



a vida pede  
**mais saúde**

#PrevençãoTemForça

*Adoção de medidas de prevenção  
pode reduzir risco de câncer de mama*

**MATÉRIA DE CAPA PÁG. 5 e 6**

ANOTA AÍ

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

Parceria entre CABERGS e a Roche Diagnóstica busca inovação ao tratamento de câncer de pulmão

página 2

Mudança de temperatura provoca crises de rinite: você está preparado?

página 3

Infância: Cultivando Hábitos Alimentares Saudáveis

página 7

## Parceria entre CABERGS e a Roche Diagnóstica busca inovação ao tratamento de câncer de pulmão



O Câncer de Pulmão é o primeiro em todo o mundo em incidência entre os homens e o terceiro entre as mulheres. Em busca de inovação para tratar esse problema, a Roche Diagnóstica – que pertence à Farmacêutica Roche, e se dedica, desde 1972, a soluções de diagnóstico laboratorial, em parceria com a CABERGS- Caixa de Assistência dos Empregados do Banco do Estado do Rio Grande do Sul, buscam reescrever a jornada do Câncer de Pulmão, trazendo aperfeiçoamento através de um teste genético capaz de mapear o tratamento mais adequado para cada paciente.

O projeto é de suma importância para a saúde, pois busca avaliar a jornada do paciente com câncer de pulmão e direcioná-lo para o tratamento mais fidedigno, de acordo com o tipo de câncer específico. Os primeiros resultados da parceria Roche Diagnóstica e CABERGS foram apresentados no 26º congresso da UNIDAS- União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde, entre os dias 04 a 06 de outubro, em

Salvador, na Bahia. O teste foi desenvolvido de forma anonimizada, verificando pontos de atenção compreendidos entre a suspeita e o início efetivo do tratamento, possibilitando assim, a construção de um modelo mais assertivo de cuidado, impactando na melhor qualidade de vida ao paciente. O projeto iniciará a segunda fase dentro de alguns dias.

Fernando Zingano, presidente da CABERGS, enaltece a importância da iniciativa:

“  
***Acreditamos no projeto pela mudança que podemos fazer na vida das pessoas, pensando, discutindo e trabalhando numa situação que é dolorosa para quem está passando por ela. Somos grandes para as vidas que nós cuidamos, por isso a gente busca o melhor.***”

”

# SEGURO VIDA MULHER

O Seguro Vida Mulher você usa em vida! Isso mesmo, além das coberturas de um seguro de vida tradicional ele oferece alguns benefícios como o reembolso de 100% do valor da taxa de coparticipação gasto pelas seguradas nos exames anuais de coleta do material cérvico-vaginal (Papanicolau) e mamografia.

Com a agitação diária e várias responsabilidades, muitas vezes nos esquecemos do quão preciosa é a nossa saúde e a nossa vida. Pensando nisso, a CABERGS SEGUROS criou o Seguro Vida Mulher. Esse seguro tem o intuito de incentivar você, mulher, a se prevenir contra o câncer de mama e ginecológico. Benefícios exclusivos Reembolso de 100% das despesas decorrentes a realização de dois exames Papa Nicolau e Mamografia (cód: 40808033).

## COBERTURAS

Diagnóstico definitivo de Câncer Primário de Mama ou Ginecológico: caso seja diagnosticado com câncer de mama ou ginecológico, receberá a indenização integral referente a 100% da cobertura básica contratada.

Morte qualquer causa

Indenização Especial por Acidente (IEA)

Invalidez Permanente Total e Parcial por Acidente

## ASSISTÊNCIAS

Cesta Natalidade – oferece a mamãe e ao bebê um kit com itens de higiene e alimentação;

Assistência Mulher: serviços ligados à informação nutricional, assistência educacional aos filhos, assistência automóvel entre outros



Conheça mais da Cabergs Seguros, acesse:

 [www.cabergsseguros.com.br](http://www.cabergsseguros.com.br)

## MUDANÇA DE TEMPERATURA PROVOCA CRISES DE RINITE: VOCÊ ESTÁ PREPARADO?

Com a virada das estações, a rinite alérgica faz sua aparição, e mesmo que seja mais comum no inverno, essa condição pode se manifestar em outras épocas do ano. Para garantir uma qualidade de vida melhor e evitar as temidas alergias, é fundamental adotar algumas precauções.

Primeiramente, a batalha contra a rinite começa dentro de casa. Evitar o acúmulo de poeira em objetos e ambientes é crucial. Além disso, escolher roupas adequadas para a estação é importante para se proteger dos efeitos adversos das mudanças climáticas. Não se esqueça de manter os filtros de ar condicionado limpos para respirar um ar mais puro.

