

## INVERNO É TEMPO DE CUIDAR DAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS



MATÉRIA DE CAPA PÁGINAS 6 E 7.

ANOTA AÍ

Fique bem informado com os nossos:  Podcast Cabergs cabergs-podcast

Proteja-se com  
seguros.  
página 3

Interiorização na  
Sureg Centro  
página 4

Saúde ocular  
página 08

## PREVENINDO A HIPERTENSÃO

Existem diversas opções de atividades aeróbicas que são eficazes em reduzir a pressão arterial, como caminhada, corrida, ciclismo e natação. No entanto, é importante realizar essas atividades em intensidade moderada, praticando-as três vezes por semana, durante pelo menos 30 minutos por sessão. É essencial progredir gradativamente nos treinos, sempre com supervisão profissional.

Estudos científicos indicam que o exercício aeróbico é o mais adequado para controlar a pressão arterial. Durante a prática, é recomendado verificar a pressão algumas vezes, para garantir que está tudo bem.

Evite atividades muito intensas que façam com que você prenda a respiração, como levantar pesos excessivos na academia. É melhor ir devagar e evoluir aos poucos.



Lembre-se de que é importante passar por uma avaliação médica e obter a liberação antes de iniciar qualquer atividade física, especialmente se você é hipertenso.

Outras dicas importantes incluem:

Hidrate-se regularmente, não apenas quando sentir sede. Beba água, sucos naturais e água de coco. Evite o consumo de alimentos ricos em sal. Priorize uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura animal. Sempre faça dietas com acompanhamento nutricional. Dietas milagrosas podem ser prejudiciais à saúde e podem levar à hipoglicemia. Controle o estresse e procure atividades que ajudem a acalmar a mente. Não fume e limite o consumo de álcool.

## SEU AMOR AQUECE

Nosso inverno já está aí e com ele, as baixas temperaturas. Participe da campanha do agasalho da sua cidade. Separe aquelas roupas e cobertores em bom estado e ajude a amenizar o frio de muitas famílias. O frio dói e a sua roupa usada pode ser um novo começo para alguém!

Nos dias mais frios, as partes do nosso corpo que "gelam" mais rápido são os pés e as mãos, além do pescoço e da cabeça. Isso porque o nosso corpo costuma perder calor, em primeiro lugar, pelas extremidades. O ideal é manter a temperatura corporal entre 36° e 37° C.

É importante se atentar ao choque térmico, que acontece quando saímos de um ambiente aquecido para o frio ou vice-versa. Por isso, mantenha as extremidades aquecidas e curta o charme do inverno!

Faça a sua parte ajudando.





## A IMPORTÂNCIA DO SEGURO DE VIDA: GARANTINDO PROTEÇÃO FINANCEIRA E TRANQUILIDADE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Já parou para refletir sobre a necessidade de contratar um seguro de vida visando garantir a estabilidade financeira dos seus entes queridos? Infelizmente, muitas pessoas ainda desconhecem a relevância desse investimento e acabam se deparando com situações delicadas na vida. Contudo, é de extrema importância compreender que o seguro de vida vai além de uma simples precaução, tratando-se de um ato de responsabilidade tanto com os nossos entes queridos, quanto com o nosso próprio futuro. É importante mencionar que o seguro de vida tem diversas utilizações ao longo da vida como por exemplo, cobrir despesas médico-hospitalares e odontológicas ocasionadas por internações por acidentes.

Por meio da contratação de um seguro de vida, você estará assegurando a proteção financeira dos seus beneficiários no caso de falecimento por motivos naturais ou acidentais, a exceção de causas previamente excluídas nas condições gerais. Além disso, também proporciona uma qualidade de vida em casos de invalidez total ou parcial decorrente de acidentes. É possível, ainda, acrescentar à apólice a cobertura para incapacidade temporária e diagnóstico de doenças graves, fornecendo um suporte financeiro em situações adversas. Outra vantagem do seguro de vida é a cobertura de despesas funerárias, dessa forma, evitando que seus familiares tenham que lidar com questões logísticas e financeiras em um momento tão delicado como o da despedida.

