



Páginas 8, 9 e 10

Por que os diagnósticos de autismo e outras síndromes estão aumentando?

Dia Mundial da Saúde

página 2

Feira de Saúde em Rio Grande

página 6

Vai de seguro bike!

página 11



Dia mundial da Saúde

No mês do Dia Mundial da Saúde, a gente fala sobre o caminho para uma vida vibrante rumo aos 70, 80, 90 anos...

Hoje, mais do que nunca, a saúde é uma prioridade para pessoas de todas as idades. À medida que celebramos o Dia Mundial da Saúde, que foi no dia 07 de abril, buscamos refletir sobre como podemos adotar práticas saudáveis para garantir não apenas uma vida longa, mas também uma vida de qualidade. Neste Comunica, exploraremos estratégias para prevenir doenças e promover o bem-estar



Alimentação balanceada: uma dieta equilibrada é a base de uma boa saúde em todas as fases da vida. Priorize alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Procure diminuir o consumo de alimentos processados, açúcares adicionados e gorduras saturadas, que estão associados a uma série de doenças crônicas. Agende uma consulta com a nossa nutricionista pelo app, site ou ligando para o ambulatório para que você tenha uma dieta personalizada e específica para você.



Exercício regular: mantenha-se ativo, busque incorporar atividades físicas em sua rotina diária, como caminhadas, corridas, natação, ioga, musculação ou algum exercício que você goste e vai te deixar feliz em praticá-lo. O exercício regular fortalece o corpo, melhora a função cardiovascular, reduz o estresse e aumenta a longevidade.



Check-ups médicos regulares: consultas médicas regulares são essenciais para detectar precocemente problemas de saúde e receber tratamento adequado. Faça exames de rotina, como check-ups médicos anuais, exames de sangue, mamografias, colonoscopias e exames de visão e audição. A prevenção é a chave para manter-se saudável ao longo dos anos.



Durma bem: o sono desempenha um papel importante na saúde e no bem-estar. Estabeleça uma rotina de sono consistente, busque dormir entre 7 a 9 horas de sono por noite. Crie um ambiente propício ao sono, evitando dispositivos eletrônicos antes de dormir, mantendo o quarto escuro e confortável, e praticando técnicas de relaxamento.

A prevenção é a chave para uma vida longa e saudável. Ao adotar hábitos saudáveis, manter-se ativo, fazer check-ups médicos regulares, gerenciar o estresse e priorizar o sono adequado, fazendo isso, você terá muito mais sucesso para ter uma vida longa e feliz. A sua saúde vale a pena, pense nisso!

Cuidados essenciais para o Outono: transição de temperatura, alimentação e vestuário

O outono é uma estação de transição encantadora, marcada pela queda das folhas, dias mais curtos e uma diminuição gradual da temperatura. No entanto, essa transição pode trazer consigo desafios para a saúde e bem-estar, especialmente quando se trata de nos adaptarmos às mudanças climáticas e ajustarmos nossos hábitos alimentares e vestuário.

Alguns cuidados são essenciais para enfrentar o outono da melhor maneira possível, pois a transição entre o calor do verão e o frio do inverno pode ser um desafio para o corpo, então, **use camadas de roupas**, para que você possa adicionar ou remover conforme a temperatura muda ao longo do dia. **Tenha em mãos um bom casaco impermeável ou corta-vento**, especialmente em dias chuvosos ou ventosos e **procure se manter hidratado** mesmo quando o clima está mais fresco. A água é essencial para o bom funcionamento do corpo, independentemente da temperatura externa.

No outono, podemos **desfrutar de uma variedade de frutas e vegetais sazonais**, como abóbora, maçã, pera, cenoura e couve. Estes alimentos são ricos em nutrientes e ajudam a fortalecer o sistema imunológico, uma dica é **priorizar alimentos quentes e reconfortantes**, como sopas, ensopados e chás, para ajudar a aquecer o corpo e manter-se satisfeito durante os dias mais frios. Não se esqueça de **incluir fontes de vitamina C na sua dieta**, para ajudar a prevenir resfriados e gripes. Frutas cítricas, pimentões e brócolis são excelentes opções.