Outro ponto crucial é a conscientização sobre a importância da carteirinha de vacinação atualizada, especialmente contra doenças como a gripe e a COVID-19. Evitar substâncias às quais você tem alergia e fugir do fumo passivo são medidas importantes a serem tomadas.

Caso você entre em contato com alérgenos, lembre-se de lavar as mãos e tomar um banho para eliminar qualquer partícula alérgica da pele e dos cabelos. Evitar atividades em ambientes com alta concentração de pólen também é aconselhável.

No entanto, a consulta a um alergista e a adesão ao tratamento proposto são passos fundamentais. A prevenção desempenha um papel essencial para manter seu bem-estar cotidiano. Esteja sempre atento aos sintomas e siga estas dicas para enfrentar a rinite alérgica:

### Sintomas a observar:

- Tosse;
- Espirros frequentes;
- Congestão nasal;
- Coceira na garganta, olhos e nariz;
- Dores de cabeça;
- Coriza.

E outros sintomas relacionados. Estar preparado para enfrentar a rinite alérgica envolve uma série de medidas preventivas que podem fazer toda a diferença na sua qualidade de vida. Não deixe que essa condição atrapalhe seus dias e esteja sempre atento aos sinais do seu corpo. A saúde respiratória é um bem valioso que merece toda a nossa atenção.





a vida pede  
**mais saúde**

#PrevençãoTemForça

## Adoção de Medidas de Prevenção Pode Reduzir Risco de Câncer de Mama

*Diagnóstico precoce e estilo de vida saudável são fundamentais na luta contra a doença*

Em um cenário em que a prevenção assume um papel de destaque na saúde das mulheres, especialistas enfatizam a importância de adotar medidas de prevenção primária para reduzir as chances de desenvolver câncer de mama, uma das doenças mais prevalentes

entre as mulheres. Embora nem todos os casos de cânceres de mama possam ser prevenidos, a detecção precoce e a manutenção de um estilo de vida saudável desempenham um papel crucial na redução dos riscos associados a essa enfermidade. O câncer de

mama, quando não diagnosticado a tempo e tratado adequadamente, pode progredir e se disseminar para outras partes do corpo, um processo temido conhecido como metástase, que torna o tratamento mais complexo e limita as opções terapêuticas disponíveis.

### Alimentação Balanceada e Atividade Física: Pilares da Prevenção

Manter um estilo de vida saudável é um passo essencial na prevenção do câncer de mama. Isso inclui adotar uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes, grãos integrais e alimentos com baixo teor de gordura. Além disso, a prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na redução do risco. O consumo excessivo de álcool e o

hábito de fumar são fatores que podem aumentar as chances de desenvolver a doença e devem ser evitados. O excesso de peso, especialmente após a menopausa, está associado a um maior risco de câncer de mama, tornando essencial manter um peso adequado por meio da prática regular de exercícios físicos e de uma alimentação balanceada.

A manutenção de consultas regulares com profissionais de saúde é crucial para avaliar o risco individual de câncer de mama. Durante essas consultas, é fundamental discutir detalhes específicos, levando em consideração a idade e, especialmente, qualquer histórico familiar de câncer de mama.

Além disso, é recomendável conversar com o médico sobre medidas adicionais de prevenção, como a realização de testes genéticos, que podem identificar predisposições genéticas ao câncer de mama, ou a necessidade de exames mais frequentes para monitorar qualquer indício da doença.

## Consulta Médica: Um Passo Importante



Não espere a chegada dos 40 anos ou sentir sintomas para agendar sua mamografia. O cuidar de você desde muito jovem, significa garantir que qualquer alteração seja identificada o mais cedo possível, especialmente quando se tem registros de câncer de mama na família.



Faça o autoexame constantemente.



Mantenha uma rotina de exercícios e alimentação saudável. Você pode acompanhar pelas nossas redes sociais e no Espaço Saúde conteúdo e informações que irão te ajudar com a sua rotina.



Pratique o  
**autoexame**



## Novembro Azul Alerta para a Importância da Prevenção do Câncer de Próstata

Em busca de desmistificar preconceitos e promover a saúde masculina, o Novembro Azul destaca a relevância dos exames de rotina na identificação precoce do câncer de próstata. A campanha da Cabergs incentiva os homens a superarem barreiras e a consultarem regularmente seus médicos, proporcionando a detecção antecipada de diversas doenças, incluindo o câncer.

Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), diariamente, 42 homens perdem a vida devido ao câncer de próstata, enquanto aproximadamente três milhões convivem com essa enfermidade. No Brasil, o câncer de

próstata é o segundo mais comum entre os homens, ficando atrás apenas do câncer de pele não-melanoma.

A detecção precoce é crucial para aumentar as chances de cura, alcançando uma média de 90% de sucesso no tratamento. Os exames clínicos, laboratoriais, endoscópicos ou radiológicos são ferramentas fundamentais na identificação da doença em estágio inicial, especialmente em indivíduos que apresentam sinais e sintomas sugestivos. A realização de exames preventivos regulares é vital para evitar a descoberta da doença em estágio avançado.

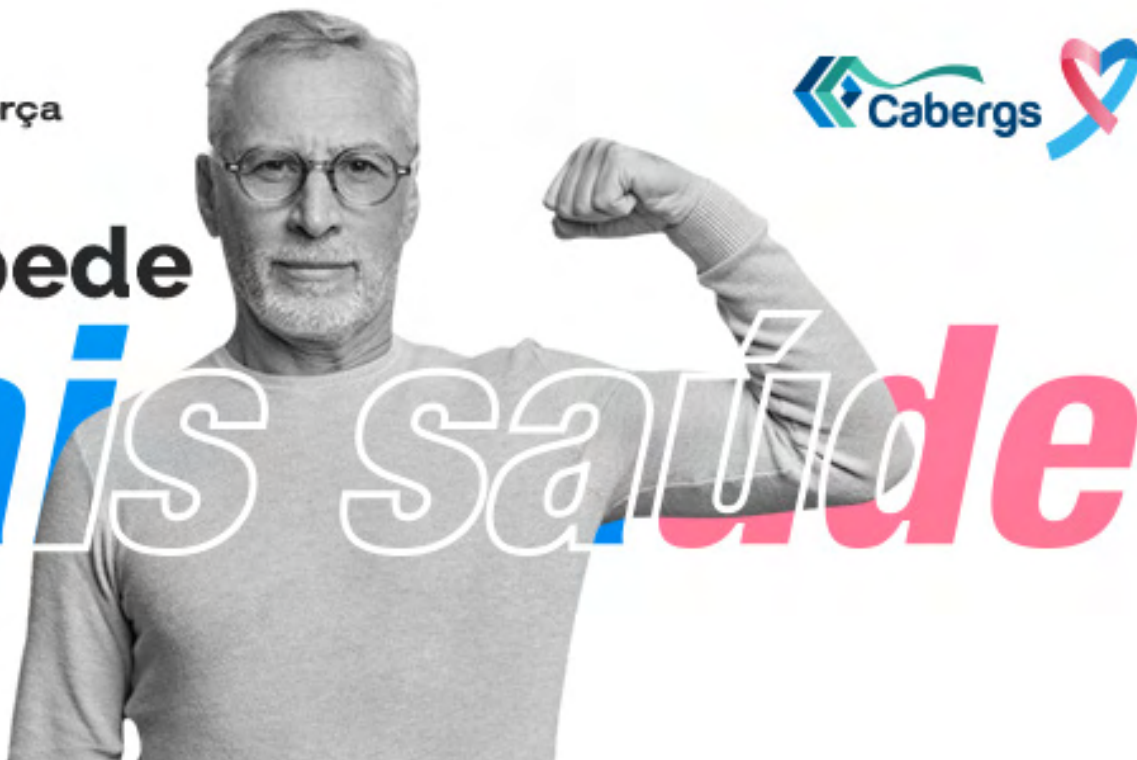
**Quer saber mais? Acesse nosso Espaço Saúde e fique por dentro de todas as informações sobre o câncer de mama e próstata.**

