



Confira as novidades do POG 2023

MATÉRIA DE CAPA : PÁG 2



FIQUE BEM INFORMADO COM OS NOSSOS PODCASTS

Acesse já @CabergsSaúde nas plataformas digitais.



Disponível em:



Giro 360

Conheça os principais alimentos do Outono.

página 4

Hipertensão

Confira alguns fatores de risco e dicas importantes para manter sua saúde.

página 8

Giro 360

Descubra os exercícios de motricidade em todas as idades.

página 5

POG2023

inicia cheio

de novidades



As inscrições para o Programa de Orientação à Gestação (POG) já estão abertas! A primeira turma de 2023 iniciou dia 22 de março, cheia de novidades. Novos profissionais, todos atualizados e prontos para orientar pais e mães sobre o universo único em que estão prestes a entrar.

As inscrições podem ser feitas pelo email prevencao@cabergs.org.br por beneficiários dos Planos de Assistência Médico-Hospitalar — PAM e PAM II. O formulário disponível no site é válido até o fim de 2023. Ou seja, você pode se inscrever agora mesmo e participar de qualquer turma durante o ano.

O curso é online e está disponível para você acessar de onde estiver, com muito mais conforto e segurança. “Fazer o POG on-line nos permitiu alcançar muitos beneficiários do interior. Já temos inscritos de Santana do Livramento, Ijuí e Casca”, conta Cristine Santarém, mentora do programa. E você sabe qual a melhor parte? O curso não acaba quando termina. Confuso, né? Mas é assim: a família, mesmo após o encerramento das aulas, continua tendo acesso ao POG e pode procurar a mentoria do curso sempre que precisar de alguma orientação. E sabe por quê? Por que nós, da Cabergs, fazemos questão de cuidar de você e da sua família em qualquer fase da vida.



Os principais assuntos abordados são:

- A nova constituição familiar;
- Aspectos psicológicos do parto e 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.



Seguro de Vida: preciso mesmo contratar?

Você já parou para pensar quantas coisas acontecem no nosso dia a dia que fogem totalmente do nosso controle? Alguns acontecimentos são bons, outros nem tanto. E é justamente por isso que precisamos estar sempre protegidos. Muitas pessoas não gostam de falar sobre seguro de vida, mas a realidade é que ele proporciona tranquilidade financeira ao segurado e aos beneficiários, em situações difíceis.

Eduardo Paim, Gerente de Seguros e Responsável Técnico da Cabergs Seguros, explica melhor:

“**PROTEÇÃO FINANCEIRA DE UM BEM CONTRA UM EVENTO INCERTO E INESPERADO: ESSA É A ESSÊNCIA DE QUALQUER SEGURO. E EXISTE BEM MAIS PRECIOSO QUE A VIDA?**”

Segundo ele, um seguro de vida garante mais segurança em diversas situações, até mesmo se o segurado se depara com algum tipo de doença que o impeça de sustentar a si ou a sua família. Além disso, assim como é importante construir um patrimônio ao longo da vida, é essencial também proteger-se para que, em caso de imprevisto, não seja preciso se descapitalizar ou desfazer de seus bens.

E qual é o melhor momento para contratar um seguro?

De acordo com Paim, “Quanto mais jovem, melhor. Pois o custo

do seguro é muito baixo em relação à proteção que ele oferece diante de possíveis eventos ao longo da vida”.

Vale lembrar que existem diferentes tipos de Seguro de Vida. Com certeza um deles vai fazer sentido para você. Nosso objetivo é garantir que você possa aproveitar a vida com muito mais segurança e tranquilidade. E não há tranquilidade maior do que ter a certeza de que aqueles que você mais ama não vão ficar desamparados.

Alimentos do Outono

O outono é uma época cheia de cores e são elas que trazem também saúde para o seu prato. A estação, que teve início no dia 20 de março de 2023 e durará até o dia 21 de junho, costuma ter um clima ameno e ter noites mais frias, proporcionando maior variedade de alimentos para o consumo. Ter uma alimentação saudável é incluir um padrão alimentar que sustente a saúde física, mental e emocional, o que precisa atender às suas necessidades de nutrientes e energia. Então você pode aproveitar as frutas, verduras e legumes da estação para inovar nas suas refeições, deixar o prato colorido e encher o seu corpo de energia.

Dicas de 5 alimentos do outono e sugestão de preparo:

- **Abobrinha:** você pode fazer recheada, grelhada e ainda preparar ela em suflês ou caldos.
- **Berinjela:** ela vai bem no ratatouille, enroladinhos com iscas de frango assada e recheada sempre é uma delícia.
- **Banana:** vai bem com tudo, salgados ou pratos doces, desde assada na churrasqueira até em uma batida com leite e canela.
- **Espinafre:** verduras podem ser usadas para o preparo de saladas deliciosas, mas você também pode usar o espinafre de outras formas, de maneira ainda mais criativa.
- **Caqui:** como ele tem uma alta quantidade de fibras, ajuda no bom funcionamento do intestino a sugestão é in natura.