Com a aproximação do inverno, não se esqueça de **ter consigo acessórios, como cachecóis, luvas e gorros**, que ajudam a manter o calor corporal, pois eles protegem áreas sensíveis do corpo do frio. E a dica final é você **sempre buscar perceber seu corpo e fazer ajustes conforme necessário para se manter confortável e saudável durante o outono**.

A gente quer saúde para você!





É hipertenso?



Fique atento aos fatores de risco

As doenças cardiovasculares são uma preocupação e a hipertensão emerge como uma vilã nesse cenário, pois ela é silenciosa e perigosa. Embora assintomática em sua fase inicial, a hipertensão pode manifestar sinais como dor de cabeça, tontura e falta de ar, especialmente em momentos de estresse elevado. Por isso, é importante estar atento aos indícios.

Adotar uma dieta equilibrada, rica em frutas e vegetais, com baixo teor de sal e gordura, além de cuidar do peso, reduzir o estresse e praticar atividade física regularmente, são medidas importantes para prevenir e tratar a hipertensão.

Procure conhecer os principais fatores de risco associados à hipertensão, tais como histórico familiar, dieta rica em sal, idade e sedentarismo. Filhos de pais hipertensos têm maior propensão a desenvolver a

condição, destacando a importância dos exames regulares. O consumo excessivo de álcool também pode desempenhar um papel significativo no aumento da pressão, podendo levar a complicações sérias, como insuficiência cardíaca e AVC.

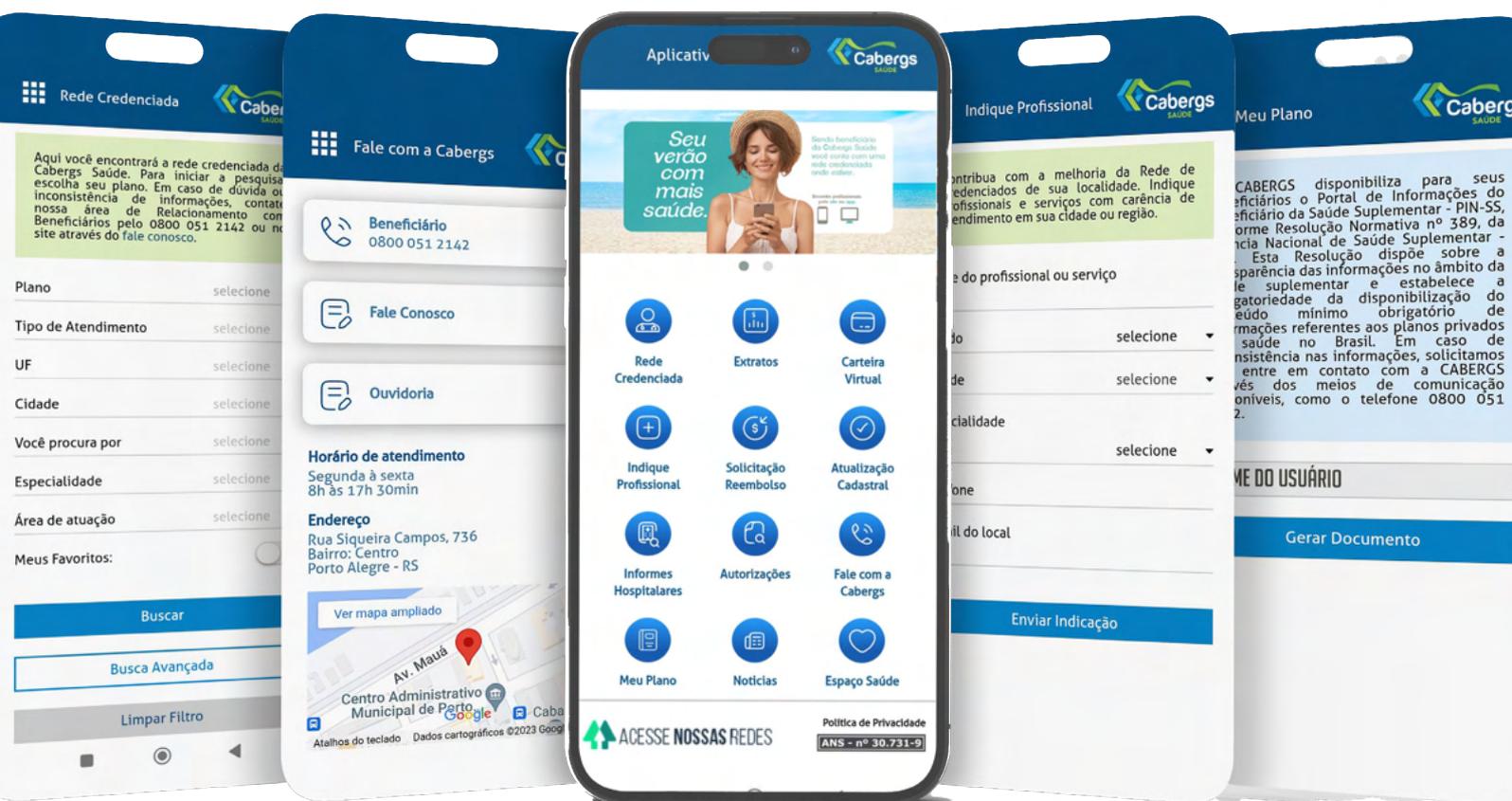
Caminhada, corrida, ciclismo, natação, entre outros, são ótimas opções de atividades aeróbicas que ajudam a baixar a pressão arterial — desde que realizadas em intensidade moderada. O ideal é praticar três vezes na semana, por pelo menos 30 minutos por sessão com supervisão profissional. E, se você já tem esta doença, não custa lembrar que pacientes hipertensos devem passar por um check-up antes de dar início aos trabalhos físicos e obter a liberação do médico, não é mesmo? E claro, devem fazer acompanhamentos regulares com o seu médico.

