



MÊS DOURADO

GAVIDEZ E ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

MATÉRIA DE CAPA PÁGINAS 7,8 E 9.

Interiorização
página 2

Doença Celíaca
página 4

Saúde Bucal para autistas
página 11

CABERGS INCENTIVA SAÚDE INTEGRAL NA SUREG NOROESTE

No dia 23 de agosto, a cidade de Santo Ângelo recebeu a ação do projeto Interiorização, na SUREG Noroeste, e transmitiu uma live intitulada "Saúde Integral". A edição proporcionou ainda um café da manhã com a Cabergs, sendo um encontro entre aposentados e ativos da região de Santo Ângelo. Como de costume, nos dias 21 e 22, a equipe realizou visitas nas agências da região, interagindo com os beneficiários, sempre no intuito de unir todos os envolvidos em prol do bem-estar.

O evento proporcionou conhecimento sobre saúde e prevenção, aproximou os beneficiários do plano e esclareceu dúvidas, que sempre são muito pertinentes,

não só para os presentes, como para quem assiste de maneira remota. A ação foi mediada pela nutricionista Cristine Santarém, da Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde (GPP). Cristine iniciou o bate-papo apresentando Lisiane Luchese, Diretora de Operações e Fouad Fabio El Beitune Said, Superintendente da SUREG NOROESTE.

"Nossa superintendência abrange 97 cidades, por isso eu tenho feito teleatendimentos e acho muito importante citar essa modalidade. Muitas vezes a gente pode fazer uma pré triagem; claro que nada substitui o presencial, mas aquela primeira abordagem pode ser feita de maneira

remota e isso valoriza muito o nosso atendimento pela Cabergs." esclareceu o Superintendente.

No segundo bloco da live, Cristine apresentou o médico pneumologista Rodrigo Bortoli, representando o Hospital Unimed Missões, credenciado na Cabergs; ele enfatizou a importância do profissional estar bem para atender bem. O pneumologista deixou ainda uma dica valiosa: "Evitem as quedas bruscas de temperatura, por exemplo, cedo da manhã, se expor ao frio sem necessidade. Pode parecer bobagem, mas não é! O choque térmico aumenta as chances de problemas respiratórios." explicou.

AS LIVES
TORNARAM-SE
TRADIÇÃO
NAS INTERIORIZAÇÕES



O SEGURO CERTO PARA VOCÊ

E, caso você não saiba, o Seguro Frota é semelhante ao seguro individual de um automóvel. Super simples assim! Isso mesmo.

Existem diferenças é claro, e a principal delas é a quantidade de veículos contemplados. Um dos benefícios é que com esse serviço, é possível contratar dois ou mais na mesma apólice e, neste caso estamos falando **do das** seguintes coberturas: a Comprehensiva e a Responsabilidade Civil Facultativa (RCF).

Agora, você deve estar se perguntando sobre os custos deste seguro. Saiba que ele varia de acordo com as características dos veículos. Esta mudança de valores está diretamente ligada com a marca, tipo, ano de fabricação, CEP de circulação do veículo, perfil do cliente/condutor e uso do veículo. Na contratação será analisado o perfil do cliente e os dados dos veículos e se é necessário solicitar uma vistoria. A novidade é que ela pode ser on-line.



- ✓ SEGUROS PARA EMPRESAS
- ✓ CONTRATAÇÃO ONLINE
- ✓ HÁ MAIS DE 20 ANOS NO MERCADO

Você sempre **seguro.**



VOCÊ É CILÍACO?

Diarreia, inchaço, náuseas, vômitos e cólicas são alguns sintomas de um celíaco. Mas afinal, você sabe o que é a doença celíaca?

Vamos entender:

A doença celíaca é uma condição desencadeada pelo consumo de glúten, que ocorre nas pessoas geneticamente predispostas; ela faz com que o sistema imunológico ataque o intestino delgado, gerando muitos sintomas clínicos em todo o organismo, desde problemas gastrointestinais até neurológicos.

