um cadastro atualizado, sendo este parte fundamental dos processos de eleições e remessa de etiquetas de validação dos planos. Manter as informações em dia é de responsabilidade dos beneficiários, pois facilita o contato e

o relacionamento entre entidade e usuário.

Toda vez que mudar de endereço, telefone e e-mail, comunique à Cabergs. Outro dado importante é informar o CPF daqueles dependentes que completarem 18 anos, que é norma da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Já para dependentes a partir dos 5 anos, é obrigatória a apresentação de uma foto 3x4 para geração e emissão da carteira Cabergs.

Processo Eleitoral

No próximo mês de novembro, os

beneficiários responsáveis receberão, através de e-mail, uma senha de acesso para participar como votante na eleição do Conselho Fiscal. O prazo de atualização para esse processo é até o dia 12 de novembro.

Caso o beneficiário não utilize e-mail, poderá solicitar a senha via SMS pelo site da Cabergs.

Evite transtornos

A ação é também uma forma de garantir o recebimento da etiqueta de validação de todo o grupo familiar, enviada para o endereço cadastrado, o qual ocorrerá no mês de dezembro.

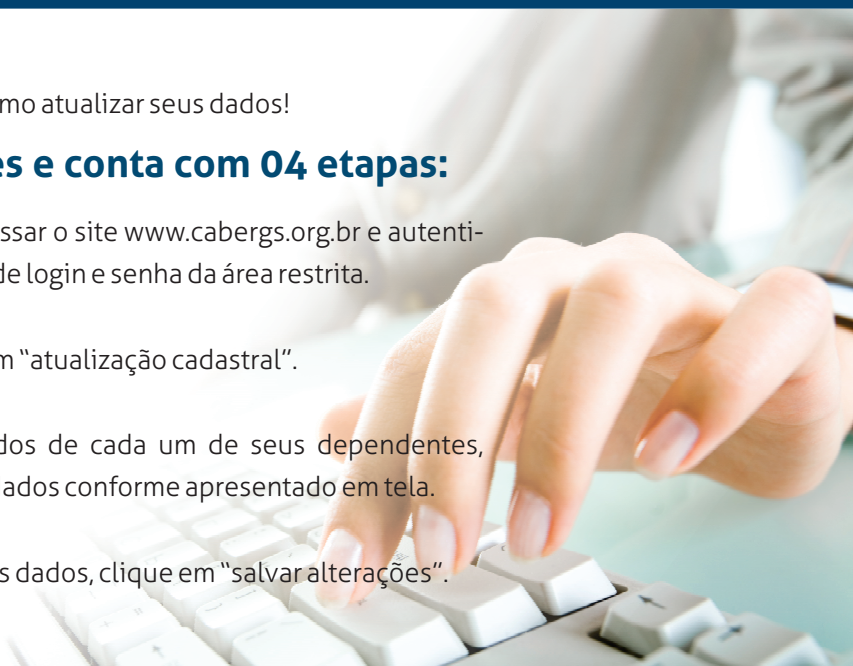
importante!

Após realizar a atualização cadastral de todo o seu grupo familiar é necessário clicar no ícone "salvar alterações", para que o processo seja concluído.

Entenda o passo a passo de como atualizar seus dados!

O processo é simples e conta com 04 etapas:

- 1** Você, que é o titular, deve acessar o site www.cabergs.org.br e autenticar-se, utilizando seus dados de login e senha da área restrita.
- 2** No menu à esquerda, clique em "atualização cadastral".
- 3** Você deverá atualizar os dados de cada um de seus dependentes, preenchendo os respectivos dados conforme apresentado em tela.
- 4** Após a conferência de todos os dados, clique em "salvar alterações".



Cabergs amplia sua rede através de convênio com a Beneficência Hospitais

A Cabergs Saúde firmou convênio com a Beneficência Portuguesa, ampliando assim a assistência de seus beneficiários. Com amplo alcance, o acordo assinado em 09 de setembro, prevê internação hospitalar, cuidados em diferentes especialidades médicas e de urgência, além de exames nos mais diversos níveis de complexidade. A parceria confirma a etapa de expansão e qualificação dos serviços do Hospital Beneficência Portuguesa de Porto Alegre, referência nacional em Neurocirurgia, Neurologia e Traumatologia-Ortopedia, bem como o compromisso da nova diretoria da Cabergs Saúde em ampliar a assistência integral à saúde de seus associados, apoiada em princípios técnicos, éticos e humanos.