Anote aí algumas dicas para prevenir a hipertensão:

- ✚ Hidrate-se com frequência, além de quando sentir sede. Ingira água, beba sucos naturais e água de coco.
- ✚ Evite a ingestão de alimentos ricos em sal.
- ✚ Faça dietas com acompanhamento nutricional. Aproveite nossa telemedicina ou faça uma consulta presencial em nosso ambulatório.
- ✚ Controle o estresse. Procure realizar atividades que acalmem a mente.
- ✚ Não fumar.
- ✚ Evite bebidas alcoólicas.
- ✚ Pratique exercícios.



Baixar já nosso app



e fique por dentro de tudo!

Acesse as redes da Cabergs Saúde

 @cabergs_saude  /cabergs-saude  @cabergssaude

 /cabergs-podcast  /cabergssaude



Cabergs promove Feira de Saúde em Rio Grande e conquista participantes

O programa Interiorização está de cara nova, com formato diferente e a primeira edição de 2024 aconteceu no final de março na cidade de Rio Grande. Com o case “Expo do Bem-Estar: Cabergs & AFABAN em ação”, o evento ocorreu na sede do Clubinho da Agência do Bannisul Centro e teve como alvo funcionários ativos, aposentados e seus grupos familiares, das cidades de Rio Grande, Cassino e Pelotas. Batizada de “Feira de Saúde”, as atividades do dia foram divididas em momentos com temas relevantes, que movimentaram o interesse dos participantes. Confira como aconteceu essa maratona de saúde:

“**Dica da Nutri**” e “**De Olho na Saúde**” foram conduzidos por Cristine Santarém, nutricionista da Cabergs, e pela enfermeira Caroline Peruzzo. Foi um momento de compartilhar dicas práticas e orientações sobre alimentação saudável e também de olhar para a saúde preventiva, oferecendo medição de parâmetros como pressão arterial, glicose e outras avaliações rápidas para monitorar e manter a saúde em dia.

“**Fale com a Cabergs**” — conduzido por Daniela Beschoren, gerente de Marketing da Cabergs, foi o espaço em que os participantes puderam esclarecer dúvidas e obtiveram informações sobre o plano de saúde, compreendendo os serviços disponíveis. A profissional aproveitou para ajudar com indicações de profissionais e serviços de saúde para credenciamento, assim como Alexandre Rodrigues, colaborador da Gerência de Assistência à Saúde, que realizou visita em credenciados na cidade.