A beneficiária da Cabergs, Ana Clara Cabreira, de 46 anos, diz que descobriu que tinha a doença celíaca em 2015 e nos contou um pouquinho de como foi esse momento: "Eu sempre tinha muita diarreia, relacionava sempre ao leite, por causa da minha intolerância. Os médicos diziam que era intoxicação alimentar ou a síndrome do intestino irritável. No início de 2015, lembro de chegar ao trabalho bem animada e ir para casa, quase que todos os dias, me arrastando, bastante cansada. Comecei a emagrecer. Um destes dias fui trabalhar e estava com diarreia, então fiz uma consulta no ambulatório da Cabergs. A médica me pediu exames e quando retornei para mostrá-los, ela me indicou consultar um gastroenterologista na Fugast (Fundação Riograndense Universitária de Gastroenterologia), que oferecia atendimento pelo meu plano de saúde. Agendei uma consulta, fiz uma série de exames e então descobri que era celíaca."

Ana Clara explica que ficou bastante preocupada, pois já tinha intolerância à lactose. "A primeira impressão foi que eu iria passar fome." No entanto, a médica da Fugast a tranquilizou explicando que não era necessário tomar nenhum tipo de medicação, apenas evitar o consumo dos alimentos que contém cevada, centeio, malte, trigo e aveia.

Era comum as pessoas reclamarem do preço, da escassez e da qualidade dos alimentos "glúten free", principalmente em 2015, quando a Ana

Clara se deparou com a restrição. Mas para alívio dos celíacos, hoje já existem opções de produtos muito mais gostosos e, como o mercado vem lançando cada vez mais produtos sem glúten, acabou ainda reduzindo o preço.

A beneficiária nos contou um pouquinho de como é a rotina de um celíaco, confira:

CABERGS: Como é sua alimentação no dia a dia?

ANA CLARA: Eu vejo como uma restrição. Já me conscientizei dos itens que não posso comer, dou preferência às carnes, legumes e verduras e substituo alimentos; em vez de tomar um café com pão, tomo o mesmo café com uma banana, por exemplo, ou com um pedaço de batata doce ou mesmo mandioca.

CABERGS: Que dificuldades você encontra?

ANA CLARA: A maior dificuldade que encontro é ficar explicando o que é a doença celíaca. Toda vez que tem confraternização tenho que perguntar se terá alguma coisa para eu comer ou não e explicar de novo. Só quem tem a doença celíaca e os familiares mais próximos lembram, mas a grande maioria esquece e dizem que só uma vez não vai fazer mal.

CABERGS: E quando vai na casa de alguém, como faz? Você leva a sua comida ou conversa com a pessoa antes?

ANA CLARA: Normalmente eu converso com a pessoa, tento descobrir o menu. Explico a minha condição e "negociamos" uma alternativa. Às vezes faço um bolo ou levo pães de queijo. Como nem todos lembram ou podem se adequar à minha condição, na maioria das vezes faço uma refeição leve antes de sair, de forma que, se nada tiver, não ficarei com tanta fome e se tiver alguma opção consigo aproveitar e não decepcionar a pessoa que fez. Tenho sempre umas barrinhas de cereais na bolsa, para alguma emergência e

comprimidos para a intolerância à lactose.

CABERGS: Você tem alguma dica para quem está na mesma situação há tempo? Ou que acabou de descobrir que é celíaco?

ANA CLARA: O que posso dizer por experiência própria é que é mais fácil do que se imagina. Basta evitar o consumo do trigo, aveia, centeio, malte e cevada. Com o tempo, evitamos sem nos dar conta, fica “glúten free” no automático.

Para entender mais sobre o assunto, convidamos a nutricionista Lessane Santana Gonçalves — especialista em Nutrição funcional e Comportamento Alimentar da Rede Salute que, gentilmente, nos esclareceu muitos pontos importantes.

De acordo com Lessane, o único tratamento para o celíaco é uma alimentação sem glúten por toda a vida. Ela reforça que a pessoa que tem a doença celíaca nunca poderá consumir alimentos que contenham trigo, centeio e cevada ou os seus derivados (farinha de trigo, pão, farinha de rosca, macarrão, bolachas, biscoitos, bolos e outros) e também aveia contaminada por glúten, e alerta: “A doença celíaca pode levar à morte, se não for tratada.”

Confira na íntegra o nosso bate-papo!

CABERGS: Quais exames são feitos para investigar doença celíaca?

LESSANE: A investigação inicia-se com exame de sangue: é fundamental que haja dosagem de IgA total e anticorpos específicos — Antitransglutaminase IgA e IgG, Antigliadina deamidada IgA e IgG, Antiendomíseo IgA e IgG. Por apresentar mais especificidade e sensibilidade, tanto na população adulta quanto infantil, o exame de primeira escolha é a antitransglutaminase IgA.

