

*Desfrute
de
Férias*

*Saudáveis
com
a
Cabergs*



Já é tempo de férias!

MATÉRIA DE CAPA PÁG. 5 e 6

ANOTA AÍ

Fique bem informado com os nossos:  cabergs-podcast

Confira tudo sobre
a Interiorização
SUREG Outros
Estados



Receba as dicas da
Nutricionista
Cristine Santarém



Conheça as novas
funcionalidades
do APP Cabergs

*As férias
estão
chegando!
Proteja-se
com o
seguro viagem.*



As férias oferecem uma oportunidade valiosa para cuidar da saúde mental. É o momento para desconectar-se da rotina diária, permitindo um tempo para relaxar. Priorizar atividades que tragam alegria, como estar ao ar livre, praticar hobbies e passar tempo com entes queridos, contribui para um bem-estar emocional mais sólido. Além disso, é essencial estabelecer limites digitais, proporcionando um verdadeiro descanso à mente. Ao investir tempo em autocuidado durante as férias, fortalecemos nossa resiliência emocional para enfrentar desafios futuros. Contudo, é importante sair de férias seguro e protegido.

A Cabergs Seguros oferece o Seguro Viagem, uma solução abrangente que garante proteção e assistência aos passageiros durante suas jornadas. Desde

imprevistos relacionados à saúde, cancelamentos de voos, extravio de bagagem, até acidentes de trânsito e questões documentais, ele proporciona cobertura completa.

Seja em deslocamentos nacionais ou internacionais, terrestres, marítimos ou aéreos, o seguro oferece tranquilidade e segurança. Este serviço pode ser contratado para si e também para outros passageiros como familiares ou grupos de viagem.

As férias são um período valioso para cuidar da saúde mental e física, e a Cabergs Seguros está ao lado dos viajantes, proporcionando a segurança necessária para tornar esses momentos ainda mais especiais. Viaje tranquilo, cuide de si mesmo e de sua família com o Seguro Viagem da Cabergs.



Conheça mais da Cabergs Seguros, acesse:



www.cabergsseguros.com.br

MANTENHA SUA PRESSÃO SOB CONTROLE NESTE VERÃO

Com a chegada do verão, é importante falarmos sobre a prevenção e combate à pressão arterial elevada, frequentemente conhecida como pressão alta. Quando essa medida atinge ou ultrapassa 14 por 9, o risco de doenças cardiovasculares e renais aumenta consideravelmente, destacando a importância de cuidar da sua saúde vascular.

A elevação da pressão arterial ocorre por diversos motivos, e a contração dos vasos sanguíneos é um dos principais fatores. Podemos imaginar o coração e os vasos como uma torneira aberta conectada a vários esguichos. Quando estes esguichos se estreitam, a pressão interna aumenta, analogamente ao aumento da pressão quando o coração bombeia sangue através de vasos estreitados.

Quando realizada a medição da pressão arterial, o primeiro número, a pressão sistólica, representa o momento em que o coração libera o sangue, idealmente abaixo de 12 mmHg. Já o segundo valor, a pressão diastólica ou mínima, deve situar-se em torno de 8 mmHg. O clássico "12 por 8". E, quando a pressão arterial se descontrola, o órgão mais impactado é o coração. Com a circulação comprometida pelas artérias coronárias contraídas, o músculo cardíaco sofre devido à falta de sangue e oxigenação adequados, aumentando o risco de complicações sérias, incluindo o infarto.

Confira as dicas para ajudar no controle da pressão arterial:

- ✓ **Alimentação**
Balanceada: Priorize uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e reduza o consumo de sódio, presente em alimentos processados.
- ✓ **Abandono do Tabagismo:** Parar de fumar é benéfico para todo o sistema cardiovascular, incluindo a regulação da pressão arterial.
- ✓ **Controle do Peso:** Manter um peso saudável reduz a carga sobre o sistema cardiovascular, ajudando a regular a pressão arterial.
- ✓ **Monitoramento Regular:** Acompanhe sua pressão arterial regularmente, especialmente se houver histórico familiar ou fatores de risco.
- ✓ **Atividade Física Regular:** Exercícios moderados, como caminhadas, podem fortalecer o coração e promover a saúde vascular.
- ✓ **Consultas Médicas Regulares:** Mantenha um diálogo aberto com seu médico para monitorar e ajustar estratégias conforme necessário.
- ✓ **Redução do Estresse:** Práticas como meditação, ioga ou mesmo atividades relaxantes podem contribuir para a diminuição do estresse, impactando positivamente na pressão arterial.
- ✓ **Limitação do Álcool:** O consumo moderado de álcool é fundamental. O exagero pode elevar a pressão arterial.

