

Resultados da eleição do Conselho Fiscal

No dia 14 de dezembro, às 17h foi encerrada a votação para eleição do novo Conselho Fiscal da Cabergs. Desde 2013, as eleições na Entidade passaram a ser inteiramente eletrônicas, o que deu celeridade ao processo e reduziu custos.

O Conselho Fiscal é o órgão de controle interno da Cabergs, composto por três membros titulares e três suplentes, sendo que dois deles representam as Patrocinadoras e os demais eleitos pelos associados.

Durante o período de votação, que foi de 30 de novembro a 14 de dezembro, foram computados os seguintes votos:

Votos Acolhidos:

2.538

(dois mil, quinhentos e trinta e oito)

Chapa 1: 966

(novecentos e sessenta e seis)

Chapa 2: 1.379

(um mil, trezentos e setenta e nove)

Branco: 66

(sessenta e seis);

Nulos: 127

(cento e vinte e sete).

Confira a seguir a nova composição do Conselho Fiscal da Cabergs, que será empossada nos primeiros meses de 2016.

Titulares:

Jacqueline Maria Mileski Bortolotti
Presidente

Márcio Kaiser
Carlos Flávio Bulcão Bittencourt

Suplentes:

Carolina de Castro Pachalski
Substituta do Presidente

Luiz Claudio Grapeggio Barbizan
Tatiana dos Santos Guedes

Em 2016, cuide de você:

alimente-se bem,
pratique atividades físicas,
organize-se, valorize-se...
viva de maneira
mais leve e saudável!

Que este novo ano
seja uma fonte diária
de vida e saúde.

Boas festas!

Cabergs SEGUROS

A Cabergs Corretora tem o papel de levar até você informações sobre seus seguros de forma clara. Em se tratando de Seguros de Vida, gostaríamos de alertar sobre algumas situações que podem prejudicar você e sua família.

Quando lhe for oferecido um seguro de vida, considere atentamente os seguintes aspectos:

> Certifique-se de que está conversando com um agenciador credenciado da Cabergs Corretora. Solicite que o mesmo apresente a credencial e lembre-se: palavras e promessas não deixarão seus beneficiários seguros e protegidos para o futuro, falar em nome da **Fundação Banrisul** ou **Cabergs** não basta, **exija identificação.**

> Fique atento quando lhe for oferecido um novo seguro, sugerindo que cancele o em vigência pois você poderá estar alterando substancialmente a relação custo/benefício em razão da faixa etária.

> Seja cauteloso com informações referentes à sua situação atual de saúde e questione quanto ao preenchimento de novo Cartão Proposta e da Declaração Pessoal de Saúde (DPS). Jamais assine proposta de seguro em branco ou parcialmente preenchida. Exija, ao contratar ou renovar seu seguro, a sua via da proposta, pois ela é sua garantia.



> Compare bem todos os benefícios e valores de coberturas, veja se o que está sendo oferecido realmente é o melhor para você e sua família. E lembre-se, **na dúvida procure a CABERGS CORRETORA DE SEGUROS.**

> Os descontos dos seguros são efetuados na folha de inativo/ativo ou na conta corrente. Nenhum agenciador devidamente cadastrado na Cabergs Corretora irá lhe solicitar pagamentos em cheque ou em boleto bancário. Fique atento!

> **Sobre o cancelamento:** quando se cancela um seguro de vida, perde-se outro grande benefício, que é o histórico de doenças preexistentes, que são enfermidades diagnosticadas antes da contratação de um novo seguro. Sendo assim, não cancele seus

seguros sem antes ter certeza das garantias e benefícios que está deixando de obter.

> Todas as coberturas oferecidas em nossas apólices são firmadas exclusivamente com a **ICATU SEGUROS**, com intermediação única da **CABERGS CORRETORA DE SEGUROS.**

Com estas dicas você está preparado para tomar qualquer decisão de aquisição e troca de seguros.

Se estiver com dúvidas ou não tem certeza sobre alterar o seu seguro, **ligue para a CABERGS CORRETORA DE SEGUROS**, nós poderemos lhe instruir quanto as suas apólices.

Solicite o seu Certificado, através do site da Cabergs Corretora ou dos nossos telefones, e fique por dentro das coberturas dos seguros.

importante!

Ao contratar ou manter seus seguros com a **CABERGS CORRETORA DE SEGUROS**, você está contribuindo com uma importante fonte de receita para os Planos Assistenciais de Saúde e Odontológico da Caixa de Assistência dos Empregados do Banco do Estado do Rio Grande do Sul.

