

QUARENTENA E MENTE SAUDÁVEL

Já falamos muito sobre saúde mental aqui na Cabergs. Em janeiro, dedicamos o mês inteiro para o assunto, pois sempre soubemos da importância dele para o bem-estar do indivíduo.

Nos últimos meses esse assunto tornou-se muito mais do que pertinente. Diante de uma pandemia mundial, que alterou a rotina de todos e colocou a maioria da população em isolamento social, não podemos deixar de falar mais uma vez sobre saúde mental.

A Síndrome de Burnout, um distúrbio psíquico de caráter depressivo e precedido por esgotamento físico e mental intenso, assim como ansiedade, insônia, depressão, TOC e outros problemas psicológicos, podem surgir neste momento.

Nós, da Cabergs, estamos à disposição para ajudá-lo a superar essa fase. Por isso, chamamos a psicóloga clínica e escolar, **Giseli Fernandes**, para uma conversa sobre como lidar com a atual situação.



Giseli Fernandes - Psicóloga Clínica Escolar

Segundo ela, neste momento, é muito importante focar na prevenção e nos cuidados com a higienização divulgados pelos meios de comunicação idôneos e confiáveis. Por outro lado, atenção com o excesso de notícias que podem gerar ansiedade e medo. Ela explica que isso faz com que relembramos a atual situação todo tempo, deixando mente e corpo estressados, que podem acabar respondendo negativamente.

Para manter-se saudável é importante focar em atividades que geram prazer, encarar essa fase como uma etapa para refletir e descansar, manter contato, mesmo que virtual, com as pessoas que amamos e encarar tudo de forma mais leve. “Achar pontos positivos em tudo isso e

tentar manter a sanidade em meio à crise”, explica.

Aqueles que passaram a trabalhar em casa, o chamado *Home Office*, podem se sentir mais sobrecarregados de certa forma, pois além do trabalho existe a demanda de casa, filhos, cônjuges etc. Mas é importante estar consciente que é natural não dar conta de tudo, principalmente em uma etapa de readaptação de rotina para todos os membros da família.

Por isso, Giseli deixa uma dica:

“

Pensar em um dia de cada vez. Fazer listas do essencial para o dia também auxilia no controle das emoções, mas lembrem-se, lista do essencial e não tudo que gostariam ou deveriam fazer.

”

Para gerenciar a ansiedade precisamos compreender: não é hora de planejar nem criar expectativas sobre aquilo que não está sob nosso controle. Tente apostar em atividades que você gosta e conversas com os amigos sobre assuntos divertidos. Tirar o foco do que gera ansiedade é uma maneira de controlá-la.

E não esqueça: se você precisar de ajuda, conte com a Cabergs. Promover saúde sempre foi o nosso compromisso. Neste momento, queremos reafirmá-lo com você, nosso beneficiário. Afinal, quem faz a nossa instituição é você!





Cabergs Acontece

ATENÇÃO

As atividades foram realizadas antes da quarentena.

Curta a Cabergs no Facebook www.facebook.com/cabergssaude

GRUPO DE CAMINHADA DE BEM COM A VIDA



Cabergs em parceria com a ACM Esportes Centro, criou o grupo de caminhada De Bem Com a Vida, com a finalidade de promover a atividade física semanal e acompanhar os benefícios desta prática na

qualidade vida dos participantes. Os encontros ocorrem todas as quartas-feiras, para participar é necessário fazer inscrição prévia pelo telefone 51 3262.9211 ou pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br.

DE BEM COM A VIDA



No dia 10/03 iniciamos os encontros do programa DE BEM COM A VIDA. Neste 1º encontro ocorreu a oficina “Chá da Terra”, em parceria com a empresa Eco Ser. Os integrantes tiveram orientações sobre como fazer uma compostagem, plantaram ervas medicinais em garrafas pet e receberam orientações sobre as propriedades terapêuticas destas ervas. Os encontros do De Bem Com a vida acontecem na 2ª terça- feira do mês. Este programa é direcionado aos associados aposentados, pensionistas e seus cônjuges. Para maiores informações entre em contato pelo fone 51 3262.9211 ou pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br

#FAÇASUAPARTE
**TODOS
CONTRA O
CORONAVÍRUS**



VIDA EM EQUILÍBRIO

O que aprendemos sobre o novo coronavírus



O mundo inteiro está em alerta devido à Covid-19, uma grande família de vírus que entra no corpo humano através do contato com fluidos corporais de outras pessoas. A forma mais comum dessa transmissão é a partir de pequenas gotículas de saliva que vão de um paciente infectado para alguém sadio através das vias aéreas superiores, nariz e garganta, por exemplo.