Neste verão, cuide da sua pressão arterial, adote hábitos saudáveis e, se necessário, consulte um profissional de saúde para orientações personalizadas. Sua saúde cardiovascular agradece!



INTERIORIZAÇÃO SUREG OUTROS ESTADOS



A Cabergs realizou uma significativa visita à SUREG outros Estados, abordando a temática da reciprocidade no atendimento a beneficiários fora do Rio Grande do Sul. Durante o encontro com os beneficiários, foi realizada ginástica laboral e esclarecimentos sobre a utilização do plano de saúde em diferentes regiões do país. No período vespertino, a tradicional transmissão ao vivo, conduzida pela nutricionista Cristine Santarém, incluiu a participação do renomado psiquiatra

Cláudio Joaquim Paiva Wagner, enfatizando a relevância de atividades prazerosas. A Diretora de Operações, Lisiane Luchese, discorreu sobre iniciativas implementadas desde novembro para aprimorar os serviços, enquanto a assistente social, Clarissa Carvalho, abordou a reciprocidade estabelecida com parceiros de outros estados. O encerramento da transmissão ao vivo foi marcado por expressivos agradecimentos e a antecipação de expectativas positivas para a saúde em 2024.

*Desfrute
de
Férias*

*Saudáveis
com
a
Cabergs*



Check-up Pré-Férias

Realizar um check-up antes das férias é fundamental para garantir que você esteja em boa saúde antes de aproveitar o período de descanso. Isso permite a identificação de possíveis problemas de saúde, prevenção de complicações durante as férias e assegura que você possa desfrutar plenamente do seu tempo de descanso.

Descanso para a Mente e Corpo

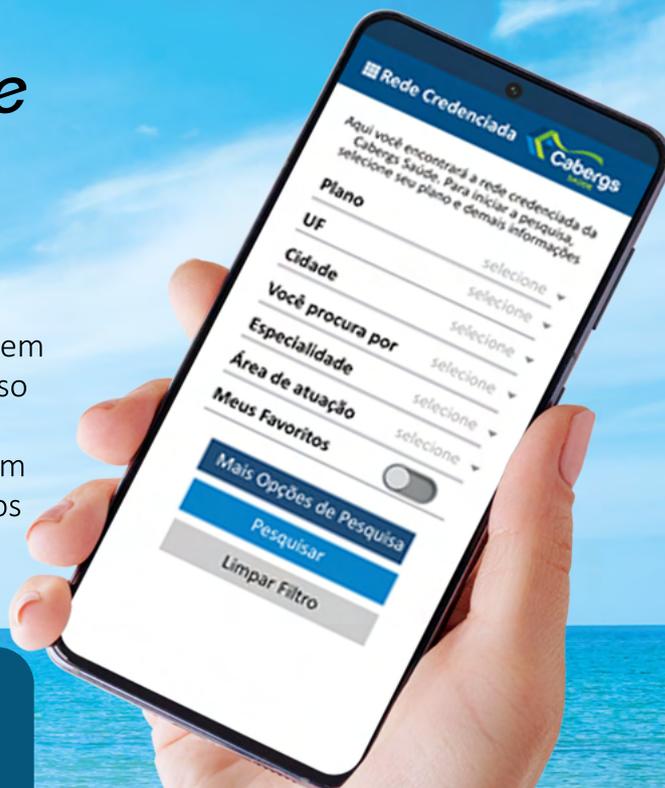
Tirar férias é crucial para a saúde mental, proporcionando tempo para descanso, redução do estresse e renovação das energias. Isso não apenas melhora o bem-estar geral, mas também pode aumentar a produtividade e prevenir o esgotamento.

Sugestões para organizar a sua saída:

- Verifique as datas e duração das férias. Comunique a sua ausência aos colegas e superiores.
- Conclua tarefas pendentes ou delegue responsabilidades.
- Configure uma resposta automática para o e-mail. Certifique-se de que todas as obrigações financeiras estão em ordem.
- Certifique-se de que alguém esteja disponível para lidar com emergências no seu lugar.
- Faça backup de arquivos importantes.
- Defina um plano de segurança para você, seus companheiros de viagem e para sua casa, se necessário.
- Embale tudo o que precisará levar consigo.