PARA MAIORES ESCLARECIMENTOS, ENTRE EM CONTATO COM A CABERGS CORRETORA DE SEGUROS.

FONES: **(51)**

3262.9247 | 3262.9245 | 3262.9252 | 3262.9258.

E-mail: seguros_vida@cabergssegueros.com.br

Câncer de pele: evitar é possível

Tomar sol traz uma sensação de bem-estar enorme, e a pele bronzeada parece ser mais saudável. Por conta disso, muita gente acaba esquecendo de algumas regras simples para evitar problemas de saúde no futuro, como o câncer de pele.

A exposição excessiva aos raios solares – mesmo durante o inverno - e sem proteção pode aumentar e muito a probabilidade de contrair essa doença, que corresponde a 25% de todos os tumores malignos registrados no Brasil.

O dermatologista do Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE), Simão Cohen, alerta que, quando detectado precocemente, esse tipo de câncer apresenta altos percentuais de cura. "É uma doença frequente entre pessoas com mais de 45 anos de idade e que pode ser prevenida, pois um dos principais fatores desencadeantes é a exposição excessiva ao sol. Além disso, o autoexame da pele é simples", afirma Cohen.

Fatores genéticos também são importantes. Pessoas que possuem casos de câncer de pele na família devem ficar atentas e tomar mais cuidado ao se expor ao sol.

Tipos de câncer de pele

O mais comum e felizmente menos agressivo é o carcinoma basocelular que corresponde a 70% dos casos e atinge pessoas que tomam muito sol sem proteção ao longo da vida. São encontrados frequentemente nas partes do corpo que ficam mais expostas ao sol, como rosto e pescoço. A evolução desse tipo de câncer é mais lenta, e a predisposição de invasão (metástase) para outros órgãos é baixa.

«Não tem alto grau de malignidade e quando o tumor é retirado precocemente as chances de cura são altas», explica o dr. Cohen.

Com 25% dos casos está o carcinoma espinocelular. Sua evolução é mais agressiva e pode atingir outros órgãos, caso não seja retirado com rapidez. É mais frequente em áreas úmidas como os lábios.

O terceiro tipo é chamado de melanoma, detectado em 4% dos pacientes. Esse tipo possui grandes chances de metástase e, nesse caso, o fator genético é importante.

clara são os mais predispostos a contrair câncer. Em contrapartida, a doença é raramente encontrada entre os negros. As peles mais escuras possuem uma proteção natural aos raios solares.

É preciso também ficar atento aos horários. O sol das 10h às 16h é extremamente prejudicial à pele. Além de protetor solar, é preciso utilizar chapéu, óculos escuros e guarda-sol. "Tomar sol é importante. O que não pode é a pessoa ficar o ano todo dentro do escritório e quando vai à praia ou à piscina querer bronzear-se de uma hora para outra", alerta o dr.

Cohen. O dermatologista lembra que aqueles que trabalham expostos ao sol, como os trabalhadores rurais, por exemplo, também devem tomar cuidado.

Autoexame da pele

Examinar sua pele periodicamente é uma maneira simples e fácil de detectar precocemente o câncer de pele. Com a ajuda de um espelho, você pode enxergar áreas que raramente consegue visualizar, como atrás das orelhas e axilas. Observe se há manchas que coçam, descamam ou sangram. Procure por pintas que mudam de tamanho, forma ou cor. Perceba se existem feridas que não cicatrizam em quatro semanas.

É importante que você observe se há alguns desses sinais desde a planta dos pés até o couro cabeludo. Se você perceber alguma alteração, procure um dermatologista.

Fonte:

<http://www.einstein.br/einstein-saude/em-dia-com-a-saude/Paginas/cancer-de-pele-evitar-e-possivel.aspx>



De olho na prevenção

O sol que pode provocar o câncer de pele é cumulativo, ou seja, aquele que você tomou desde criança e não apenas no último verão. Pesquisas indicam que a exposição excessiva durante os primeiros 10 a 20 anos de vida aumenta muito o risco de câncer de pele. Por isso, é necessário ficar de olho no seu tipo de pele e proteger-se sempre.

