

COMO ANDA A SUA qualidade DE VIDA?

MATÉRIA DE CAPA PÁGINAS 4 E 5.



ANOTA AÍ

Baixe o aplicativo Cabergs Saúde:



Conheça o Programa de
Orientação à Gestação
e inscreva-se!

página 2

Giro 360

Entrevistadas
Dra. Heloísa San Leon Kosminsky e a
Nutricionista Juliana Andrade Teixeira

página 6

Doenças Raras

Entrevistada
Enfermeira Geiza Luz
página 7

AMBULATÓRIO CABERGS OFERECE TELECONSULTAS E CONSULTAS PRESENCIAIS AOS BENEFICIÁRIOS

EM PAUTA

Após quase dois anos atuando somente por meio da teleconsulta devido à pandemia, o ambulatório da Cabergs já retomou os atendimentos presenciais, que acontecem de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

Todos os beneficiários titulares e seus dependentes maiores de 12 anos podem agendar sua consulta com clínico geral ou com nutricionista pelo número 0800 051 2142. O contato também é válido para o agendamento da teleconsulta. Em caso de dúvidas, o beneficiário pode entrar em contato pelo email beneficiario@cabergs.org.br

Vale lembrar que o nosso ambulatório está seguindo todas as normas dos órgãos de saúde para atender seus beneficiários com conforto e segurança. Mesmo assim, se você se sentir mais confortável, pode agendar seu atendimento via teleconsulta. Cuidaremos da sua saúde com a mesma responsabilidade e carinho de quando estamos frente a frente. Nosso maior objetivo é garantir a sua qualidade de vida e o seu

INSCRIÇÕES PARA O PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO À GESTAÇÃO ESTÃO ABERTAS!

A gestação e o puerpério são momentos únicos na vida de uma mulher. Mesmo aquelas que já não são mais mãe de primeira viagem experimentam sentimentos de medo, insegurança, incertezas e muitas dúvidas. E não poderia ser diferente; receber um novo integrante, tão dependente da mãe, mexe com a família inteira.

É por isso que existe o Programa de Orientação à Gestação (POG) da Cabergs, para orientar os futuros papais sobre o desenvolvimento da gestação, tipos de parto, amamentação, cuidados com o recém-nascido, reorganização familiar e diversos outros assuntos. Os encontros, que por enquanto acontecem virtualmente, proporcionam uma valiosa troca de informações entre os casais e profissionais da área da saúde. O objetivo é compartilhar informação e fortalecer a rede de contatos e apoio entre as famílias da gestante.

Os principais temas abordados nas reuniões são:

- A nova constituição familiar;
- Aspectos psicológicos do parto e do puerpério;
 - Nutrição da gestante;
- Aleitamento materno e técnicas de amamentação;
 - Parto normal e cesárea;
 - Fisioterapia pélvica;
- Orientações sobre o plano médico;
 - Cuidados com o bebê;
- Prevenção da saúde física e oral do bebê.

anota aí

O POG está disponível a todos os beneficiários dos Planos de Assistência Médico-Hospitalar – PAM e PAM II e as inscrições já estão abertas. Você pode se inscrever pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br até o dia 07 de março. Os encontros acontecem via ZOOM, entre os dias 14 e 23 de março de 2022, das 14 às 17 horas.

TESTE DO PEZINHO: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

Com certeza você já ouviu falar no teste do pezinho, não é mesmo? Mas você sabe o que é esse exame e o quanto ele é importante? É o que vamos te contar agora.

O Teste do Pezinho é um exame rápido, em que gotinhas de sangue do calcanhar do bebê são coletadas para diagnosticar e impedir o desenvolvimento de diversas doenças genéticas ou metabólicas. O exame faz parte do Programa de Triagem Neonatal do Ministério da Saúde. Em grande parte dos estados brasileiros, o Teste do Pezinho é realizado nos pontos de coleta das Unidades Básicas de Saúde.

Vale lembrar que, para que a prevenção seja possível, a coleta deve ser efetuada entre o 3º e o 5º dia de vida do bebê. É muito importante respeitar o tempo de realização. O teste não deve ser feito antes das 48 horas de vida, pois pode sofrer influência das alterações hormonais e metabólicas, que naturalmente acontecem com a transição da vida fetal para a vida pós-natal e que demoram até dois a três dias para atingir o equilíbrio. Em contrapartida, a coleta tardia pode impedir que a suspeita e o diagnóstico sejam feitos no tempo correto e atrasar as intervenções e tratamento específicos.



