



AÇÃO DA CABERGS NO INTERIOR APROXIMA BENEFICIÁRIOS E INSTITUIÇÃO

MATÉRIA DE CAPA Pág.2

JÁ OUVIU OS NOSSOS PODCASTS?

Acesse já @CabergsSaúde nas plataformas digitais.



Díspnível em:



Cuide da sua saúde

Confira algumas dicas que separamos para você.

página 4

Giro 360

Você é aquilo que ingere

página 3

Cuidados com a pele

Confira dicas para manter a pele saudável no frio.

página 6

Ação da Cabergs no interior aproxima beneficiários e instituição



Na segunda semana de abril a Cabergs promoveu uma ação na Sureg Fronteira, em Santa Maria, para esclarecer dúvidas sobre saúde e aproximar beneficiários e plano. Com transmissão ao vivo pelo Youtube, os profissionais da Cabergs trouxeram informações importantes sobre programas, planos, reembolso, autorizações, teleconsulta, entre outros.

O que os convidados falaram?

O Superintendente Regional do Banrisul, Jenio Galon, recepcionou os convidados do evento e afirmou: **"Nossa busca é por um cuidado integral na saúde, na alimentação, nos exames etc. A saúde passa por um momento importante e a Cabergs está incansavelmente buscando por novidades e atualizações."** afirmou.

Já a Diretora de Operações Lisiane Luchese iniciou o Bate-papo com a Cabergs falando sobre os programas e serviços oferecidos pela entidade: **"Nós estamos constantemente buscando implementar a educação em saúde no dia a dia de todos. Por isso, para nós,**

pensar em saúde não é somente para quando estivermos doentes, mas quando estamos saudáveis também. A prevenção é sempre a melhor escolha!", explicou.

A assistente social Débora Sehem Isasa e a Coordenadora Clarissa Garcia de Carvalho fizeram questão de reforçar que a instituição está aberta para orientar e esclarecer dúvidas sobre os serviços através dos canais de comunicação, como os telefones de atendimento e as redes sociais. **"Estamos prontos para receber a todos, escutar e buscar uma melhor resolução em todos os casos"**, afirmou Clarissa.

Jenio Galon encerrou o evento parabenizando os idealizadores e organizadores pela iniciativa: **"Essa foi uma excelente oportunidade para trazer informações e programas para que tenhamos uma vida melhor. Esta é a Cabergs que tanto sonhamos"**.

Também estiveram presentes a nutricionista Cristine Santarém da Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde (GPP), Daniela Beschoren da Secretaria Geral, Fabiana Bertodo e a Coordenadora Iara Claas da Gerência de Assistência à Saúde (GAS), e Márcia Rigotto da Afaban.

Você é aquilo que você ingere.

De uns tempos pra cá, você deve ter escutado muito sobre alimentação saudável. E, de fato, este é um assunto que, quando levado a sério, influencia diretamente na qualidade de vida das pessoas, pois existe uma ligação direta entre alimentação e saúde mental. Você sabia que pesquisas vêm mostrando evidências de que a nutrição tem sim implicação na saúde mental?

Uma alimentação com deficiência de substâncias importantes para o corpo pode ser bastante nociva. Por exemplo, a falta de B12 está ligada à fadiga e letargia. A falta do ácido fólico pode predispor, inclusive, à depressão em adultos. Uma alimentação saudável contribui para o melhoramento da flora intestinal. Uma vez que ela esteja desequilibrada, ocorre o aumento da permeabilidade da barreira intestinal, que absorve moléculas que não deveriam e, com isso,

acontece a inflamação e a diminuição de neurotransmissores. Assim, o intestino é responsável pela síntese de serotonina, um hormônio que está associado ao apetite, humor, sono e cognição. Resumindo, então: uma vida com uma alimentação balanceada influencia até mesmo nos níveis de serotonina, que é a responsável por produzir a sensação de bem-estar, conforto e felicidade e, neste caso, é um aliado poderoso na luta contra os transtornos mentais.