#PrevençãoTemForça



a vida pede

**mais saúde**



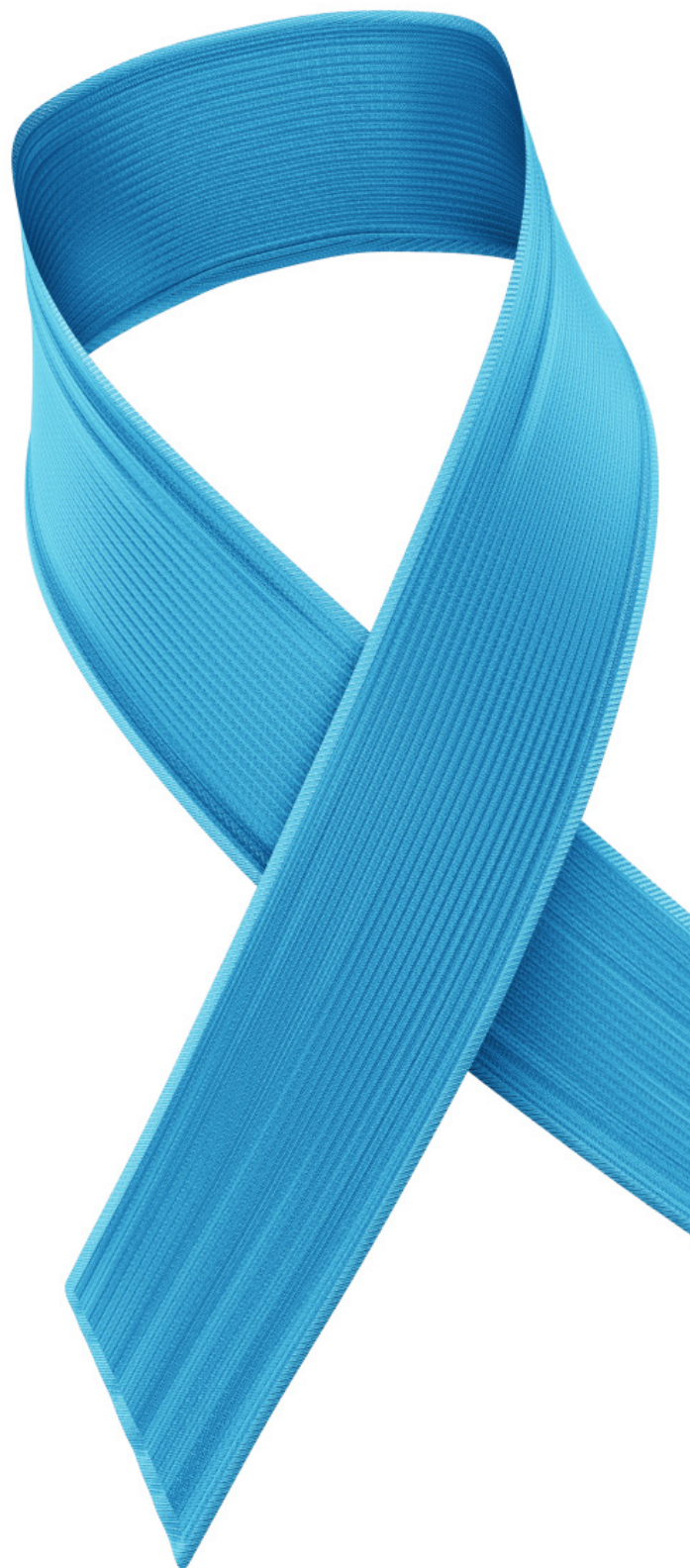
## Novembro Azul: descubra cuidados essenciais para a saúde masculina

Texto: Clínica Salute

Manter a saúde em dia traz uma série de benefícios para a longevidade, o bem-estar e a qualidade de vida. E não é preciso uma mudança radical do dia para a noite. Aos poucos, é possível adotar hábitos que vão, a curto, médio e longo prazo, melhorar sua saúde e prevenir doenças mais sérias, como o câncer. Segundo o Dr. Erno Harzheim, Diretor médico da Clínica Salute, as principais doenças que acometem a população masculina são a hipertensão arterial, a diabetes, as cardio e cerebrovasculares (infarto e derrame), as enfermidades respiratórias infecciosas (resfriado, gripe, pneumonia, tuberculose) e crônicas (asma e bronquite crônica), as neoplasias (câncer de intestino, câncer de próstata, câncer de pulmão, câncer de estômago, câncer de pele), as sexualmente transmissíveis (sífilis e HIV, por exemplo) e os problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e uso abusivo de álcool e outras substâncias – enumera o especialista.

A realização de exames de rastreamento é uma prática que pode ajudar a diagnosticar problemas antes que eles se agravem. Essa triagem de doenças é conhecida como antecipação de cuidados.

*– É muito importante fazer consultas antes e depois da realização dos exames, a fim de interpretar corretamente os resultados e tomar as medidas apropriadas a cada situação. Após alguns dos exames de rastreamento serem realizados, caso sejam positivos, devem ser feitas análises mais sofisticadas para confirmação diagnóstica e tratamento apropriados – afirma Harzheim.*





## Para te auxiliar, listamos alguns cuidados com a saúde masculina e quais doenças podem ser prevenidas com essas mudanças.

### DOS 20 AOS 30

Deve-se realizar exames básicos, como de peso corporal e altura, para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). Fora isso, é importante manter o calendário vacinal atualizado e fazer exames de rastreamento de HIV, sífilis, hepatite B e hepatite C, bem como medir a pressão arterial para diagnosticar hipertensão.