ABRIL

Frutas: abacate, ameixa, banana, caqui, figo, graviola, kiwi, laranja, maçã, mamão, mangostão, pera, tangerina e uva.

Verduras: salsa, acelga, chicória, nabo, repolho e rúcula.

Legumes: abóbora, batata-doce, berinjela, cará, chuchu, jiló, mandioca, pepino e tomate.

MAIO

Frutas: abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva.

Verduras: alho-poró, almeirão, erva-doce e louro.

Legumes: abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo e rabanete.

JUNHO

Frutas: carambola, kiwi, laranja-lima e tangerina.

Verduras: agrião, alho-poró, almeirão, brócolis e erva-doce.

Legumes: abóbora, batata-doce, berinjela, cará, cenoura, ervilha, gengibre, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde e palmito.



Exercícios de motricidade em todas as idades

Manter a capacidade de movimentar o corpo ao longo da vida é fundamental para exercer as rotinas diárias com autonomia, seja na infância ou na fase adulta.

Praticar exercícios de forma rotineira significa manter uma autonomia corporal, com plena capacidade de gerenciar sua própria vida e realizar atividades sem necessitar do auxílio de terceiros, o que é possível desde que você dê a devida atenção ao seu corpo.

Durante nossa vida estamos em constante processo de mudança no comportamento, na postura e nos nossos movimentos, e isso vai desde o caminhar, andar de bicicleta e até mesmo ao abrir uma porta. Para transitar em todas as fases da vida com plena motricidade é preciso dar um “chega pra lá” no sedentarismo e manter a prática de exercícios um hábito regular. Se você não gosta de atividade física, a sugestão é procurar entender como funciona

seu “relógio biológico”, se sua disposição é maior de dia ou à noite e procurar algum esporte que lhe chame atenção. Desta forma, vai ficar mais fácil movimentar-se!

Atividades como rasgar papel livremente, recortar com tesoura, pintar, escrever, encaixar blocos ajudam na motricidade fina, que é aquela capacidade de desenvolver os pequenos músculos das mãos e a sua coordenação com os olhos.

Dançar, pular, jogar bola, são bons exercícios para trabalhar a motricidade grossa, que fazem parte da coordenação motora ampla. É importante manter ambas ativas em todas as idades para que o corpo permaneça saudável. Para as pessoas que têm dificuldade com alguma das habilidades, profissionais da área da saúde como o fisioterapeuta podem ajudar a desenvolvê-la.



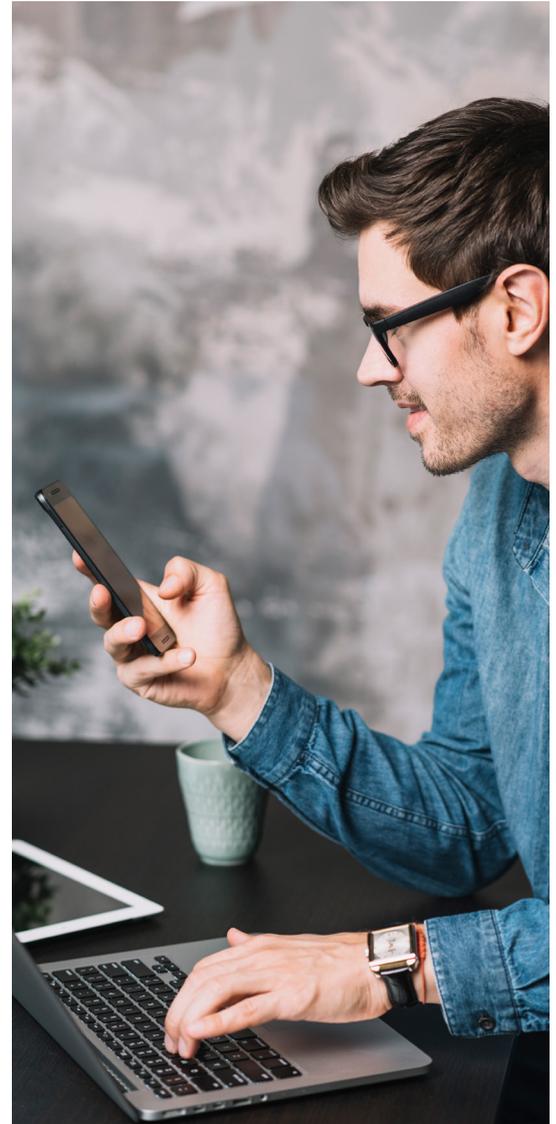
As tecnologias ao seu favor

O mundo mudou e com ele as relações de trabalho, de estudo e em família. Com um smartphone na mão e uma conexão de celular você tem infinitas possibilidades. Mas atenção! Use a tecnologia a seu favor sem deixar que ela tome conta e se torne o vilão. Para que o uso dela seja favorável, buscamos informações para que você possa tomar as melhores decisões na hora de usar.