“**Momento Tech**” — conduzido por Matheus Albuquerque, foi uma excelente oportunidade para os participantes, principalmente os aposentados, aprenderem sobre tecnologia atual e aplicativos, com foco no APP da CABERGS.





“AtivaMente Zone” — conduzido pela Recriar Clínica Integrada, o espaço teve atividades destinadas a exercitar a mente e manter a agilidade cerebral.

“Lounge Harmonia Corporal” — conduzido pelo CIS (Centro Integrado de Saúde), foi uma sessão informativa sobre postura corporal e práticas ergonômicas para prevenir dores musculoesqueléticas e lesões relacionadas à postura inadequada.

“Jornada para o Bem-Estar” — conduzido por Clarissa Carvalho, coordenadora do Serviço Social, e pela assistente social Debora Isasa, elas provocaram uma reflexão sobre a importância da qualidade de vida e o impacto na saúde com as relações sociais e familiares, construídas ao longo da vida.

“Espaço Seguro & Saúde” — conduzido por Thiago Menegol, da Cabergs Seguros, forneceu aconselhamento personalizado aos visitantes, analisando situações específicas e oferecendo soluções de cobertura adequadas.

Na oportunidade, a AFABAN disponibilizou um espaço e apresentou atividades com o SESC-RS, no qual Márcia Rigotto, gerente de Comunicação e Marketing, e Núbia Moreira divulgaram o material dos convênios oferecidos aos associados e familiares. Segundo Márcia “Foi muito bom poder interagir com os ativos e ter a oportunidade de explicar que a associação não se restringe só aos aposentados, ela tem várias atividades que podem ser realizadas pelos ativos” disse ela. Também representando a AFABAN, João Roberto Puricelli, diretor de Comunicação e Marketing, fez questão de ressaltar “Vimos as pessoas muito motivadas a participar deste encontro e com uma receptividade muito grande, inclusive com a participação de alguns aposentados que vieram de Pelotas prestigiar o evento” comemora o diretor.

Não há dúvidas que o novo formato de Interiorização da Cabergs agradou logo na largada. É a Cabergs pensando no bem-estar de todos! O ano está só começando e vem mais novidades por aí... Aguardem!



Por que os diagnósticos de autismo e outras síndromes estão aumentando?

Nos últimos anos, o Brasil e outros países têm testemunhado um aumento significativo nos diagnósticos de autismo e outras síndromes, como o TDAH (Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o número de pessoas diagnosticadas com algum transtorno mental inclui a bipolaridade, o TDAH, a ansiedade, o burnout e o autismo.



Entretanto, esse crescimento não reflete necessariamente um aumento no número de casos, mas sim, um avanço na compreensão e na identificação desses quadros pela Medicina. Para aprofundar esse tema crucial, o **neurologista Pedro Cherubini, da Clínica Neurodiverso**, contextualiza os dados no cenário brasileiro e discute as melhores formas para as famílias procurarem ajuda, tanto para crianças quanto para adultos que enfrentam essas condições: **“Vemos uma crescente nos casos, mas o mais importante é a pessoa entender que ela não está sozinha.”** explica o especialista.



Pedro Cherubini

Confira a entrevista sobre esse assunto tão importante!

CABERGS:

Como podemos explicar esse aumento de casos?

PEDRO CHERUBINI:

Começou a mudar a maneira de se fazer diagnóstico, de maneira que os profissionais consigam entender melhor e diagnosticar melhor. Nós, médicos, somos responsáveis por categorizar, e isso vem mudando com o tempo. Por exemplo: todos nós possuímos algum traço de autismo. Com o passar dos anos, foi se entendendo isso e buscamos simplificar, pois muitos pacientes acabavam ficando sem diagnóstico, sem tratamento e sem uma adequada visão para o seu transtorno.

Muitos eram apontados com bipolaridade, baixa autoestima e não era isso.

CABERGS:

É possível mensurar a virada de chave no diagnóstico?