Compreender a importância do seguro de vida é um ponto fundamental para garantir a proteção financeira e a tranquilidade.



A gente tem o seguro  
na medida certa para você!



## SUREG CENTRO RECEBE PROGRAMA DE INTERIORIZAÇÃO

A Sureg Centro recebeu o programa de Interiorização na cidade de Santa Cruz do Sul no final do mês de junho. O evento foi mediado pela nutricionista Cristine Santarém, da Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde (GPP), que iniciou o bate-papo apresentando Lisiane Luchese, Diretora de Operações, e Clodemar Borrasca, Superintendente da região centro do Banrisul. A live teve formato híbrido: transmitida ao vivo pelo YouTube (no qual segue disponível para visualização) e presencialmente no local, onde cerca de 30 beneficiários dividiram suas experiências.

A novidade desta edição ficou por conta das visitas às agências vizinhas e também a algumas no caminho entre Porto Alegre e Santa Cruz do Sul. Segundo Lisiane, considerando a proximidade das agências, viu-se a oportunidade de falar pessoalmente com os colegas de um grupo maior de agências e, por isso, se organizaram para viajar um dia antes.

As visitas iniciaram por Estrela, Lajeado e Santo Inácio de Loyola; na sequência foram às agências de Venâncio Aires, Unisc e Bairro Cidade. Com o intuito de tirar dúvidas e aproximar a Cabergs dos beneficiários, Lisiane destaca: "Constatamos a importância desse momento para alinhar o entendimento, o conhecimento sobre os serviços que a Cabergs oferece, especialmente em assistência à saúde que, por vezes, gera muita dúvida e dificuldade desnecessárias."

Segundo ela, o foco é conscientizar o beneficiário que, diante de um caso de dificuldade, o melhor é entrar em contato com a Cabergs para que, juntos, possam buscar uma alternativa, a fim de que a necessidade seja atendida. Outro destaque do encontro foi em relação ao entendimento da teleconsulta, que já é uma realidade e que atende muito bem quando a pessoa precisa de um especialista que não existe na sua cidade. É possível falar com um profissional em qualquer lugar do país para que depois se busque uma consulta presencial, caso seja necessário.

Os palestrantes chamaram atenção para o site, as redes sociais, os podcasts e todas as ferramentas disponíveis para que as pessoas acompanhem as novidades, pois a ideia é que o plano de saúde chame a atenção para cada um olhar como está a sua saúde, observar como está a alimentação e os seus hábitos diários, estar atento ao estilo de vida, ao estresse no dia a dia de trabalho e como lidar com isso. Todo o propósito do trabalho de Interiorização é aproximar os beneficiários para que eles também se sintam próximos da Cabergs, para saber não só como agir no caso de uma doença, mas entender que o plano de saúde dos funcionários do Banrisul não está focado somente na doença, mas sim na prevenção e na promoção da saúde.





## INVERNO É TEMPO DE CUIDAR DAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

No inverno, além do frio, é comum que diversas doenças respiratórias se tornem mais frequentes. Isso é especialmente preocupante para as crianças em fase de crescimento e desenvolvimento, que estão mais propensas a contrair essas doenças. Esse aumento de ocorrências é geralmente causado pelas alterações bruscas de temperatura, baixa umidade do ar e avanço da poluição.

Felizmente, existem medidas preventivas que podem ser tomadas para reduzir o risco de infecções respiratórias. Uma delas é manter os ambientes sempre bem arejados, garantindo uma circulação adequada do ar. Além disso, é importante evitar a exposição à fumaça de cigarro, que prejudica ainda mais o sistema respiratório. O acúmulo de poeira também deve ser evitado, já que pode abrigar micro-

organismos que contribuem para infecções respiratórias.