### DOS 40 AOS 50

A população masculina entre 40 e 50 anos também deve realizar os exames anteriores. Além disso, podem incluir na lista de cuidados a aferição de colesterol, para calcular risco cardiovascular e prevenir infartos e acidentes vasculares cerebrais (derrame); realizar colonoscopia para rastrear câncer de intestino, caso tenha familiares de primeiro grau com câncer de cólon antes dos 60 anos (cólon e reto); exame de PSA, para rastrear câncer de próstata e rastreamento de câncer de pulmão, se o paciente foi ou é fumante pesado (mais de 20 anos fumando um maço de cigarros por dia, por exemplo).

### DOS 30 AOS 40

Além dos exames básicos, como de peso corporal e altura, para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), é importante manter o calendário vacinal atualizado e fazer exames de rastreamento de HIV, sífilis, hepatite B e hepatite C, bem como medir a pressão arterial para diagnosticar hipertensão, adicionando à lista o rastreamento de diabetes, de acordo com o peso corporal.

### ACIMA DOS 50

Por fim, a população masculina acima de 50 anos também deve realizar os exames anteriores, além de incluir na lista de cuidados realizar colonoscopia para rastrear câncer de intestino, mesmo sem casos na família (cólon e reto); exame de PSA, para rastrear câncer de próstata e rastreamento de câncer de pulmão, se paciente foi ou é fumante pesado (mais de 20 anos fumando um maço de cigarros por dia, por exemplo).

### SOBRE O EXAME DE PRÓSTATA

A partir dos 50 anos devem conversar com seu médico se devem ou não realizar o exame de acordo com o risco individual de cada um. Os principais fatores são: histórico familiar da patologia (irmão ou pai); cor de pele escura; excesso de peso; síndrome metabólica; fumo e fatores dietéticos, incluindo ingestão de alimentos processados e consumo excessivo de bebidas alcoólicas – complementa o Dr. Erno.

### CUIDADOS ESSENCIAIS

Além de realizar os exames de rotina, os homens, assim como as mulheres, devem manter hábitos cotidianos saudáveis. Dessa forma, podem ter uma vida boa e envelhecer com mais qualidade. Uma alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos, não fumar, evitar sobrepeso ou obesidade e não consumir álcool e outras drogas em excesso são alguns deles. Ter uma rotina de sono de pelo menos 8h por dia e manter um comportamento sexual seguro, usando sempre preservativo, são bons hábitos.

*A Salute conta com profissionais que sabem indicar, para cada paciente, os exames mais apropriados para realizar de acordo com a faixa etária e a sua condição particular de risco.*

## Infância: Cultivando Hábitos Alimentares Saudáveis

Estamos no mês das crianças e vamos abordar a alimentação. Você sabia que é crucial cultivar atitudes positivas em relação à alimentação das crianças para que elas adquiram hábitos saudáveis? Saiba que as crianças não apenas aprendem sobre alimentos através de suas próprias experiências, mas também observando os adultos ao seu redor.



### Aqui vão algumas dicas para ajudar:

- ✓ É fundamental que as crianças desenvolvam a noção de fome e saciedade. Por isso, evite insistir para que continuem a comer quando dizem que estão satisfeitas.
- ✓ Não desanime se a criança reagir negativamente a um alimento na primeira tentativa. Ofereça-o de diferentes maneiras.
- ✓ A família desempenha um papel crucial na construção da autoestima, coragem e no desenvolvimento de habilidades e responsabilidades da criança. Além disso, ela é responsável por garantir o crescimento saudável e a socialização da criança.
- ✓ A relação entre pais e filhos influencia significativamente as perspectivas da criança sobre relacionamentos e sociedade.

Baixe já  
o app da  
**Cabergs**  
Saúde



GET IT ON  
**Google Play**

Download on the  
**App Store**



**EXPEDIENTE**

Informativo da Caixa dos Empregados  
do Banco do Estado do Rio Grande do Sul

**ANS - nº 30731-9**

Diretoria Executiva: Sr. Fernando Zingano – Dir.-Presidente, Sr. Carlos Augusto Grazziotin – Dir. Financeiro e Administrativo, Sra. Lisiane Vieira de Castro Luchese – Dir. de Operações – www.cabergs.org.br – CNPJ 02.315.431/0001-72 – Rua Siqueira Campos, 736 – Porto Alegre/RS – CEP: 90010-000 – Relacionamento com Beneficiários: 0800 051 2142 – Coordenação: Daniela Beschoren – Conteúdo e diagramação: CM3 Comunicação – Revisão Textual: CM3 Comunicação – Fotos divulgação