Pessoas que tomam sol e ficam vermelhas, nunca bronzeiam, devem tomar mais cuidado e utilizar no mínimo o fator de proteção 15. Indivíduos ruivos, sardentos e de pele

Envelhecimento saudável

É possível continuar ativo e saudável aos 60 anos ou mais? O geriatra João Paulo Nogueira Ribeiro explica que isso é possível desde que haja adaptação e consciência de que essa fase não começa só na sexta década de vida. Cé algo natural e comum a todos os indivíduos. Alguns observam de forma mais lenta, outros de maneira mais rápida”, endossa.

Ribeiro esclarece que por volta dos 25 anos atinge-se a plenitude de desenvolvimento, mas com o passar do tempo, o inicia-se o processo de envelhecimento. Eis a hora, de dar mais atenção ao controle de doenças crônicas, como hipertensão, obesidade e diabetes. “É possível, neste momento, identificar fatores de risco individuais e familiares, rastrear enfermidades comuns a cada faixa etária e tomar as vacinas apropriadas”, reforça o fundador do Instituto Horas da Vida, que atende, voluntariamente, pessoas assistidas por instituições (ONGs) com trabalho social reconhecido. De acordo com o geriatra Clineu de Mello Almada Filho, da disciplina de geriatria e gerontologia da Universidade Federal de São Paulo, as pessoas estão mais conscientes sobre a importância da prevenção, de investir precocemente na saúde para terem um futuro saudável. Contudo, apesar de a consciência ter aumentado, ela ainda não é proporcional ao número de pessoas dispostas a mudar hábitos consideráveis, como se alimentar mal e não fazer atividade física.

Infelizmente, os que menosprezam a importância da prevenção só se conscientizam disso quando adoecem. É um paradoxo: precisam ficar doentes

para começar a se cuidar. “Mudar maus hábitos é muito difícil, mas é fundamental”, reforça Almada Filho ao explicar que 75% dos problemas desencadeados na velhice resultam do estilo de vida da pessoa e apenas 25% de sua carga genética. Portanto, não tratar doenças manifestas, como pressão alta e diabetes, que possuem recursos para evitar que elas se transformem em causas de prejuízos funcionais, é totalmente prejudicial e comprometedor para a questão do envelhecimento saudável.

Prevenção de saúde

Em uma pesquisa realizada pelo Instituto QualiBest, a pedido de um laboratório farmacêutico, em que participaram cerca de 1.000 brasileiros entre 18 e 61 anos comprovou-se que



90% temem a velhice e os problemas decorrentes dela como perda de memória e limitações físicas. Por outro lado, o estudo revelou que são poucos os que, efetivamente, cuidam da alimentação e fazem exercícios físicos regularmente. Vilhena Toledo complementa que a ONU (Organização das Nações Unidas) preconiza que as políticas públicas não caiam no assistencialismo, “E sim trabalhem na reinserção do idoso na sociedade. Além das doenças físicas, é importante que os programas promovam a saúde mental e as relações sociais”, destaca.

Os programas de prevenção são válidos, segundo os especialistas. Dados da publicação “Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças na Saúde Suplementar Brasileira” mostraram que, em 2013, tais programas inscritos na ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) chegaram a quase mil, com mais de um milhão de beneficiários participantes.

Com o objetivo de incentivar boas práticas e condutas benéficas para a saúde, a CABERGS, através da Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde, deu início ao Programa De Bem com Vida, dirigido aos beneficiários aposentados, seus cônjuges e pensionistas. Com abordagem vivencial, o Programa tem por objetivo despertar as potencialidades dos idosos para aspectos criativos e sociais, estimulando a socialização, o compartilhar de experiências, a sensibilidade, as emoções, a comunicação, o aprendizado de coisas novas, permitindo-lhes uma vida ativa, com mais satisfação e qualidade, para que possam ser valorizados e respeitados pela sociedade.

Os encontros, com enfoque na prática de atividades físicas e alimentação saudável, ocorre em dois formatos: encontros mensais e um encontro anual, realizados no Centro Social Banrisul. Em 2015, contou com a participação de 60 beneficiários, que tiveram a oportunidade de passar por avaliação nutricional e participar de atividades como alongamento, pilates, yoga, dança de salão, caminhada orientada e técnicas de respiração e relaxamento.

Devido à excelente aceitação e repercussão dos encontros, o De Bem com a Vida já está na agenda de atividades da operadora para 2016.

Adaptado da Revista *Medicina Social* ABRAMGE – N° 231

EXPEDIENTE

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

Diretoria Executiva: 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