Agora, você deve estar se perguntando: o que é uma alimentação saudável? Basicamente, é aquela que tem ingredientes e alimentos saudáveis em conjunto com uma variedade de tipos de alimentos. Em cada fase da vida existem diferentes tipos de alimentação o que, depois dos 50 anos, exige reforço de nutrientes. Mas não precisamos de fórmulas nem receitas mágicas. Basta você

saber que, nesta idade, o organismo passa a absorver uma quantidade menor de nutrientes, o que pode comprometer a saúde dessa faixa etária. Uma alimentação rica em opções integrais, frutas da estação, legumes, verduras, cortes magros, leguminosas e nozes fornece os nutrientes que o cérebro precisa e ajuda a promover a saúde mental. A falta de serotonina causa diferentes efeitos negativos como angústia e tristeza e até deixa algumas pessoas irritadas. Quando o corpo não produz triptofano, podemos repô-lo através da alimentação. Os alimentos ricos em triptofano (peixes, mel, grão de bico, por exemplo) atuam como antidepressivos naturais. Nosso cérebro usa parte das calorias e nutrientes que ingerimos para funcionar, então alimente-se bem e leve uma vida saudável para ter um envelhecimento pleno e feliz.



Comece hoje mesmo a cuidar da sua saúde

É comum esquecermos de nós mesmos em nossa rotina. Mas ter saúde muitas vezes significa que você precisa fazer uma pausa e dar atenção para você. Então, mesmo que o seu dia esteja corrido, faça uma pausa e pratique esportes, dê atenção às finanças, tenha momentos de lazer, incluindo aqueles minutos para ver um filme ou ler um livro e faça uma pausa para ler as dicas que separamos para você a seguir:



EXERCITE CORPO E MENTE

Fazer exercício físico traz uma série de benefícios para o cérebro, como melhora da memória e concentração, estimula a capacidade de tomada de decisão, aumenta a produção de neurotransmissores que promovem a reparação celular do cérebro.

COMA BEM

Cuidar da saúde é estar atento também à alimentação. É incluir ingredientes e alimentos saudáveis adicionando uma variedade de nutrientes na rotina. Procure manter uma ingestão de comida rica em opções integrais, frutas da estação, legumes, verduras, cortes magros e leguminosas. Por exemplo, as oleaginosas como as nozes fornecem os nutrientes que o cérebro precisa e ajudam a promover a saúde mental.

DURMA BEM

Durante o sono diminuem os hormônios de estresse, como cortisol e adrenalina, e a produção da melatonina aumenta. Isso quer dizer que uma noite bem dormida ajuda a manter os níveis de estresse sob controle.

CONECTE-SE

Socializar é muito importante, por isso estar conectado na internet ajuda a mandar a solidão para longe. Uma dica é participar de grupos e comunidades de interesse comum.

EXPERIMENTE NOVAS ATIVIDADES

Não importa a idade, manter a cabeça aberta e sair da zona de conforto é um bom desafio para aprender coisas novas. As alternativas são muitas, como um esporte, pintar quadros, uma nova língua... a decisão de dar o primeiro passo só depende de você.



ANOTA AÍ

Acesse já: vivamais.cabergs.org.br

Conheça os principais tipos de seguros de vida oferecidos pela Cabergs Seguros



- **Seguro de vida:**

garante a todos os segurados e seus familiares a segurança e a proteção financeira. Caso ocorra algum imprevisto, sinistro por falecimento ou incapacidade permanente, será paga uma indenização correspondente aos beneficiários da apólice, conforme o tipo de sinistro e a designação dos beneficiários.

- **Seguro viagem:**

garante a todos os segurados a proteção financeira e uma ampla rede de assistência durante a viagem contra imprevistos relacionados à saúde (doenças ou acidentes pessoais), cancelamento de voo, extravio de bagagem, retorno antecipado etc.

- **Diária de Incapacidade Temporária:**

garante ao segurado o pagamento de diárias em casos de total, contínuo e temporário afastamento de todas as atividades remuneradas em consequência de doença ou acidente pessoal.

