

## Cabergs realiza o 10º Grupo de Educação Alimentar



Na tarde do dia 24 de abril, aconteceu o encontro do 10º Grupo de Educação Alimentar (GEA). A nutricionista Juliana Andrade e a médica Viviane Schmidt falaram sobre a influência do sono no emagrecimento. A palestra foi realizada no auditório da Fundação Banrisul e contou com a presença do Diretor de Operações da Cabergs, Saulo Campos, e do Gerente do Atendimento e Regulação, José Eduardo Oliveira da Cruz, além de cerca de 40 beneficiários.

Com o tema “Ritmo Circadiano”, a palestra explicou que o sono auxilia a produção de leptina, uma substância química que sinaliza a

sensação de saciedade e controla o metabolismo, além de permitir que os processos naturais do nosso corpo reduzam gordura. Quem se priva de uma boa noite bem dormida pode enfrentar consequências como mau funcionamento do sistema imunológico, aumento de peso, diabetes, problemas de coração, entre outros.

As palestrantes finalizaram o encontro com dicas importantes. Segundo elas, o ideal é deitar-se às 22 horas. Optar por luzes amarelas, ao menos uma hora antes do sono. Uma luz escura ou mais fraca pode acalmar o cérebro. As emoções sentidas à noite também são extremamente impor-

tantes. Evite assistir filmes violentos, fazer leituras dramáticas ou se envolver em discussões. Coma pequenas quantidades e tome cuidado com o consumo de bebidas alcoólicas, que interferem na qualidade do sono.

Este foi o primeiro Grupo de Educação Alimentar (GEA) de 2019 e foi realizado pela Gerência de Atendimento e Regulação da Cabergs em parceria com o Ambulatório Médico e Serviço Social. A programação ainda conta com um total de mais catorze encontros que acontecerão a cada quinze dias.

# Gripes e resfriados: entenda a diferença

As temperaturas mais baixas e o tempo mais úmido são propícios para o surgimento de gripes e resfriados. Apesar de atacarem o sistema respiratório, essas doenças, diferentemente do que muitas pessoas pensam, são distintas e causadas por vírus diferentes.

Os resfriados são causados, na maioria das vezes, pelo rinovírus. Os sintomas são menos severos do que os da gripe: nariz entupido, tosse, coriza e dores no corpo são alguns deles. Já a gripe é causada pelo vírus influenza e é mais perigosa. Pode gerar febre alta, dores musculares, dores de cabeça, coriza e tosse seca.

A transmissão acontece de forma similar no caso de gripes e resfriados. O mais comum é a transmissão direta, de pessoa para pessoa, por meio de gotículas de saliva que ficam no ar após a tosse, espirro ou mesmo fala. Mas também pode acontecer de forma indireta, quando a pessoa toca em uma superfície contaminada e coloca posteriormente a mão na boca, nariz ou olhos.

Para evitar as duas doenças, mantenha alguns cuidados básicos de higiene como lavar as mãos, utilizar lenço descartável para limpar o nariz, não compartilhar objetos de uso pessoal e evitar contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de gripe. Outra boa dica é manter os ambientes bem ventilados. Quando tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com área interna entre o braço e o antebraço, onde fica o cotovelo. Assim, você evita tocar em objetos com as mãos cheias de vírus que podem contaminar outras pessoas.



## Tratamento para gripes e resfriados

Para ambos os casos, o tratamento principal é sintomático, ou seja, busca o alívio dos sintomas. Isso porque o organismo tende a reagir automaticamente eliminando o vírus. Os medicamentos mais utilizados são os antitérmicos e analgésicos para febre e dor. A ingestão de líquidos e repouso também são medidas importantes, mas nada substitui a ida ao médico. vírus que podem contaminar outras pessoas.

## Carteirinha física é prorrogada

Pensando no meio ambiente e em mais praticidade para os beneficiários, a Cabergs adotou a carteira virtual como forma de identificação na utilização dos serviços de saúde. Desde janeiro a nova carteirinha já está funcionando. No entanto, a carteira física teve o seu prazo de utilização prorrogado. Agora os beneficiários podem utilizá-las até o dia 30 de junho.



Sua carteirinha agora é virtual. É mais praticidade e modernidade para o seu dia-a-dia!