PEDRO CHERUBINI:

Durante muito tempo, o autismo estava dentro da esquizofrenia; com o passar do tempo, foi detectado como uma comorbidade separada e hoje simplificamos o diagnóstico trazendo algumas características que são muito importantes. Então é preciso destacar que não só aumentaram os casos de autismo, aumentou o diagnóstico pelo fato de os profissionais terem mais clareza do assunto. Aumentou também o número de diagnósticos de autismo em adultos, que antigamente era uma pessoa que se achava “estranha”.

CABERGS:

A pessoa adulta que passou a vida sem o diagnóstico correto, se achando “estranha”, teve um caminho mais difícil. Por isso o diagnóstico precoce é muito melhor, não é?

PEDRO CHERUBINI:

Quanto mais precoce, melhor, pois mais eficaz é o tratamento. Porém, isso não quer dizer que o diagnóstico tardio também não vai funcionar, mas é um pouco mais complicado. O público adulto precisa muito da auto compreensão, isso porque muda totalmente o paradigma da pessoa em relação a si mesma já que ela é, muitas vezes, uma pessoa que não se encaixa, que não entende o que tem, se sente diferente sem uma justificativa. Coisas comuns de comunicação verbal e não verbal, para o autista causam um sofrimento muito grande, como deve responder a tal coisa ou que expressão facial deve fazer. O autista precisa de um tempo, de métodos para que ele se organize e por isso só com a certeza do diagnóstico ele poderá se entender.

CABERGS:

Mencionamos também o aumento de outros casos, considerados doenças, como depressão e burnout. Isso é imposto pelo ambiente, ou seja, a pessoa não nasceu assim. É muito do entorno social que pode se desenvolver. Na questão do autismo, quando a gente pode dizer que começa? O transtorno vem de onde?

PEDRO CHERUBINI:

As questões químicas são a tradução do que acontece no entorno, envolve o que a pessoa está sentindo. Há questões genéticas, por exemplo, como a pessoa lida com os problemas, principalmente na ansiedade. A gente vive numa sociedade em que a competitividade é muito intensa e, com as redes sociais, imaginamos uma vida plena, como se todo mundo vivesse uma completa felicidade e não é assim. A gente tem as coisas cada vez mais rápidas e as relações são superficiais.



CABERGS:

As redes sociais influenciam muito?

PEDRO CHERUBINI:

As redes sociais trazem estímulo o tempo todo e o cérebro acaba viciando num sistema de recompensa; isso é um grande causador de ansiedade e depressão. Por isso, apesar da questão genética, a vida da pessoa vai influenciar muito.

CABERGS:

Os transtornos podem se manifestar a qualquer tempo?

PEDRO CHERUBINI:

A depressão pode aparecer na infância ou em qualquer período da vida. Sobre o autismo, ele começa na infância. Quem começa com sintomas aos 30 anos, seguramente não é autismo, pois ele se desenvolve com fatores genéticos e ambientais como a grande maioria dos transtornos mentais. Os homens lideram os casos, até porque a mulher consegue contornar melhor os sintomas

e, muitas vezes, descobre um diagnóstico tardio. Mesmo que o autismo esteja na infância, os sintomas podem aparecer posteriormente.

CABERGS:

As mulheres tendem a esconder os sintomas quando, normalmente, elas são mais cuidadosas com a saúde. Como isso se explica?

PEDRO CHERUBINI:

Elas são mais habilidosas que os homens, tendo também maior facilidade de comunicação. A mulher consegue prestar mais atenção ao entorno para replicar os comportamentos. Por terem habilidade maior, conseguem esconder as dificuldades impostas pelo autismo, mas isso acaba gerando muito sofrimento, porque é um esforço muito grande.

CABERGS:

Existe alguma maneira de descobrir sintomas já na gestação ou algum cuidado que os pais podem procurar ter?

PEDRO CHERUBINI:

Problemas na gestação podem ocasionar autismo, mas prever o risco com algum exame não é possível porque o autismo é uma alteração no funcionamento do cérebro. Por exemplo, num eletroencefalograma geralmente o resultado é normal, porque o autismo é um diagnóstico clínico, baseado em sinais e sintomas. O único exame que pode mapear se o filho tende a ter autismo é um mapeamento genético, mas não é possível evitar, somente saber, além de ser um exame de custo bem elevado. Por isso, o melhor caminho é conhecer o autismo para identificar, caso esteja presente na criança e fazer o acompanhamento necessário.