5 itens que você precisa saber sobre o Teste do Pezinho

- 1 - O Teste do Pezinho é obrigatório!
- 2 - O teste tem um período para realização!
- 3 - O Teste do Pezinho é realizado por meio de uma picadinha no calcanhar do recém-nascido e não causa nenhum tipo de sofrimento para o bebê.
- 4 - De acordo com o Ministério da Saúde, o Sistema Único de Saúde (SUS) possui 22.353 pontos estabelecidos para realização do Teste do Pezinho em todo o Brasil.
- 5 - Exija a realização do Teste do Pezinho no seu filho, é um direito seu!

JÁ CONHECE O APP DA CABERGS SAÚDE?

BAIXE JÁ





COMO ANDA A SUA qualidade DE VIDA?

Nem só de exercício físico se faz a qualidade de vida!

Antes que você responda a esta pergunta, precisamos primeiro dizer que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é "a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". **Logo, para ter a tão sonhada qualidade de vida é preciso estar bem física, mental e emocionalmente; mas não é só isso, é preciso ainda estar bem em seus relacionamentos sociais, como família e amigos.** Adotar hábitos saudáveis como alimentar-se bem, não fumar, evitar bebidas alcoólicas e praticar esportes com frequência são itens necessários na rotina diária para que a qualidade de vida aconteça. Você deve estar se perguntando o que é preciso para ter uma boa qualidade de vida. **Bom, prevenir é melhor que remediar, não é mesmo?** Para que você fique ainda mais perto de ter uma boa qualidade de vida, reunimos informações sobre os programas oferecidos pela Cabergs que você pode participar e vão ajudar nessa tarefa.

O Programa de Orientação à Gestação - POG, tem o objetivo de orientar os futuros pais sobre o desenvolvimento da gestação, parto e cuidados com o recém-nascido. Os temas abordados durante o curso vão desde os aspectos psicológicos do parto e puerpério, nutrição da gestante, aleitamento materno e técnicas de amamentação, parto normal e cesárea, até diversos assuntos relacionados.



DE BEM
COM
A VIDA

De Bem com a Vida - O Programa de Bem com a Vida busca estimular a adoção de condutas benéficas e prazerosas para a saúde, incentivando a prática de hábitos saudáveis, do autocuidado e o convívio em grupo. O Programa contempla temas como atividade física, alimentação saudável, lazer, saúde física e emocional para os beneficiários acima de 50 anos, ocorrendo no formato online.



PROGRAMA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO TABAGISMO

O Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo busca, através de ações educativas, prevenir e tratar o tabagismo. Outro item importante deste programa é desmistificar o preconceito, esclarecer diversas questões, incluindo a dependência química, e proporcionar incentivo ao tratamento.



O Programa de Doação de Sangue (Prosangue) busca estimular as doações voluntárias através de campanhas educativas, recrutando e selecionando os doadores.

Você sabia?

Dormir bem é sinônimo de qualidade de vida. Enquanto dormimos, nosso organismo realiza funções extremamente importantes, como:

fortalecimento do sistema imunológico;
secreção e liberação de hormônios;
consolidação da memória, entre outras.

Médicos recomendam que se durma cerca de 8 horas por dia. Além disso, estudos recentes revelam que esse hábito aumenta expectativa de vida.

E você, tem dormido bem?

Além destes programas que contribuem para melhorar a qualidade de vida dos seus beneficiários, também levamos informações através das redes sociais, com publicações voltadas para melhorar e contribuir com a saúde. Outro canal de informação são os **podcasts que você encontra no site** e, atualmente, são mais de 350 edições que falam sobre os mais diversos temas em busca de uma saúde melhor; da mesma forma, o **blog Vida em Equilíbrio** traz dicas de saúde e bem-estar para ajudar você a conquistar mais qualidade de vida.

anota aí

Os programas De Bem Com a Vida e o Programa de Orientação à Gestação estão com as inscri oes abertas e tem início previsto ainda para março. **Inscreva-se!**

Quer melhorar a sua qualidade de vida? Sigas as dicas:

- 1 Durma bem.
- 2 Tenha uma alimenta o saudável.
- 3 Movimente-se.
- 4 Faça amigos e se socialize.
- 5 D  aten o para a sua saúde mental.
- 6 Mantenha-se hidratado
- 7 Preocupe-se com você.