Cuidando da Sua Saúde com a Cabergs

Com o nosso aplicativo, você pode consultar a rede credenciada, agendar consultas, indicar profissionais para se juntarem à rede Cabergs, verificar autorizações, acessar o Espaço Saúde, em que você tem conteúdo e informação sobre saúde, e muito mais! Isso tudo proporciona um cuidado mais eficiente e personalizado. Sua saúde não precisa ficar de lado nem mesmo nas férias. Do Litoral Sul ao Norte, nós estamos lá! Acesse o site ou o aplicativo da Cabergs e saiba onde encontrar nossos credenciados.



Baixe já
nosso app



Dicas de Férias

Destino Relaxante: Escolha um destino que combine com seu estilo, seja uma praia tranquila, uma cidade histórica ou um retiro na natureza.

Proteção Solar: Não se esqueça do protetor solar para aproveitar o sol com segurança.

Atividades ao Ar Livre: Explore atividades ao ar livre, como caminhadas, passeios de bicicleta ou esportes aquáticos.

Leitura: Leve um bom livro para relaxar à sombra ou durante os momentos mais tranquilos.

Gastronomia Local: Experimente a culinária

local para vivenciar a cultura do destino.

Desconecte-se: Tire um tempo para desconectar das redes sociais e aproveitar o momento presente.

Hidratação: Mantenha-se hidratado, especialmente em climas quentes.

Planejamento Flexível: Tenha um plano, mas esteja aberto a mudanças para aproveitar surpresas positivas.

Crie Lembranças: Fotografe momentos especiais e crie lembranças inesquecíveis.

Relaxe: Permita-se descansar verdadeiramente para voltar revigorado.

Dica
extra

O **seguro de viagem** é crucial nas férias, pois oferece cobertura em caso de imprevistos, como emergências médicas, cancelamento de viagem, extravio de bagagem e outros contratemplos. Ele proporciona **segurança financeira e assistência**, garantindo que você esteja protegido durante a viagem e evitando custos elevados em situações inesperadas. E claro, você fica protegido, com a mente tranquila e relaxada.

Desvendando os Segredos da Proteção Solar: Escolhendo o Protetor Adequado

Fomos atrás e desvendamos a importância vital de compreender os raios solares e a escolha criteriosa do protetor solar. Os raios ultravioletas (UV), notadamente UVB e UVA, destacam-se como os principais vilões causadores de danos à pele.

A radiação UVA está presente durante todo o ano, atingindo seu pico a partir das 10h e após as 16h, penetrando até mesmo através de vidros. Em contraste, a radiação UVB é mais intensa no verão, provocando queimaduras por exposição prolongada ao sol.

Escolhendo com Sabedoria: Observando o FPS e o PPD

Ao selecionar um protetor solar, é importante atentar para o FPS (fator de proteção solar) e o PPD (escurecimento de pigmento persistente). Quanto mais elevados, maior a salvaguarda contra os raios UVA e UVB, este último associado a danos cancerígenos.

É fato que dermatologistas concordam na defesa do uso regular e apropriado do protetor solar. A variedade no mercado pode tornar a escolha desafiadora, mas é essencial compreender que ele age como uma barreira contra os raios solares, graças a suas moléculas que absorvem a energia solar.

Tipos de Protetores Solares e suas indicações

Cremoso: Ideal para peles secas ou ressecadas.

Com Cor: Bloqueia luz visível, indicado para peles sensíveis.

Oil-Free: Sem óleo, indicado para pele acneica ou oleosa.

Spray: Fácil aplicação, requer reaplicações frequentes devido à camada fina de proteção.

Em Pó: Protege sem danificar a maquiagem.

Em Bastão: Recomendado para rosto, nariz e orelhas.

Anti-idade: Contém vitamina C e antioxidantes, prevenindo o envelhecimento.

A escolha do protetor solar deve alinhar-se ao tipo de pele e necessidades específicas, sendo a chave para uma pele saudável e prevenção eficaz contra danos solares.

Mitos e Verdades sobre o FPS

Muitas pessoas têm dúvidas sobre escolher o Fator de Proteção Solar (FPS). A recomendação mínima é 30 FPS, com fatores maiores indicados para casos como antecedentes de câncer de pele, trabalho ao ar livre, condições como melasma e rosácea, ou tratamentos sensibilizadores da pele.

Atenção: o FPS bloqueia os raios UVB, mas não os UVA. Portanto, opte por protetores de amplo espectro que protejam contra ambos.

Avaliando o Protetor Solar

Além do FPS, observe ingredientes naturais como óxido de zinco ou dióxido de titânio, priorizando produtos não-comedogênicos. O protetor facial deve ser mais espesso, criando uma barreira duradoura contra os raios solares.