Por conta do sistema imunológico comprometido, diabéticos, idosos e portadores de doenças crônicas são considerados indivíduos do grupo de risco e demandam cuidados mais rigorosos.

Apesar de terem sintomas similares e de se tratarem de doenças respiratórias, é preciso atenção para diferenciar a Covid-19, que pode causar infecção do trato respiratório inferior assim

como as pneumonias, e a gripe influenza, uma infecção respiratória aguda causada pelos tipos A e B.

Os principais sintomas do coronavírus conhecidos até o momento são a febre, a tosse e a dificuldade para respirar, ou seja, uma mistura dos sintomas de resfriado com os da gripe.

E já que estamos no outono, uma estação em que o frio começa a se aproximar, vale lembrar: nesta época do ano é comum as pessoas ficarem em ambientes fechados e sem muita ventilação, o que acaba facilitando o contágio. Com isso, medidas simples de prevenção são muito importantes, como lavar as mãos com maior frequência, manter os ambientes arejados e evitar aglomerações.

Na proteção da saúde, a alimentação é uma ótima aliada. A Nutricionista Comportamental **Karina Costa**, em conversa com a Cabergs, ressaltou que uma alimentação balanceada pode auxiliar no bom funcionamento do nosso sistema imunológico. E para a quarentena, ela deixou uma dica:

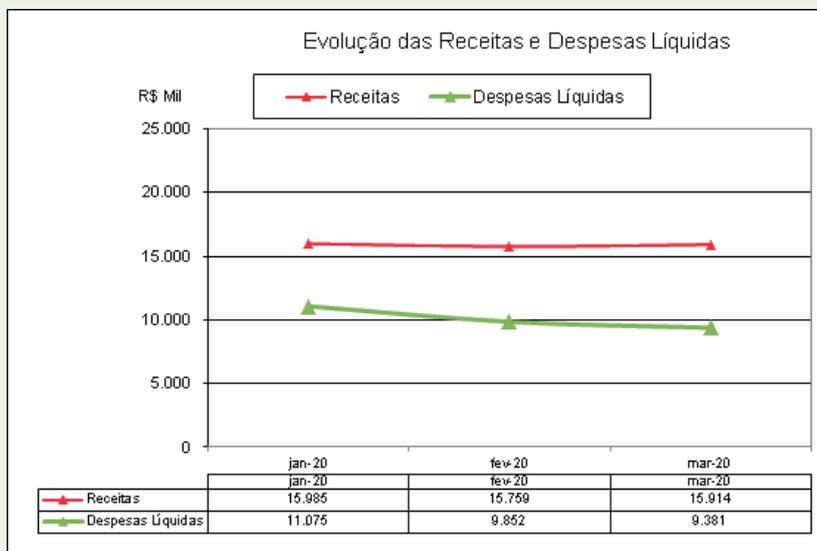
é muito comum, nestes períodos de isolamento social, a ansiedade aumentar e algumas pessoas tenderem a "descontar" na comida. Para minimizar esses efeitos é importante adquirirmos uma rotina em casa para a alimentação, planejar o que será consumido e comer devagar.

Já para cuidar da saúde da mente, a psicóloga clínica e escolar **Giseli Fernandes** deixou algumas recomendações:

- Se distrair, fazer o que nunca tem tempo de realizar, ler livros, ver filmes, conversar com quem está junto em casa.
- Viver o momento de reclusão pensando nos pontos positivos que existem.
- Manter o contato virtual com as pessoas para falar de tudo um pouco.