É necessário estar consumindo glúten diariamente e, por pelo menos dois meses antes da coleta do sangue, para obter os resultados conclusivos. Se algum exame der positivo, para um completo diagnóstico é necessária uma endoscopia alta com biópsia de duodeno, esse é o exame padrão ouro.



Lessane Santana Gonçalves
especialista em Nutrição
Funcional e Comportamento
Alimentar da Rede Salute

www.clinicasalute.com.br



**ENCONTRE A SALUTE E OUTROS
CREDENCIADOS
EM NOSSO SITE E APP**

CABERGS: Além dos já citados no início do texto, quais outros sintomas podem se manifestar?

LESSANE: São vários os sintomas como constipação, desconforto abdominal, anemia, deficiência nutricional, queda de cabelo, lesões de pele, déficit de crescimento, aftas de repetição. O paciente pode manifestar ainda distúrbios ósseos, ginecológicos, assim como ansiedade, enxaqueca, depressão, insônia e fadiga.

CABERGS: Como a doença pode se desenvolver?

LESSANE: É possível desenvolver doença celíaca em qualquer fase da vida, inclusive na terceira idade. Embora surja com mais frequência em bebês de até um ano de idade, logo que o glúten é introduzido na dieta, muitas vezes os primeiros sintomas se manifestam somente na vida adulta.

CABERGS: Por que é tão importante tratar a doença

celíaca?

LESSANE: A ausência de diagnóstico ou diagnóstico incorreto atrasa o início do tratamento e a longo prazo pode desencadear doenças preocupantes como: osteoporose, déficit de crescimento infantil, câncer intestinal e o desenvolvimento de outras doenças autoimunes.

CABERGS: Quem tem familiares celíacos está em maior risco?

LESSANE: A doença celíaca é genética e costuma afetar várias pessoas da mesma família.

CABERGS: A doença celíaca tem cura?

LESSANE: A doença celíaca não tem cura e por isso a dieta deve ser seguida rigorosamente pelo resto da vida.

Para finalizar a nossa conversa, a nutricionista nos deixa com a DICA DE ESPECIALISTA:



“Se você apresenta alguns sintomas ou tem algum caso na família, consulte o médico gastroenterologista para investigação e um nutricionista para conversar e auxiliar no tratamento dietético. Algumas deficiências nutricionais podem ocorrer e muitas vezes se faz necessário, além do planejamento alimentar adequado e individualizado, a reposição de algumas vitaminas.”



Cuide da sua saúde e conte com a CABERGS para te ajudar nesse processo.

**Baixe já
nosso aplicativo**



SI M!



Sim, grávida pode conviver tranquilamente com animais de estimação.

Gravidez e animais de estimação: como transformar esse momento em algo especial e seguro

Quando o assunto é gravidez e convivência com animais de estimação, muitas dúvidas podem surgir. Afinal, a gestação exige cuidados redobrados com a saúde da mulher. Além disso, a adaptação do ambiente doméstico para a chegada de um novo membro da família sugere algumas mudanças. Bem como a amamentação, pois conforme indicação do Ministério da Saúde na cartilha "Saúde da Criança: Nutrição Infantil Aleitamento Materno e Alimentação Complementar", amamentar é um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho. E o seu pet também deve estar preparado para isso.

De acordo com a médica veterinária, Letícia Weber Miranda, o ideal é que o pet participe dos preparativos para a chegada do novo membro da família desde o início, para não sentir-se inseguro. Além disso, é importante que a rotina dele não seja alterada drasticamente, mesmo após a chegada do bebê.

Outra dica importante é saber como está a saúde do animalzinho. Além de manter todas as vacinas e o vermífugo em dia, é necessário saber se existe algum transtorno comportamental, como a síndrome de separação, por



exemplo, para que isso seja tratado o quanto antes.

A enfermeira, Ana Michelle Rocha Torres, também conversou conosco e deu algumas dicas sobre o assunto. Confira nosso bate-papo!

CABERGS: Quais os cuidados que as famílias com pets devem ter durante a gestação?