Inicie definindo um tempo para usar o celular, mesmo que ele seja a sua ferramenta de trabalho. Com tantas opções na palma da sua mão, é fácil se distrair, usar além do necessário. Esta utilização vai te dar a impressão que o tempo está passando mais depressa, sem te dar aquela sensação do ócio, que muitas vezes é importante em nossas vidas.

Procure aumentar a qualidade da utilização das suas tecnologias, seja tablet, computador ou celular. Observe que uso você está fazendo na Internet, com suas ferramentas tecnológicas e o que isso está trazendo de bom para sua vida. Desenvolva novas habilidades, use a internet para acessar cursos gratuitos e agregar mais conhecimento para você. Outra opção é que enquanto estiver conectado, é possível usar programas e ferramentas que auxiliam a ter mais foco e até mesmo deixar as atividades mais dinâmicas.

Ainda que você não esteja familiarizado com a tecnologia em geral, sempre é tempo de aprender com ela. Mesmo que leve algum tempo, é possível se habituar com novas tecnologias e tirar o máximo proveito delas.



**Acesse já
o Espaço Saúde!**

vivamais.cabergs.org.br



O De Bem com a Vida está de volta

É isso mesmo que você leu: o programa de Bem com a Vida está de volta, no formato híbrido e com oficinas e passeios presenciais mensais. Dia 29 de março os participantes se reuniram para uma caminhada no Parque Marinha, em Porto Alegre, para marcar o início das atividades de 2023.

A coordenadora do programa, Cristine Santarém, conta que a partir de agora o De Bem com a Vida é para todas as idades. Os beneficiários poderão ter acesso a iniciativas que abordam temas como atividade física, alimentação saudável, lazer, saúde física e emocional. “Nossa ideia é justamente proporcionar um conteúdo mais personalizado sobre diversas linhas de cuidado para cada público específico”, conta.

Outra novidade dessa reformulação é um projeto exclusivo e todo voltado para o público com mais de sessenta anos, no qual os participantes poderão participar da escolha do nome desse novo formato, muito mais moderno, acolhedor e íntimo.



O De Bem com a Vida 2023 vai até a primeira quinzena de novembro e as inscrições podem ser feitas através do telefone (51) 3262.9212 ou pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br.

Hipertensão

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente. Porém, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável para preveni-la ou tratá-la. Procure manter um estilo de vida equilibrado para você e para as

pessoas com as quais tem convivência. Se você não está acostumado com visitas de rotina ao médico, fique atento! A hipertensão é uma doença silenciosa e, em geral, assintomática. Contudo, pode apresentar sinais como: dor de cabeça, tontura, principalmente em momentos de alto estresse, e

falta de ar. Uma dieta equilibrada e rica em frutas e vegetais, com baixo teor de sal e gordura, cuidados com a manutenção do peso, redução do estresse e prática regular de atividade física são ações que auxiliam na prevenção e tratamento da hipertensão.

Anote aí quais são os principais fatores de risco para a hipertensão:

-**Histórico Familiar:** Filhos cujos pais são hipertensos apresentam mais chances de desenvolver a doença. Por isso a importância de se realizar exames com regularidade.

-**Dieta rica em sal:** O sal faz com que o corpo retenha líquido e isso pode elevar a carga sobre o coração, aumentando o risco de pressão arterial.

-**Idade:** A idade é um fator de suma importância. Jovens e crianças podem ter hipertensão, mas o diagnóstico na maioria dos casos é realizado a partir dos 35 anos. Por isso a necessidade e importância de medir a pressão regularmente aumentam com a idade.

-**Sedentarismo:** O risco de pressão alta se agrava em pessoas que não praticam exercícios físicos regularmente.

-**Consumo abusivo de álcool:** Consumir com regularidade e de forma abusiva bebidas alcoólicas pode provocar um aumento grave na pressão arterial e ocasionar insuficiência cardíaca, batimentos irregulares e AVC.



Dicas importantes:

- Hidrate-se com frequência, além de quando sentir sede. Ingira água, beba sucos naturais e água de coco.
- Evite a ingestão de alimentos ricos em sal.
- Preze por uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal.
- Somente faça dietas com acompanhamento nutricional. Regimes milagrosos, além de não serem saudáveis, podem provocar hipoglicemia, ou seja, a perda de açúcar no sangue.
- Controle o estresse. Procure realizar atividades que acalmem a mente.
- Não fume e modere a ingestão de bebidas alcoólicas.
- Fazer 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.

JÁ CONHECE NOSSO APP?

Baixe já e tenha
todos os serviços
da Cabergs Saúde
na palma da sua mão.