A partir dessa data os atendimentos serão realizados exclusivamente mediante a apresentação da carteirinha digital. Para isso é necessário baixar no celular o aplicativo da Cabergs Saúde. Se você não possui celular poderá imprimir o documento pelo site. Em caso de dúvidas, contatar com a nossa Central de Atendimento pelo telefone 0800.51 2142

# Prevenção e combate à hipertensão arterial

Em abril a Cabergs falou sobre prevenção e combate à hipertensão arterial. Usualmente chamada de pressão alta, ela acontece quando está igual ou maior que 14 por 9. A partir desse limite, o risco de doenças cardiovasculares, renais, entre outras, é significativamente maior.

A pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem. O coração e os vasos podem ser comparados a uma torneira aberta ligada a vários esguichos. Se fecharmos a ponta dos esguichos, a pressão lá dentro aumenta. O mesmo ocorre quando o coração bombeia o sangue. Se os vasos são estreitados, a pressão sobe.

Histórico familiar, dieta rica em

sal, idade, sedentarismo e consumo abusivo de álcool estão entre os principais fatores de risco da doença, que na maioria das vezes é assintomática, mas pode apresentar sinais como: dor de cabeça, tontura, principalmente em momentos de alto estresse, e falta de ar.

Uma vida saudável é fundamental para prevenção.

Caminhada, corrida, ciclismo, natação, entre outros, são ótimas opções de atividades aeróbicas que ajudam a baixar a pressão arterial — desde que realizadas em intensidade moderada.

O ideal é praticar três vezes na semana, por pelo menos 30 minutos por sessão. Porém, é bom não forçar e sim progredir



nos treinos gradativamente, com supervisão profissional.

O exercício aeróbico é o mais indicado, até por ter sido o mais estudado pelos cientistas. Pelo visto, ele é especialmente benéfico para domar a pressão. Além disso, é o que mais facilita o controle da hipertensão durante a execução. Isso é importante porque o indicado é medir a pressão algumas vezes ao longo do treino, para checar se está tudo numa boa.



No mês de abril, a Cabergs realizou diversas atividades presenciais para os beneficiários de Porto Alegre e da região metropolitana. Espiem só:



Durante todo o mês de abril, a Cabergs abordou o tema “Prevenção e Combate a Hipertensão Arterial”. A cardiologista Kátia Pons Mendez, da Clínica Centro de Diagnóstico Cardiológico – CDC, conversou sobre o assunto com os beneficiários no auditório da Direção Geral Banrisul.

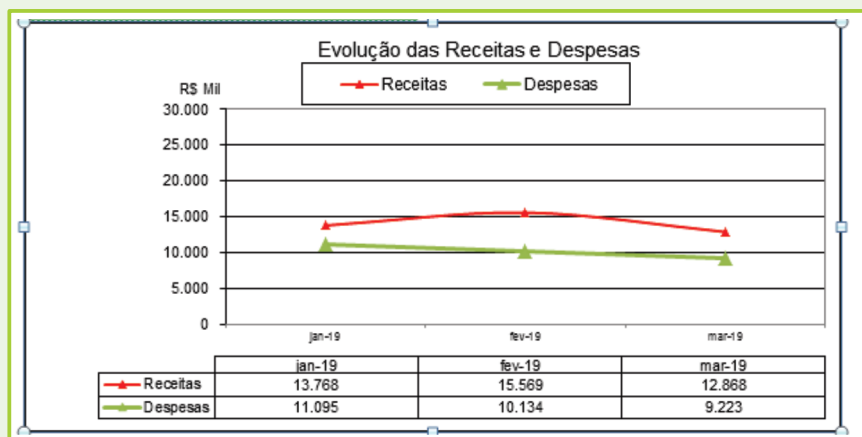


Disponível em: <https://www.facebook.com/cabergssaude/videos/390696571770987/>

Durante todo o mês de abril, a Cabergs abordou o tema “Prevenção e Combate a Hipertensão Arterial”. A cardiologista Kátia Pons Mendez, da Clínica Centro de Diagnóstico Cardiológico – CDC, conversou sobre o assunto com os beneficiários no auditório da Direção Geral Banrisul. Também no mês de abril, demos início aos encontros do programa “De Bem com a Vida”, voltados aos associados aposentados, pensionistas e seus cônjuges. A tarde iniciou com uma palestra sobre o tema “Saúde e Qualidade de Vida” e, logo após, todos se divertiram com aula de hidroginástica, nas dependências da ACM esportes Centro.