Lembre-se de não utilizar protetores solares fora do prazo de validade, pois nesses casos, o fator de proteção não é assegurado. A proteção solar é uma jornada contínua para manter a pele saudável e resistente.

Atenção! Antes de ir às compras, faça uma consulta com seu dermatologista, ele vai poder indicar as melhores opções para você e ainda poderá fazer os exames preventivos contra o câncer de pele.



Dicas da Nutri

No verão, uma alimentação equilibrada é essencial para manter o corpo saudável e bem-hidratado. Opte por alimentos leves e ricos em água, como frutas e vegetais frescos, que ajudam a combater a desidratação. Inclua alimentos ricos em fibras, como cereais integrais, para promover a saciedade e o bom funcionamento do sistema digestivo. Evite refeições pesadas, dando preferência a opções mais leves e nutritivas. Além disso, é crucial manter-se hidratado, consumindo água regularmente ao longo do dia. Lembre-se de ajustar suas escolhas alimentares de acordo com as necessidades do seu corpo durante os dias mais quentes. Para te ajudar, nossa nutricionista, Cristine Santarém, te dá dicas para começar o verão o com o pé direito na alimentação:

Cabergs: Quais os alimentos você indica para consumir no verão?

Cristine:

Dê preferência aos alimentos frescos, naturais, como frutas, sucos, saladas, carnes grelhadas, iogurtes e muita água. Evite frituras e alimentos industrializados, pois combinados às altas temperaturas podem trazer mal estar.

Cabergs: O que consumir na beira da praia, lago ou piscina?

Cristine:

Você pode optar por biscoitos integrais, frutas frescas e secas. Sanduíches naturais sem maionese, picolés de fruta, biscoito de polvilho e água saborizada também são excelentes opções.. Tudo tem que estar bem armazenado em sacolas térmicas ou coolers.

Cabergs: Para aqueles amantes do esporte, tem alguma dica de lanche pré e pós exercício?

Cristine: É muito importante estar atento ao horário da prática de atividade física no verão. O consumo de carboidratos é muito importante

antes dos exercícios para fornecer energia, sanduíches com queijo branco e tomate cereja, banana com cereais, torradas com peito de peru e ricota, são boas opções. Após, omeletes, vitamina de frutas, sanduíche natural de frango ou atum.

Cabergs: Este é um período que as pessoas costumam sair de férias; qual a dica para controlar as refeições e horários para no retorno não ter extrapolado na comida?

Cristine: Férias são para curtir, se libertar dos horários e compromissos, mas não podemos esquecer da nossa saúde integral: corpo são, mente sã, equilíbrio é a chave. Faça o que lhe dá prazer, coma o que tem vontade, mas compense com caminhadas, jogos com amigos, banhos de mar, muitas braçadas na piscina, recarregar as baterias para o retomar ao trabalho repaginado.

Receita da Cris

Smoothie de mamão e mel

✓ Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de mamão em pedaços (300g);
- 1 iogurte grego natural;
- 2 colheres (sopa) de mel.

✓ Modo de preparo:

Descasque, descarte as sementes e corte o mamão em pedaços. Transfira para o liquidificador, junte o iogurte, o mel e cubos de gelo. Bata bem até triturar o gelo e formar uma bebida cremosa. Sirva a seguir. OBS: o mamão pode ser substituído por morangos, mirtilos ou maçã.



Tem novidades no APP!

Confira a lista das novas funcionalidades!



Espaço Saúde – novo ambiente com informações qualificadas sobre saúde que objetiva estimular os beneficiários a conhecer os programas oferecidos pela Cabergs e traz conteúdos relacionados à educação em saúde.

Indique profissional - para os beneficiários ajudarem a ampliar a rede nas suas regiões através de indicações de serviços de saúde.

Fale com a Cabergs - opção que concentra todos os canais de atendimento da Cabergs, agora no APP.

Pendências financeiras - opção para verificar se há alguma pendência junto à operadora.

Meu plano - espaço em que o beneficiário tem acesso às informações relativas aos planos contratados.

Autorizações - agora é possível acompanhar, com mais detalhes, todo o processo de autorizações desde quando chega na Cabergs até sua finalização, com status detalhado de cada fase para cada solicitação, facilitando a compreensão e acompanhamento do beneficiário.

Rede Credenciada - melhorias na busca de rede, como por exemplo a opção de profissionais de atendem por teleconsulta.

Aproveite mais essas comodidades para facilitar o seu dia-a-dia. A Cabergs quer mais saúde para você!