Ana Michelle: É necessário ter cuidado, especialmente quanto à saúde do animal, bem como a limpeza adequada dos ambientes. Os gatinhos, por exemplo, são hospedeiros de um protozoário que pode causar toxoplasmose. Por isso, seria ideal que a gestante transferisse a tarefa da limpeza da caixa de areia para outra pessoa. Caso não seja possível, é importante lavar bem as mãos com água e sabão após a limpeza. Já os cachorrinhos podem transmitir raiva para os humanos, através de saliva infectada. Estas duas doenças, no entanto, são evitáveis com medidas simples de proteção e cuidados com os animais de estimação. Certifique-se de que o seu bichinho esteja com as vacinas em dia, coloque coleiras repelentes e mantenha sempre a casa e o quintal limpos.

CABERGS: E depois que o bebê nasce, quando ele pode ter contato com o animalzinho?

Ana Michelle: Assim que o bebê chegar em casa, você já pode apresentá-lo ao seu pet.

CABERGS: Quais as principais dicas para uma convivência saudável entre o bebê e o bichinho de estimação?

Ana Michelle: A convivência entre o bebê com o animalzinho de estimação deve ser sempre monitorada. Importante lembrar também que o sistema imunológico do bebê ainda não é eficiente e as reações alérgicas podem acontecer. Por isso, converse com o pediatra quais os sintomas mais comuns de alergia em bebês e fique atento.

Lembre-se também de manter o seu bichinho limpo e saudável. Desta forma, você irá garantir uma convivência saudável entre os pets e o seu bebê, além de incentivar uma amizade forte e duradoura.



Você sabia?

Cuidados importantes!

- Mantenha a vacinação e vermifugação do pet em dia;
- Leve o seu pet ao médico veterinário pelo menos uma vez ao ano;
- D-E banhos regularmente;
- Higienize caminhas e brinquedos do cão com certa frequência;
- Para os cães peludos, manter o hábito de escovação dos pelos;
- Evite que o cão lamba o rosto do bebê.



A cor dourada está relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno, já que ele é o alimento mais completo que existe e totalmente suficiente para o desenvolvimento dos bebês até os 6 meses. O mês de agosto é conhecido como Agosto Dourado pois seu principal objetivo é conscientizar sobre a importância da amamentação.

Amamentar é um dos melhores investimentos para salvar vidas e melhorar a saúde. Apesar das taxas mundiais de iniciação ao aleitamento materno serem altas, apenas 40% de todos os bebês com menos de 6 meses são amamentados exclusivamente e 45% continuam amamentando até os 24 meses. Em nosso país, apenas cerca de 9% das crianças têm acesso ao aleitamento materno de forma exclusiva. E a média, geralmente, é de apenas 54 dias de amamentação por criança. Estes números comprovam a importância da participação da sociedade em geral na campanha Agosto Dourado bem como ao longo de todo o ano.

“

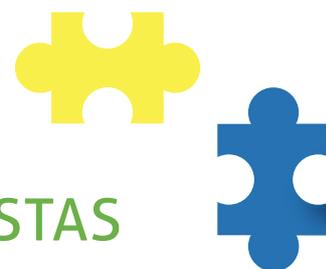
Os pais/companheiros(as)/parceiros(as) também são de extrema importância na amamentação. Trocar fraldas, colocar para arrotar, dar banho, são momentos de estabelecer vínculo com o seu bebê, muito importante para a saúde de ambos, além, de garantir conforto e momentos de descanso para a mãe.

”

A amamentação é uma construção, e tem início ainda na gestação. Estudar sobre o assunto, através de fontes fidedignas, buscar profissionais que apoiem a amamentação, é o que faz a diferença nesse processo. A Cabergs, desde 1989 oferece a seus beneficiários o Programa de Orientação à Gestação, carinhosamente conhecido como POG, onde o tema Aleitamento Materno é amplamente abordado durante os encontros. Um dos momentos mais importantes e que, impactam positivamente na amamentação, é garantir o contato entre mãe e bebê na primeira hora de vida. Conhecida como “Golden Hour”, a hora de ouro, é o momento de reconhecimento entre pais e filho, através do primeiro toque, contato pele a pele e estímulo à amamentação. Nesse momento, o recém-nascido recebe o colostro, primeiro leite produzido pela mulher, rico em anticorpos e nutrientes.

A importância da amamentação para o bebê é inquestionável e esse ato de amor também traz muitos benefícios para a saúde das mulheres, como a redução do risco de desenvolvimento de câncer de mama e ovário, por exemplo. Amamentar também auxilia na perda de peso e acelera a recuperação após o parto. Isso acontece devido ao hormônio produzido pelo corpo da mulher durante a amamentação, a ocitocina. Ele faz com que o útero se contraia, retornando ao seu tamanho normal mais rapidamente e pode diminuindo o volume do sangramento pós-parto, evitando anemia.