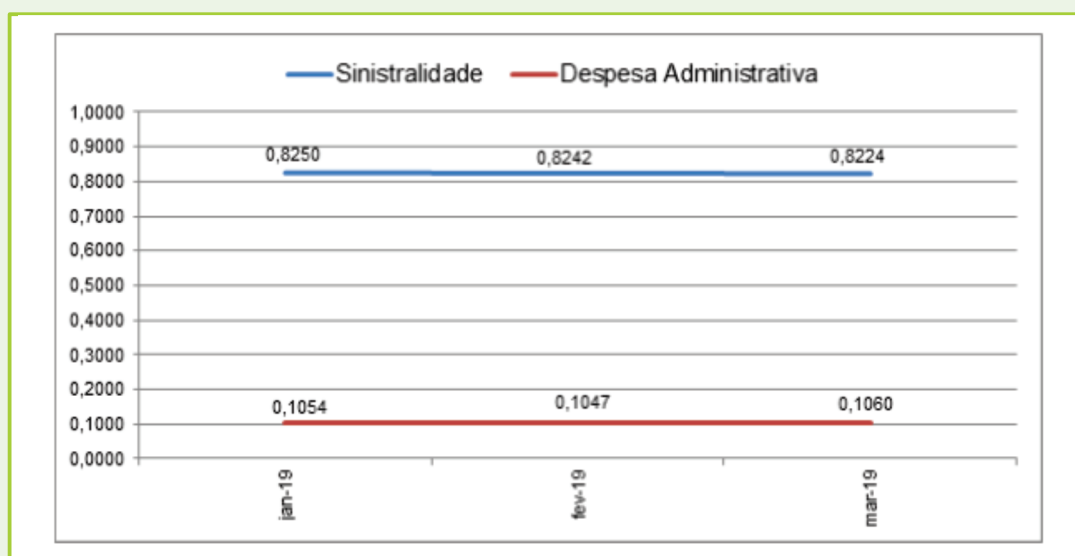


# GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



Receitas: contribuições dos associados e patrocinadoras. Despesas: gastos assistenciais (consultas, exames, terapias e internações), mais as despesas administrativas.

A variação nas receitas refere-se ao registros de corresponsabilidade cedida, de acordo com as normas da ANS (Resolução Normativa nº 430/17 e 435/18). As despesas assistenciais reduziram 9% em relação ao mês anterior, fato que reflete a sazonalidade do uso dos planos e programas.



**Índice de Sinistralidade = Despesas Assistenciais/Receitas de Contribuições**

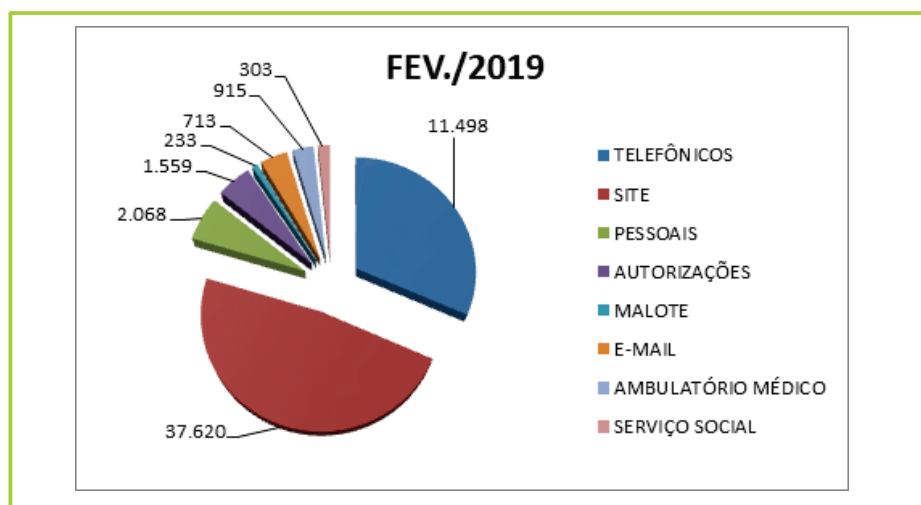
A sinistralidade demonstra a relação entre despesas assistenciais e o total das receitas de contribuições.