A vacina aumenta sua prote o contra a COVID-19



#FA ASUA PARTE
**TODOS
CONTRA O
CORONAVÍRUS**



INCLUA O CUIDADO COM A PELE NA SUA ROTINA

Entrevistada:
Dra. Heloísa San Leon Kosminsky

Diferente do que muitas pessoas pensam, o cuidado com a pele vai bem além da estética. Ele está diretamente conectado com saúde e autoestima. E é por isso que chamamos a dermatologista Heloísa San Leon Kosminsky para compartilhar dicas simples, que se encaixam até mesmo nas rotinas mais corridas e fazem toda a diferença na saúde da sua pele.

Primeiro, devemos lembrar de cuidar da pele de dentro para fora. Ou seja, beber bastante água diariamente. Depois, uma regra básica: protetor solar diariamente! Mesmo que você não vá se expor ao sol. Heloísa explica que esse é justamente um dos maiores erros no cuidado com a pele, as pessoas esquecem de protegê-la da luz artificial, que também é bem prejudicial.

Então não esqueça: ao acordar, separe 5 minutinhos da sua manhã, lave o rosto com um sabonete compatível com o seu tipo de pele, passe um creme antioxidante indicado pela sua dermatologista e aplique o protetor solar. Pronto, agora é só se dedicar às suas tarefas diárias com a pele protegida e bem cuidada.

RESTRIÇÃO ALIMENTAR: NÃO É PARA TODOS E PRECISA DE ORIENTAÇÃO

fica a dica!

Entrevistada:
Nutricionista Juliana Andrade Teixeira



As restrições alimentares caracterizam-se pela redução ou exclusão de determinados alimentos de uma dieta. Em muitos casos, essa conduta é necessária devido a alergias alimentares ou intolerância do organismo a determinada substância.

Porém, infelizmente, muitas dietas “da moda”, que visam o emagrecimento rápido, apostam na restrição de alguns alimentos prometendo resultados milagrosos. E é aí que mora o perigo. A nutricionista da Cabergs, Juliana Andrade Teixeira, explica que essa conduta pode resultar em carência nutricional e, em casos mais severos, na desnutrição. Além disso, o indivíduo também pode acabar desenvolvendo alergias e intolerância devido à falta de nutrientes específicos, que produzem enzimas importantes para o funcionamento do nosso organismo.

Juliana também explica que quem deseja emagrecer precisa mudar o seu estilo de vida: fazer uma reeducação alimentar, praticar atividade física regularmente, ter uma boa higiene do sono e estar atento, até mesmo, à própria mastigação. “Por isso é importante buscar orientação nutricional”, completa a nutricionista.

Já nos casos em que realmente a restrição alimentar é indicada, como em pacientes com alergias ou intolerância alimentar, são necessários exames diagnósticos e testes específicos para comprovar essa condição e iniciar abordagens assertivas. “Com o acompanhamento de uma nutricionista é possível entender as opções de alimentos e trocas necessárias a serem feitas para que o paciente viva com saúde e bem-estar”, explica Juliana.

DOENÇAS RARAS: UM OLHAR MAIS HUMANO SOBRE O TEMA

#CONFIRAENTREVISTA



A ENFERMEIRA E CONSULTORA EM DOENÇAS RARAS, **GEISA LUZ**, CONVERSOU COM A CABERGS.



Você sabia que existem de seis a oito mil tipos de doenças raras? Além disso, 30% desses pacientes morrem antes dos cinco anos de idade. Isso é o que diz a Organização Mundial de Saúde (OMS), que também explica que o conceito de Doença Rara (DR) é aquela que afeta até 65 pessoas em cada 100 mil indivíduos.

No entanto, é importante lançarmos um olhar mais humano sobre essas pessoas, em vez de enxergá-las apenas como números. Essas pessoas existem, estão entre nós e merecem uma vida com mais empatia e bem-estar.

Para saber um pouco mais sobre esse tema tão importante, conversamos com a Enfermeira e Consultora em Doenças Raras, Geisa Luz, que falou sobre as principais características delas:

- As doenças raras geralmente são crônicas, progressivas e degenerativas;
- Na maioria das vezes não existe uma cura eficaz, mas tratamentos específicos podem melhorar a qualidade de vida dos pacientes;
- Muitas vezes o paciente perde a autonomia para realizar suas atividades. Por isso, causam muita dor e sofrimento tanto para o portador da doença quanto para os familiares.