CABERGS:

Falando de comorbidades como TDAH, como se dá o tratamento?

PEDRO CHERUBINI:

Educação em saúde é fundamental para entender as doenças e o que se faz para evitar. As medicações são importantes, mas vou falar de um passo anterior, que são os hábitos de vida como a importância do brincar, da socialização, da liberdade de explorar o mundo, tendo frustrações e variações de emoções. O TDAH admite

algumas medicações além da terapia, principalmente por déficit na escola, dependendo da intensidade. Porém, muito mais que medicações, a atividade cognitiva é mais importante, ou seja, em tudo que a gente usa o cérebro para executar, como música, atividade física e estímulo de raciocínio, valem tanto para o diagnóstico quanto para uma vida mais saudável.

CABERGS:

Qual é o melhor tratamento para o autismo?

PEDRO CHERUBINI:

Para o autismo o tratamento fundamental é a terapia, não existe medicação. As terapias podem ser multidisciplinares, como as ocupacionais, para lidar com audição e tato, por exemplo. Da mesma maneira, para lidar com as emoções e as imposições sociais (como impostar a voz) e lidar com a rotina. A fisioterapia ajuda nas questões motoras. A fonoterapia, na linguagem. A nutrição por seletividade alimentar. Os planos terapêuticos são individualizados e podem variar bastante caso a caso. O pilar fundamental é a terapia interdisciplinar, que é quando os profissionais se conversam e trocam impressões e acabam fazendo um plano terapêutico em conjunto.

CABERGS:

Então não se usa medicação para autismo?

PEDRO CHERUBINI:

Em casos mais graves, usa-se para tratar sintomas alvo, como em casos de uma criança com comportamento muito agressivo, que oferece risco para ela e para a família, por vezes é preciso usar um medicamento para melhorar esse quadro e, com o tempo, busca-se suspender e ficar somente com as terapias.

Para encerrar a nossa conversa, Pedro trouxe as suas considerações finais: "A importância da rede apoio, os familiares e amigos, é fundamental. Devemos prestar atenção, se a pessoa tem algum sintoma, e buscar ajuda. Uma pessoa pode ter autismo e não saber. Tem tratamento para melhorar, para ter menos sofrimento em relação a isso e para se adequar às questões sociais, o importante é buscar ajuda. E em contrapartida, essas pessoas também têm muitos direitos, como adaptações no trabalho e no meio em que vivem; a sociedade e o mundo precisam se adaptar. A luta é constante e a gente tem que lutar pelo direito das pessoas atípicas sempre, para uma sociedade melhor como um todo."



Vai de seguro bike!

Essa época do ano é incrível para andar de bicicleta e aproveitar aquele sol gostoso após às 16h, seja em uma trilha ou em um parque. É uma atividade que vai muito além de simplesmente pedalar. Quando combinamos essa prática com o ambiente natural e tranquilo de um parque, os benefícios para a saúde mental e física se tornam ainda mais evidentes. O contato com o ar fresco e as belezas naturais ajudam a reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, promovendo uma sensação de calma e relaxamento. O exercício físico estimula a liberação de endorfinas, os neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e felicidade e ainda melhoram o condicionamento físico.

Contudo, proteger a sua bicicleta, bem como você, é muito importante. Contratar um seguro para a sua bike pode parecer um investimento desnecessário à primeira vista, mas há várias razões pelas quais essa precaução é fundamental, como a proteção financeira, especialmente quando as bicicletas representam um investimento significativo, como as de alta qualidade, elétricas ou personalizadas. O seguro cobrirá os custos de reparo ou substituição em caso de roubo, danos acidentais ou vandalismo, protegendo seu investimento financeiro. O importante é você saber que temos o seguro na medida certa para você! E ter ciência de que sua bicicleta estará protegida vai te oferecer tranquilidade, para pedalar sem se preocupar constantemente com possíveis contratempos.

Separamos algumas informações importantes sobre o seguro bike da Cabergs Seguros.