A Beneficência Hospitais conta com Hospital, Laboratório de Análises Clínicas, serviços de Diagnóstico por Imagem e o Pronto Atendimento 24 horas, que tem capacidade de

promover até 240 atendimentos diários. Esta localizada na região central de Porto Alegre em uma área de 20.000 m².

Saiba como ficam os débitos do seguro de vida depois da aposentadoria



Os segurados que se aposentarem pela Fundação Banrisul (FB) passam a ter seus prêmios de seguro descontados na folha de suplementação da FB. É importante observar todos os meses se os montantes estão sendo debitados corretamente, pois, diferentemente do plano de saúde (Cabergs), os valores do prêmio não são automaticamente encaminhados para a conta corrente.

O prêmio que não foi cobrado será reconduzido para a folha de suplementação da FB no mês subsequente. De acordo com as Condições Gerais, caso o segurado permaneça inadimplente por mais de 60 dias, a contar da data do vencimento da primeira parcela não paga, o seguro será automaticamente cancelado.

situação, é importante entrar em contato com a Cabergs Seguros para verificar o ocorrido. A entidade possui um sistema de débito em conta corrente, para utilizá-lo é necessário que o segurado o autorize, mediante documento padrão.

Não identificou o débito na folha de suplementação da FB?

Se o débito do prêmio de seguro não foi efetuado



Ainda com dúvida?
seguros_vida@cabergsseguros.com.br
(51) 3262.9247
(51) 3262.9252
(51)3262.9258

Novembro azul: Previna-se do câncer de próstata

A resistência de muitos homens em relação aos exames de rotina reduz a possibilidade do diagnóstico precoce de inúmeras doenças. Esse comportamento é uma das questões mais sérias quando o assunto é câncer de próstata. No Brasil, esse tipo de câncer é o mais comum entre os homens. Em valores absolutos, é o sexto tipo de maior incidência no mundo. Por isso, como alerta de prevenção, conversamos com o Dr. Rafael Castilho Pinto, médico proctologista e coordenador do Centro de Prevenção do Câncer da CliniOnco.

Antes de tudo, o que é próstata?

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino que produz e armazena parte do fluido seminal. Quando a doença atinge a glândula, não causa sintomas aparentes. Apenas tumores em estágio mais avançado podem ocasionar dificuldade para urinar, sensação de não conseguir esvaziar completamente a bexiga e hematuria, que é a presença de sangue na urina.

Epur que o exame da próstata é tão importante?

Segundo o Dr. Rafael Castilho Pinto, os exames da próstata são fundamentais porque **"podem detectar precocemente o câncer de próstata, aumentando significativamente a chance de cura do tumor, que é o mais frequente na população masculina"**. Ele alerta que é importante realizar o primeiro exame para rastreamento entre 45 e 50 anos de idade e, se há história familiar de câncer de próstata, deve-se iniciar mais precocemente: entre os 40 e os 45 anos de idade.

Segundo o médico, o câncer de próstata não tem uma causa específica para seu desenvolvimento. Porém, é importante estar atento à idade, pois ela representa o fator de risco mais importante: "Sabemos que quanto maior a expectativa de vida da população, maior o número de casos de câncer de próstata. Alimentação saudável e atividade física são fatores protetores, já a obesidade está relacionada, principalmente, com tumores mais agressivos e com pior resposta ao tratamento", complementa o proctologista. Apesar de muitos estudos serem realizados na área de

oncologia, ainda não existe um dado que resulte na certeza sobre a proteção específica de algum alimento. Porém, a substância mais pesquisada é o **licopeno**, presente no tomate e em outras frutas vermelhas.

Como o câncer de próstata raramente apresenta sintomas aparentes, o ideal é fazer exames periódicos, cuidar os hábitos alimentares e fazer exercícios regularmente. O doutor Rafael alerta que o sintoma de sentir dor ao urinar, por exemplo, é incomum e acontece de forma tardia: "Os sintomas mais comuns estão relacionados a metástases em outros órgãos", observa o médico. A dor óssea, por exemplo, pode ser um dos sintomas. Ele também faz um alerta ao número de casos da doença. Apesar de informados sobre o câncer, ainda há muita resistência por parte dos homens para consultar e realizar os exames de rotina. Portanto, optar por uma alimentação balanceada, praticar exercícios físicos regularmente e fazer exames periódicos são recomendações importantes para prevenir a doença.