A consultora explica também que uma das maiores barreiras a serem vencidas em relação às doenças raras é a dificuldade de um diagnóstico rápido:

“**Existe uma longa jornada, de 7 a 10 anos, em média, para se conseguir um diagnóstico. Isso traz sequelas irreversíveis, chegando ao óbito, no pior dos casos.**”

O desconhecimento social sobre o assunto, o preconceito, a discriminação e a falta de apoio adequado aos pacientes e familiares também dificultam o acesso ao bem-estar dessas pessoas.

Infelizmente, segundo Geisa, nosso sistema de saúde ainda tem muito a evoluir também para proporcionar qualidade de vida a essa parcela da população. A começar pela formação dos profissionais de saúde, que não são efetivamente preparados para isso durante a formação acadêmica. Também faltam políticas públicas que cuidem desses pacientes e mais estrutura, nas unidades básicas

de saúde, principalmente nas pequenas cidades.

Somente 5% das doenças raras são tratáveis. Mesmo assim, o tratamento medicamentoso é caro. Por isso, é preciso proporcionar um atendimento multidisciplinar, com psicólogos, fisioterapeutas, enfermeiras, entre outros profissionais para esses pacientes, explica Geisa. Ela também acrescenta:

“**É necessário reduzir o tempo de diagnóstico e garantir uma rede e apoio efetiva a pacientes e familiares.**”

É claro que melhorar a qualidade de vida de pessoas com doenças raras é um papel que compete a todos nós como sociedade. E quando questionada sobre como podemos fazer isso, Geisa afirma que quanto mais falarmos dos desafios dessas pessoas, mais elas serão ouvidas. “É importante trazermos debates sobre a questão clínica e social desses pacientes, desmistificarmos conceitos errados sobre DR, respeitarmos as diferenças e conhecer a rede de apoio dessas pessoas para saber como podemos ajudar”.

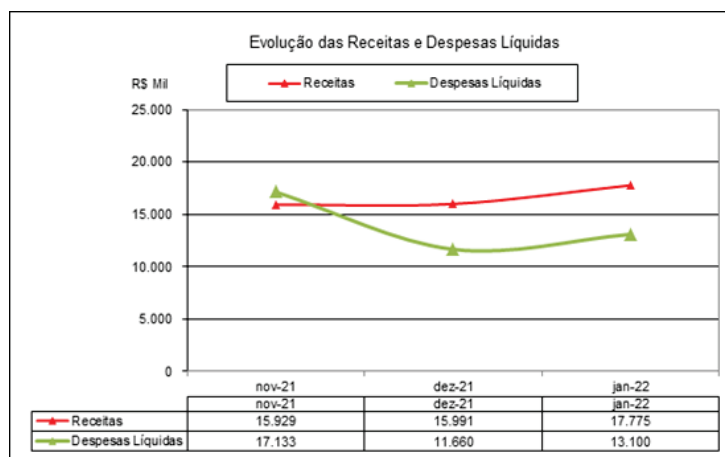
GEISA LUZ TAMBÉM PARTICIPOU DO BLOG:

Vida em equilíbrio



Acompanhe nossa Gestão – Edição Janeiro 2022

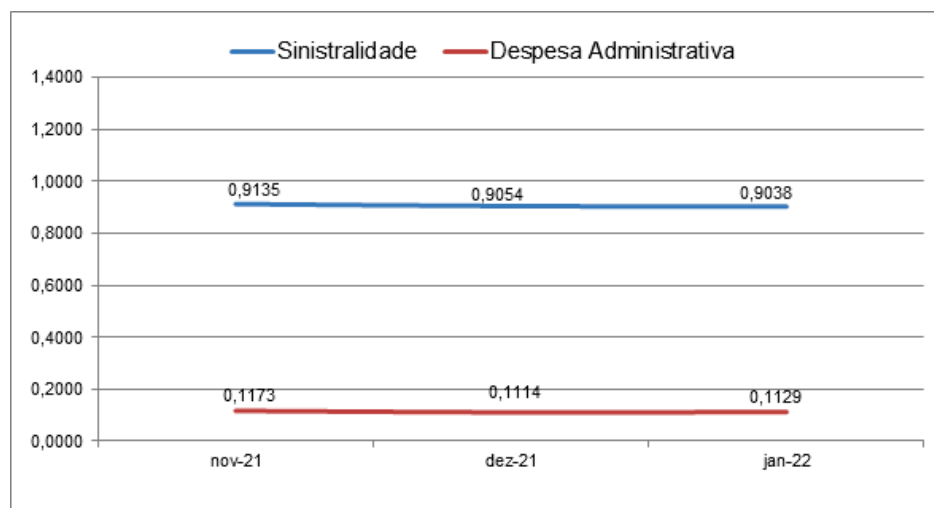
GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



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.