Coberturas:

- Roubo ou furto qualificado em território nacional
- Danos à bicicleta (Acidentes)
- Responsabilidade Civil (danos a terceiros)
- Transporte, desde que realizado em posse do segurado
- Ascendentes, descendentes e cônjuge automático
- Participação em competições
- Contratação a “Valor Determinado”

Contratação opcional:

- Acessórios
- Cobertura internacional
- Ampliação da cobertura de Responsabilidade Civil

cabergsseguros.com.br



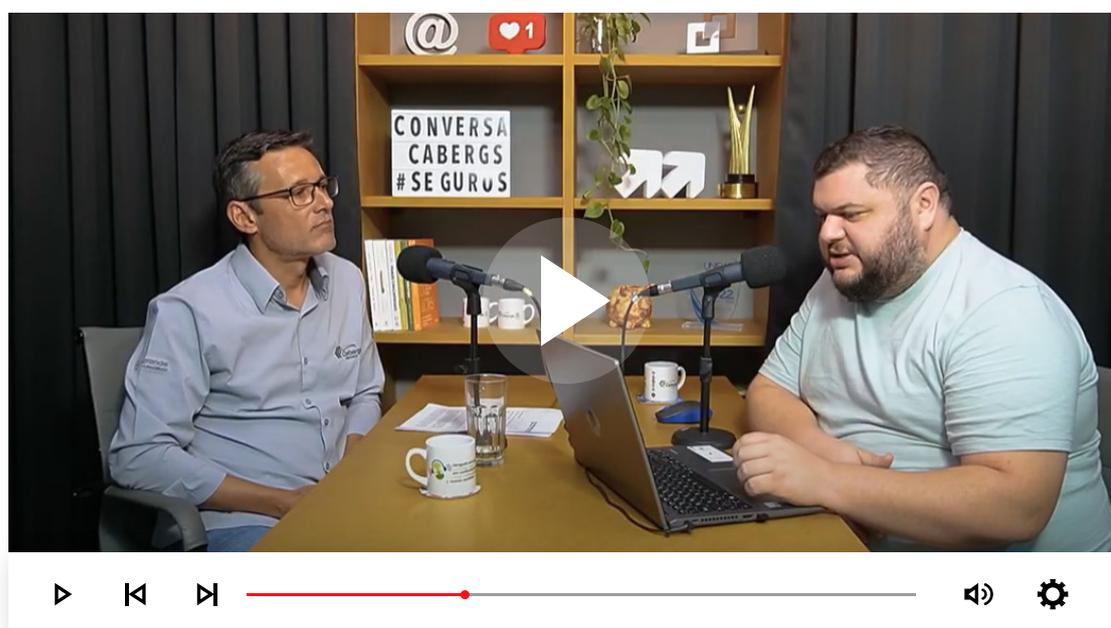
Conversa Cabergs

Videocast é a mais nova ferramenta de comunicação da Cabergs

Pensando sempre em estar conectada com você e proporcionar um conteúdo de qualidade, a Cabergs oferecerá a partir do mês de abril um canal com videocasts exclusivos.

A Cabergs já tinha um canal com podcasts, contudo, seguindo a trajetória de sempre estar evoluindo na sua comunicação, este novo formato vai proporcionar mais detalhes aos conteúdos. Outro ponto muito importante é a acessibilidade, pois com o vídeo e legendas, as pessoas com deficiência auditiva também serão contempladas.

Uma curiosidade! Você sabia que a autoria do termo "podcast" é atribuída a um artigo do jornal britânico "The Guardian", em 12 de fevereiro de 2004? O conceito do podcast é atribuído ao ex-VJ da MTV, Adam Curry. Para evoluir do áudio para o vídeo, foi questão de tempo. O sucesso do formato é percebido até hoje, basta olhar nas plataformas de streaming.



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, Sr. Carlos Roberto Correa Bol - Dir. de Operações - www.cabergs.org.br
CNPJ 02.315.431/0001-72 - Rua Siqueira Campos, 776 - Porto Alegre/ RS - CEP : 90010-000
Relacionamento com Beneficiários : 0800 051 2142 - Coordenação: Daniela Beschoren
Conteúdo e diagramação: CM3 Comunicação - Revisão Textual: CM3 Comunicação