**Índice de Despesas Administrativas = Despesas Administrativas/Contraprestações Efetivas**

Mostra a relação entre despesas administrativas e o total das receitas com operação de planos de saúde (contribuições).

A partir do mês de fevereiro de 2019, os indicadores de Sinistralidade, despesas administrativas e evolução das receitas e despesas foram alterados em razão da metodologia de cálculo e novo plano de contas estabelecido pela ANS na Instrução Normativa nº 54/17 e Resolução Normativa nº 435/18. A nova metodologia de cálculo dos indicadores de Sinistralidade e Despesas Administrativas, nos padrões estabelecidos pela ANS na , considera os saldos dos últimos 12 meses, o que reduz eventuais variações nas análises decorrentes da sazonalidade dos gastos.

# INDICADORES DE ATENDIMENTO



## GESTÃO ASSISTENCIAL



### QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

| Tipo de Atendimento         | Quantidade    | Valor                   |
|-----------------------------|---------------|-------------------------|
| Consultas                   | 15.664        | R\$ 1.244.334,24        |
| Exames                      | 54.296        | R\$ 1.947.453,34        |
| Tratamentos seriados        | 7.189         | R\$ 294.368,91          |
| Internações                 | 970           | R\$ 6.099.022,35        |
| Procedimentos Odontológicos | 5.576         | R\$ 309.637,29          |
| <b>Total</b>                | <b>83.695</b> | <b>R\$ 9.894.816,13</b> |

### DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

| Faixa Etária | Valor Total Pago (PAM/PAM II/ASCP) | Valor Total Pago (POD/POD II) |
|--------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 0 a 18       | R\$ 372.566,81                     | R\$ 43.087,96                 |
| 19 a 23      | R\$ 205.382,58                     | R\$ 12.116,49                 |
| 24 a 28      | R\$ 319.737,22                     | R\$ 17.481,46                 |
| 29 a 33      | R\$ 506.457,88                     | R\$ 24.886,01                 |
| 34 a 38      | R\$ 767.984,76                     | R\$ 35.930,81                 |
| 39 a 43      | R\$ 372.858,84                     | R\$ 21.484,20                 |
| 44 a 48      | R\$ 235.587,36                     | R\$ 14.585,48                 |
| 49 a 53      | R\$ 497.993,27                     | R\$ 33.125,35                 |
| 54 a 58      | R\$ 937.219,14                     | R\$ 36.168,05                 |
| 59+          | R\$ 5.369.390,98                   | R\$ 70.771,48                 |
| <b>Total</b> | <b>R\$ 9.585.178,84</b>            | <b>R\$ 309.637,29</b>         |

## PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

| Programa     | Quantidade de Compras | Valor Total Pago        |
|--------------|-----------------------|-------------------------|
| PROFARM      | 8.906                 | R\$ 701.485,18          |
| PROMED       | 7.749                 | R\$ 1.003.005,03        |
| <b>Total</b> | <b>16.655</b>         | <b>R\$ 1.704.490,21</b> |

\*PROMED – 50% desse valor é subsidiado pelas Patrocinadoras.

## CREDENCIAMENTOS

| Tipo de Credenciado | Credenciamentos |
|---------------------|-----------------|
| Clínicas            | 10              |
| Dentistas           | 2               |
| Farmácias           | 3               |
| Hospitais           | 3               |
| Laboratórios        | 2               |
| Médicos             | 10              |
| <b>Total</b>        | <b>30</b>       |

Nesse mês 10 profissionais se descredenciaram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses, 04 alegaram não ter interesse, 02 por falecimento e 02 por aposentadoria.



|  |   |
|--|---|
| 15.664<br>Consultas médicas                                  | 54.296<br>Exames  |
| 970<br>Internações   | 5.576<br>Procedimentos Odontológicos                          |
| 8.498<br>Pontos de atendimento                               | 40.785<br>Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico |
| 52.188<br>Contatos de associados – Central de Relacionamento | R\$ 9.894.816,13<br>Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)   |

### EXPEDIENTE

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

**ANS – nº 30731-9**



**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](http://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 – Conteúdo e diagramação: CM3 Comunicação – Revisão Textual: Gaia Revisão Textual - Fotos divulgação