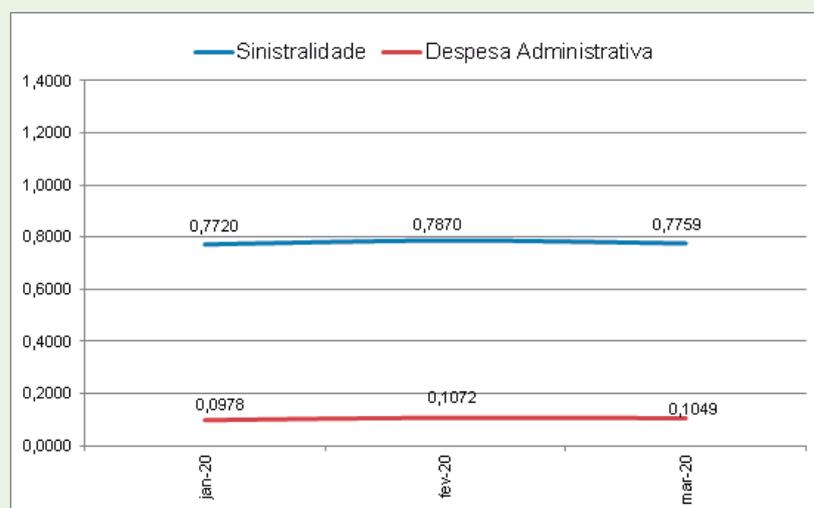


GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



Receitas: contribuições dos associados e patrocinadoras. Despesas líquidas: gastos assistenciais (consultas, exames, terapias e internações), deduzidas as coparticipações, glosas, recuperações, variação da PEONA, mais as despesas administrativas.

A variação nas despesas, -4,78% em relação ao mês anterior, resulta da redução de utilização dos planos observada no primeiro trimestre.

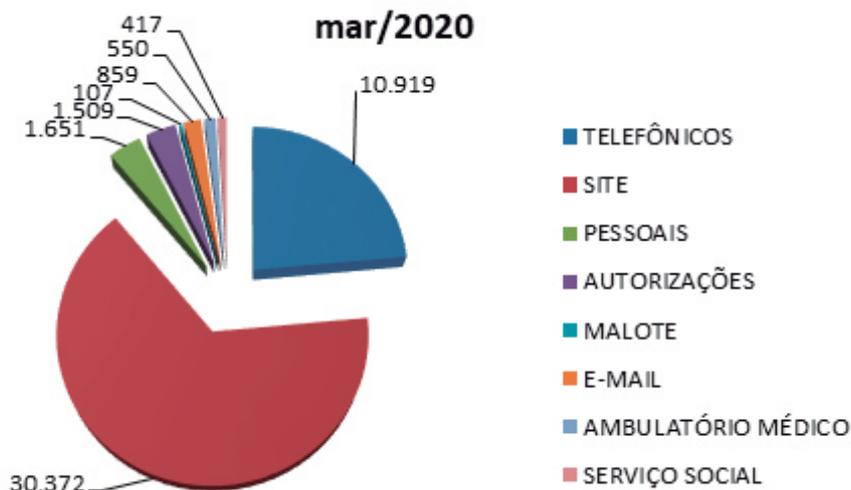


Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições

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

A sinistralidade apresentou uma variação de -1,41% em relação ao mês anterior, demonstrando estabilidade no primeiro trimestre/2020.

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL

QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

Tipo de Atendimento	Quantidade	Valor
Consultas (médicas e odontológicas):	17.566	R\$ 1.386.732,68
Exames:	47.951	R\$ 1.920.137,25
Internações (ambulatoriais e hospitalares):	1.067	R\$ 6.370.967,42
Procedimentos Odontológicos:	6.222	R\$ 322.143,81
Reciprocidade :	1.619	R\$ 221.034,22
Tratamento seriado:	6.535	R\$ 296.780,38
Total :	94.359	R\$ 10.517.795,76

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAM II/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$ 431.145,84	R\$ 45.524,07
19 a 23	R\$ 243.634,02	R\$ 12.828,85
24 a 28	R\$ 320.496,61	R\$ 22.482,30
29 a 33	R\$ 528.277,87	R\$ 26.053,11
34 a 38	R\$ 790.029,09	R\$ 39.205,82
39 a 43	R\$ 485.937,74	R\$ 21.529,04
44 a 48	R\$ 364.177,34	R\$ 14.218,30
49 a 53	R\$ 639.032,78	R\$ 17.879,67
54 a 58	R\$ 899.517,66	R\$ 34.880,92
59+	R\$ 5.493.403,00	R\$ 87.541,73
Total	R\$ 10.195.651,95	R\$ 322.143,81

PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	7.716	R\$ 1.015.355,24
PROMED	7.546	R\$ 600.572,83
Total	15.262	R\$ 1615.928,07

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

CREDENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	06
Dentistas	05
Farmácias	01
Hospitais	0
Laboratórios	0
Médicos	04
Total	16

Durante o mês de março, nove credenciados foram desligados do plano por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses, um por não possuir interesse e outro por encerramento de atividades.

17.566 Consultas (médicas e odontológicas)	47.951 Exames
1.067 Internações (ambulatoriais e hospitalares)	6.222 Procedimentos Odontológicos
7.908 Pontos de atendimento	40.057 Vidas (Planos Médico - Hospitalares e Odontológicos)
43.950 Contatos de associados (Central de Relacionamento)	R\$ 10.517.795,76 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)