- **Vida Mulher e Vida Homem:**

garante indenização às seguradas em caso de diagnóstico de câncer de mama ou ginecológico (Vida Mulher) e aos segurados em caso de diagnóstico de câncer de próstata ou de testículos (Vida Homem). A indenização do seguro tem o propósito de resguardar financeiramente as seguradas e os segurados enquanto estiverem em tratamento.

Você sempre seguro.



Cuidados com a pele

Já estamos naquele período em que a sua pele precisa de cuidados mais intensos, pois com o frio e os banhos quentes ela tende a ressecar mais.

Procure utilizar mais hidratantes e ingerir bastante água. Evite o consumo de alimentos com açúcares, eles podem acentuar a oleosidade da cutis e piorar doenças como a acne. Mantenha uma alimentação equilibrada. Atenção! A dermatologia tem um papel fundamental nestes cuidados e com doenças como câncer de

pele, principalmente na prevenção, então faça uma visita ao dermato, ok? Você pode começar cuidando da sua tez utilizando o tipo de sabonete mais recomendado para ela. Se você tem dúvidas, procure um médico dermatologista. Nos dias frios não significa que você precisa abandonar o protetor solar. Lembre-se de que o uso dele deve ser diário, ainda que o dia não esteja ensolarado. E, muito importante, todos os tipos de pele precisam de hidratação constante para

equilibrar a produção de sebo. Para você que costuma se maquiar diariamente, atenção: os cosméticos não devem permanecer muito tempo na cutis, pois a impede de respirar, obstruindo os poros e atrapalhando a renovação celular, que é mais intensa durante a noite. E por fim, cuide bem da sua pele mantendo um estilo de vida saudável. Comece pela alimentação balanceada que é o segredo para ter uma tez radiante.



É tempo de se proteger!



A campanha de vacinação contra a gripe é promovida pelo Ministério da Saúde em todo Brasil. A gripe é uma doença causada pelo vírus Influenza e muitas vezes é confundida com resfriados. Este ano a campanha já começou e vai até dia 31 de maio de 2023. A imunização é uma das principais formas de prevenir doenças e se proteger de vírus e bactérias que afetam nosso organismo. No caso da influenza, com a vacina você pode evitar quadros de febre alta (mais de 38 °C), dores de cabeça e no corpo, mal - estar, fraqueza e outros sintomas como a tosse e dor de garganta, além de outros que podem vir a surgir. A dose da vacina é importante para aumentar a proteção de reação à doença. Se você ainda não tomou sua vacina, procure a unidade de saúde, verifique a faixa etária que está sendo imunizada e vacine-se.

Quem pode se vacinar?



CRIANÇAS DE 6 MESES A MENORES DE 6 ANOS DE IDADE (5 ANOS, 11 MESES E 29 DIAS);	FUNCIONÁRIOS DO SISTEMA PRISIONAL;
IDOSOS COM 60 ANOS OU MAIS;	TRABALHADORES PORTUÁRIOS;
POVOS INDÍGENAS;	TRABALHADORES DA SAÚDE;
PROFESSORES DAS ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS;	PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E OUTRAS CONDIÇÕES CLÍNICAS ESPECIAIS;
PESSOAS COM DEFICIÊNCIA PERMANENTE;	CAMINHONEIROS E TRABALHADORES DE TRANSPORTE COLETIVO RODOVIÁRIO DE PASSAGEIROS URBANO E DE LONGO CURSO;
PROFISSIONAIS DAS FORÇAS DE SEGURANÇA E SALVAMENTO E DAS FORÇAS ARMADAS;	GESTANTES E PUÉRPERAS;
ADOLESCENTES E JOVENS DE 12 A 21 ANOS DE IDADE SOB MEDIDAS SOCIOEDUCATIVAS E A POPULAÇÃO PRIVADA DE LIBERDADE.	

JÁ CONHECE NOSSO APP?

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