É importante estar ciente das doenças mais comuns nessa época do ano. A asma, por exemplo, é uma inflamação dos brônquios que causa sintomas como falta de ar, tosse, batimentos cardíacos acelerados e chiado no peito. Já a bronquite crônica, muitas vezes confundida com a asma, apresenta sintomas semelhantes, mas também envolve secreção, tosse com muco, febre e falta de ar. A pneumonia é uma infecção infecciosa que pode ser causada por vírus, bactéria, fungo ou reações alérgicas e causa tosse persistente, febre alta, dor torácica, alterações na pressão, mal-estar e prostração. A rinite alérgica, por outro lado, é caracterizada por obstrução nasal, espirros e coriza, sendo desencadeada por "gatilhos" como clima seco,

poeira, agentes infecciosos e pólen. A sinusite, outra doença comum, causa inflamação nos seios da face, resultando em dor concentrada na região frontal entre os olhos, secreções esverdeadas, amareladas ou sanguinolentas e dificuldades respiratórias. Já a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é um conjunto de doenças pulmonares que impedem a passagem de ar e dificultam a respiração, sendo as mais comuns enfisema e bronquite crônica.

Para prevenir essas doenças respiratórias, é importante adotar alguns cuidados. Além de manter os ambientes arejados e evitar a exposição à fumaça de cigarro, é essencial manter uma alimentação saudável e equilibrada para fortalecer o sistema imunológico. Evitar aglomerações e não compartilhar objetos pessoais também ajudam a reduzir o risco de contaminação. Além disso, manter as vacinas em dia é fundamental para proteger contra as principais causas de infecções respiratórias.

Lembrando sempre que, em caso de sintomas persistentes ou mais graves, é fundamental buscar atendimento médico para um diagnóstico correto e iniciar o tratamento adequado. A prevenção e cuidado com a saúde são essenciais para garantir o bem-estar durante o inverno e pólen.

— Sinusite: é a inflamação dos seios da face. Provoca dor concentrada na região frontal entre os olhos, secreções esverdeadas, amareladas ou, até mesmo, sanguinolentas, o que dificulta a respiração.

— Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC): é um conjunto de doenças pulmonares (enfisema e bronquite crônica são as mais comuns) que impedem a passagem de ar e dificultam a respiração.

Com algumas dicas é possível evitar as doenças respiratórias no inverno. Lembre-se de manter uma alimentação saudável e equilibrada, evitar aglomerações, não compartilhar objetos pessoais e, principalmente, manter as vacinas em dia.



## DICAS PARA FICAR BEM NESTE INVERNO

1. Tomar a vacina da gripe
2. Evitar locais fechados e sem ventilação
3. Evitar o contato com pessoas gripadas
4. Evitar as mudanças bruscas de temperatura
5. Não deixar a roupa molhada secar no corpo

Você sabia?

Adotar hábitos saudáveis de alimentação, beber bastante água e hidratar as mucosas nasais com solução fisiológica, ajudam a evitar as doenças de inverno.

## MOVIMENTO O CORPO

Manter o corpo ativo não é tarefa fácil: requer disciplina e tempo. Mas a sua força de vontade pode te levar mais longe. Toda vez que você verbaliza um objetivo, ele se torna um compromisso oficial, pois esta ação te deixará comprometido consigo mesmo. A atividade física, além de prevenir lesões e dores musculares, que podem surgir com a redução da mobilidade e com o sedentarismo, ajuda a diminuir os níveis de estresse e ansiedade. A atividade física regular é vista pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como essencial para uma vida saudável e com qualidade.

Se neste momento você está sem praticar atividades, dê uma pausa e recomece hoje mesmo. Inicie estabelecendo um objetivo fácil e, antes de tudo, pense em fazer algo que seja atingível, só para começar! Pode até ser cinco minutos de ginástica ou alongamento por dia, na sala da sua casa mesmo. Aos poucos, vá aumentando este tempo, passe para dez minutos até se adaptar para chegar a uma hora. Aos poucos você vai construir um hábito saudável sem sacrifícios. Para ficar mais fácil ainda, eleja um motivador da atividade, assim este hábito vai se incorporar à sua rotina tranquilamente.