OUTUBRO Rosa
NOVEMBRO Azul


**Atitude
É A MELHOR
PREVENÇÃO**



Outubro Rosa: Luta como alerta para a prevenção

A luta da bancária Aldira Zeballos, 56 anos, contra o câncer de mama começou em 2013, quando descobriu um nódulo no seio direito. O cuidado periódico da bancária com o autoexame e a mamografia não foi suficiente para mantê-la livre do problema. Após constatar um nódulo, Aldira não pensava que fosse algo sério, pois acreditava não pertencer ao grupo de risco da doença — não tinha histórico na família e, além disso, não usava anticoncepcionais nem hormônios durante a menopausa.

"Eu fazia exames periódicos, mas depois de notar o nódulo, marquei bobeira e não fui imediatamente procurar ajuda médica. Acabei perdendo uma mama e permitindo que o sistema linfático fosse atingido pela minha demora", conta. Tão logo constatou a doença, a assistência imediata dada pelos médicos foi primordial: "Com o pedido de urgência, consultei no dia 26 de agosto e, no dia 9 de setembro, estava operando". Naquele momento, a quimioterapia não era indicada, pois o câncer havia atingido os linfonodos — também chamados de gânglios linfáticos, são pequenos órgãos espalhados pelo corpo, quase sempre envolvidos por tecido conjuntivo propriamente dito ou por tecido adiposo, presentes na região da axila.

Enfrentando a doença

Após consulta médica com conceituada mastologista, Aldira encarou a

mesa de cirurgia, em razão do tamanho que o nódulo havia atingido. Após retirada total mama e dos linfonodos, ainda na recuperação, a bancária teve que retornar à mesa de cirurgia para retirada de coágulos, quando houve também a necessidade de realizar uma transfusão de sangue. Uma semana depois, atingida por uma bactéria, teve que voltar ao bloco cirúrgico para retirada de todo tecido que recobriria a mama e do expansor utilizado para reconstrução dos tecidos do seio.



Aldira Zeballos

"Na primeira cirurgia da mama, eu estava tranquila, mas nesse dia eu realmente tive medo. Desta vez, a infecção me fez acreditar que corria risco de vida", recorda. Felizmente, o procedimento foi muito bem-sucedido. Depois, Aldira se submeteu a sessões de quimioterapia. Longo e doloroso, o processo foi assistido de perto pela equipe médica que acompanhou a paciente desde o início.

As recomendações pós-cirúrgicas alertaram Aldira a adotar uma nova meta em sua vida: a redução de peso, que contribuiu para diminuir os riscos

de a doença voltar. Por isso, a bancária faz natação e toma medicamentos diariamente, realiza exames e monitora sua saúde com afinco com os médicos. Essa rotina deve ser seguida à risca por, pelo menos, mais cinco anos, tempo em que a propensão de reincidência é maior. Por isso, ela recomenda a todas as mulheres que levem a sério os indícios que o corpo apresenta avisando que há algo errado.

Pensamento positivo

A postura positiva de Aldira ao longo de todo o processo foi benéfica na luta contra a doença e a fez renovar sua percepção sobre a vida: "hoje estou mais exigente", comenta. Agora, o que ocupa a cabeça de Aldira em lugar da dor são as novas perspectivas e os planos. Com o fim da radioterapia, em junho de 2014, ela declara: "Estou feliz. Vou colocar um expansor para fazer a reconstrução a partir do ano que vem. Enquanto isso, uso um sutiã com enchimento".

Não fique em falta com os cuidados, é preciso estar sempre alerta para os exames periódicos da mama. A prevenção é ainda o melhor remédio.

Agradecemos a Aldira por decidir compartilhar sua experiência com outras mulheres que enfrentam situações semelhantes. Sua revelação pública encoraja outros pacientes a encararem a doença de forma positiva.

Fontes: inca.gov.br, www.icb.usp.br e Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

EXPEDIENTE

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

Diretoria Executiva: Fernando Zingano – Dir. Presidente, Roberto Noal Monteiro – Dir. Financeiro e Administrativo, Saulo C. dos Santos Junior – Dir. de Operações – www.cabergs.org.br – CNPJ 02.315.431/0001-72 – Rua Siqueira Campos, 736 – Porto Alegre/RS – CEP: 90010-000 – Relacionamento com Beneficiários: 0800-051-2142 – Coordenação: Daniela Beschoren – Diagramação: Gerson Schneider – Tiragem: 3000 – Valor total: R\$ 990,00 – Valor unitário: 0,33 – Fotos divulgação.

ANS – nº 30731-9