O crescimento das receitas de 11,16% em janeiro ocorreu devido ao reajuste das contribuições dos planos médicos e odontológicos no mês. A variação das despesas líquidas em relação ao mês anterior de 12,35% refere-se à alteração do registro contábil da conta de corresponsabilidade cedida, que, em 2021, reduzindo a receita. Em 2022, conforme novo plano de conta da ANS, passou a ser contabilizada no grupo de despesas com eventos.

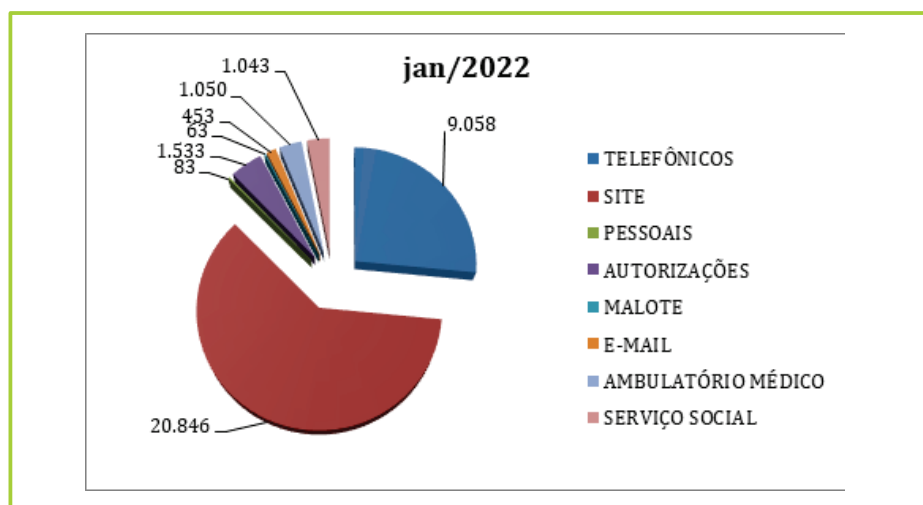


Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições

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

A variação da sinistralidade foi negativa de 0,18% em janeiro de 2022, em relação ao mês anterior, o que demonstra uma estabilidade dos gastos no período analisado. O indicador de sinistralidade considera a média dos últimos 12 meses das despesas assistenciais (com eventos) em relação às receitas de receitas assistências (contraprestações). As despesas administrativas aumentaram 1,35% no mês em razão do acordo coletivo 2022 da Cabergs.

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL



QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

Tipo de Atendimento	Quantidade	Valor
Consultas (médicas e odontológicas):	16.299	R\$1.297.588,26
Exames	48.125	R\$2.291.130,48
Internações (ambulatoriais e hospitalares)	1.447	R\$8.509.251,12
Procedimentos Odontológicos	4.515	R\$259.041,32
Reciprocidade	1.343	R\$347.604,60
Tratamento seriado	6.440	R\$340.318,03
Total	78.169	R\$13.044.933,81

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAMII/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$557.014,98	R\$31.492,41
19 a 23	R\$237.843,44	R\$8.960,88
24 a 28	R\$271.317,22	R\$11.915,85
29 a 33	R\$497.559,29	R\$12.372,23
34 a 38	R\$638.906,04	R\$19.942,08
39 a 43	R\$627.937,80	R\$27.221,47
44 a 48	R\$435.297,60	R\$15.008,15
49 a 53	R\$751.648,08	R\$17.448,88
54 a 58	R\$1.110.469,52	R\$28.760,86
59+	R\$7.657.898,52	R\$85.918,51
Total	R\$12.785.892,49	R\$259.041,32

PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	441	R\$ 35.088,44
PROMED	9.760	R\$ 1.581.002,18
Total	10.201	R\$ 1.616.090,62

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

CREDENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	5
Dentistas	0
Farmácias	0
Hospitais	0
Laboratórios	1
Médicos	2
Total	8

Dos desligamentos que ocorreram nesse mês, seis foram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses, um optou por atender somente particular e um faleceu.



16.299 Consultas médicas	48.125 Exames
1.447 Internações	4.515 Procedimentos Odontológicos
8.337 Pontos de atendimento	37.206 Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico
30.572 Contatos de associados – Central de Relacionamento	R\$ 13.044.933,81 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)