Com a vida adulta, o tempo curto e a rotina de vida e trabalho, as atividades físicas acabam ficando em segundo plano, dificultando a manutenção de hábitos saudáveis. Quando praticamos atividades físicas, o suor fica ainda mais intenso. O corpo condiciona-se a produzir uma umidade natural para manter-se fresco. Assim, transpiramos durante e após o exercício, mantendo nossa temperatura corporal em uma faixa saudável. O calor gerado durante o exercício fará com que a umidade evapore e a transpiração refresque o corpo. Pequenas atitudes no dia a dia também podem impedir o sedentarismo. Uma caminhada até o trabalho, a troca do elevador pelas escadas e até a limpeza da casa são atividades que mantêm seu corpo ativo. Para aqueles que trabalham durante muitas horas sentado, é recomendado que sejam feitos pequenos movimentos a cada 30 minutos, como pegar um copo de água ou ir ao banheiro. O importante é sempre manter o seu corpo ativo.

Anota aí

1. Exercite-se regularmente: Faça atividades físicas regularmente, como caminhar, correr, nadar, dançar, praticar esportes ou qualquer outra atividade que você goste. Tente se exercitar pelo menos 150 minutos por semana, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde.

2. Encontre uma atividade que você goste: Procure por algo que goste e que seja adequado ao seu nível de condicionamento físico. Isso tornará mais fácil manter a motivação e a consistência na prática de exercícios.

3. Faça pausas ativas: Se você passa muito tempo sentado durante o dia, faça pausas regulares para se levantar, alongar e mover o corpo. Isso ajuda a evitar a rigidez muscular e melhora a circulação sanguínea.

4. Incorpore atividades físicas na sua rotina diária: Procure maneiras de ser mais ativo no seu dia a dia. Por exemplo, suba escadas em vez de usar o elevador, estacione o carro um pouco mais longe e caminhe até o destino, ou faça pequenas tarefas domésticas que envolvam movimento.

5. Mantenha-se motivado: Encontre maneiras de se manter motivado para se exercitar regularmente. Isso pode incluir encontrar um parceiro de treino, definir metas realistas, acompanhar o seu progresso ou experimentar diferentes tipos de exercícios para evitar a monotonia.

## SEUS OLHOS TAMBÉM PRECISAM DE PREVENÇÃO!

Cuidar da saúde ocular é importante para manter uma boa visão e prevenir problemas oculares. Consulte um oftalmologista regularmente para fazer exames de rotina e verificar a saúde dos seus olhos. Isso é especialmente importante se você tiver histórico familiar de problemas oculares. Independente da estação do ano, proteja seus olhos dos raios ultravioleta usando óculos de sol com proteção UV. Isso ajuda a prevenir danos causados pelo sol, como catarata e degeneração macular. Saiba que consumir alimentos ricos em nutrientes que são benéficos para a saúde ocular, como vegetais de folhas verdes, peixes ricos em ômega-3, frutas cítricas e ovos ajudam a manter a saúde dos olhos pois esses alimentos contêm diversas vitaminas e antioxidantes.

Anote aí as dicas para cuidar dos seus olhos:

- 1 Evite o uso excessivo de dispositivos eletrônicos:** Olhar para telas de computadores, smartphones e tablets por longos períodos pode causar fadiga ocular e tensão nos olhos. Faça pausas regulares e pisque com frequência para manter os olhos hidratados.
- 2 Mantenha uma boa higiene ocular:** Lave as mãos antes de tocar nos olhos e evite coçá-los. Use produtos de maquiagem e lentes de contato de forma adequada e limpe-as regularmente.
- 3 Mantenha-se hidratado:** Beba bastante água para manter os olhos hidratados e prevenir a secura ocular.
- 4 Evite fumar:** O tabagismo está associado a um maior risco de desenvolver problemas oculares, como catarata e degeneração macular. Portanto, evite fumar e evite a exposição ao fumo passivo.
- 5 Proteja seus olhos durante atividades físicas:** Use óculos de proteção ao praticar esportes ou realizar atividades que possam causar lesões oculares, como trabalhos manuais ou jardinagem.



Lembrando que essas dicas são apenas orientações gerais e é sempre importante consultar um oftalmologista para obter orientações específicas para a sua saúde ocular. Aproveite o período das férias e faça um checkup completo.

Acesse a busca pela credenciada no site ou em nosso aplicativo e agende com um profissional a sua consulta.