Os pais/companheiros(as)/parceiros(as) também são de extrema importância na amamentação. Trocar fraldas, colocar para arrotar, dar banho, são momentos de estabelecer vínculo com o seu bebê, muito importante para a saúde de ambos, além, de garantir conforto e momentos de descanso para a mãe.



SAÚDE BUCAL E AUTISMO: COMO TRATAR OS PACIENTES AUTISTAS

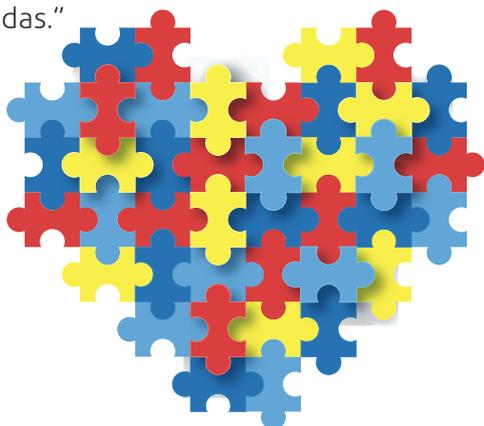
O TEA (transtorno do espectro autista) se refere a uma série de condições que são caracterizadas por algum grau de comprometimento no comportamento, comunicação e é muito mais complexo do que parece. Justamente por se tratar de um espectro e por ser categorizado em diferentes graus, não é possível unificar um modo de atender esse grupo de pacientes.

A Odontologista, Dra. Marla Perazzo encontrou um caminho para atender esses pacientes e revela que sempre teve interesse sobre as questões relacionadas ao comportamento e aos sentimentos. Segundo ela, a odontologia é aquela que, além de tecnicamente atualizada e séria, enxerga o paciente como um todo e que inclui a visão sobre a vida dele.

Muito procurada por atender autistas, a profissional nos contou o quão desafiadora é esta rotina.

A odontologista deixa um recado à família de crianças autistas: "Somos profissionais da saúde e estamos no caminho. Aos que são incansáveis na busca por uma assistência integrada e acolhedora, não desistam! Existem profissionais que estão aptos para atender vocês como família, dentro das necessidades individuais de cada um."

No final do nosso bate papo, Marla incentiva os seus colegas odontologistas a pensarem sobre o assunto: "São incríveis oportunidades de conexão na nossa profissão perdidas se nos limitarmos ao que já conhecemos e estamos acostumados, trabalhamos para e com as pessoas e isso pode e deve, incluir todas."



CABERGS: Quais são os diferenciais ou dificuldades na hora da consulta/procedimento?

MARLA PERAZZO: O que temos de diferente é essencialmente o manejo do comportamento e dos estímulos novos que o consultório odontológico apresenta. Muitos pacientes que estão no espectro autista possuem uma sensibilidade aumentada quanto ao barulho ou toque, mas as particularidades de cada paciente são muito variadas e por isso, reforço a importância do vínculo para identificação dessas questões e assim, poder minimizar os impactos com estratégias nas consultas.

CABERGS: Como é o atendimento de crianças autistas?

MARLA PERAZZO: Atender crianças é uma grande paixão independente de possíveis condições. Costumo realizar todo o procedimento que será feito na criança, por exemplo, em algum boneco modelo que tenho no consultório ou até mesmo no dedo e na mão, para trabalhar a dessensibilização e ele poder enxergar o passo a passo, sem surpresas. Previsibilidade é um ponto chave.

CABERGS: Quais os maiores desafios que você enxerga sobre o assunto?

MARLA PERAZZO: A falta de conhecimento sobre o assunto, as falas das pessoas que são preconceituosas e dificultam o processo de inclusão até mesmo sem saber. Isso acaba afetando todas as camadas, inclusive a do profissional de saúde que deve agir de forma integrada com todas as áreas. Eu tenho contato com uma rede de profissionais, principalmente psicólogas especializadas em autismo, que me dão suporte nos casos; também sempre converso com os profissionais que atendem o paciente para entender melhor e podemos organizar a melhor forma de realizar o que é necessário para uma saúde plena.

JÁ CONHECE NOSSO APP?

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

