



EDIÇÃO   
**SOS RS**

**Catástrofe Climática RS**  
**Cabergs amplia atendimento através de telemedicina**  
página 3

Dengue após  
acúmulo  
de água  
página 5 e 6

Dia Mundial  
sem Tabaco  
página 8

Contatos e ações  
das seguradoras  
parceiras  
página 11 e 12





Passaram-se 83 anos sem que o Rio Grande do Sul enfrentasse tamanho desafio climático, como o que está posto para o nosso povo. Já são mais de 2 milhões de pessoas afetadas, obrigando mais de 500 mil pessoas a saírem de suas casas, chegando a 70 mil pessoas vivendo em abrigos.

A localização da CABERGS, sempre tão significativa, por estar na beira das águas do Guaíba e do pôr-do-sol mais bonito do Brasil, foi atingida bem no seu coração. Mas as águas que lacram nossa estrutura não impediu nossos colaboradores de seguirem prontos para atender você, nosso beneficiário, que é a razão de existirmos.

Este material tem o objetivo de levar um pouco mais de conteúdo para que você possa cuidar da sua saúde e da sua família. Neste momento, a informação é uma ferramenta importante para a garantia do bem-estar.

**Temos a mais absoluta certeza de que a força do gaúcho será o alicerce que reconstruirá nosso Rio Grande! Um fraterno abraço a quem foi diretamente atingido. Seguiremos em frente. Contem com a Cabergs!**





## Catástrofe Climática RS

# Cabergs amplia atendimento através de telemedicina

A Cabergs se solidariza com todos os gaúchos neste momento de devastação causada pelas chuvas que assolaram o Rio Grande do Sul. A sede da entidade, localizada no centro de Porto Alegre, também foi tomada pelas águas do Guaíba, deixando a central sem energia e impossibilitando o atendimento padrão.

Visando não deixar de atender seus beneficiários, a Cabergs disponibilizou os seguintes números de celulares **(51) 99634 9788** e **(51) 99987 9924** e **(51) 99955 1243**. Outra medida efetuada foi a ampliação do atendimento via telemedicina, buscando oferecer pronto atendimento virtual, com clínico geral e pediatra.

Na quinta-feira (07/05) a Cabergs iniciou a oferta de atendimento via a plataforma CONEXA, a maior ferramenta de Telemedicina da América Latina.

## ATENÇÃO

- ⚠ Neste **primeiro momento**, a ativação do sistema CONEXA está **disponível apenas para residentes no RIO GRANDE DO SUL**.
- ⚠ **Importante!!** Para o **atendimento via teleconsulta**, apesar da criação de uma conta na CONEXA, as **coberturas e a Taxa de Participação nas Despesas - TPD** permanecem as mesmas.
- ⚠ **Menor de idade!!** Para ser atendido pela pediatria, **realize o cadastro do menor de idade** e solicite a consulta em nome da criança e direcione o **sistema para o pediatra** de plantão.

### Como vai funcionar?

Todos os beneficiários receberão um e-mail da plataforma CONEXA, cujo o endereço de domínio é **@conexasaude.com.br**. Este e-mail serve para confirmar a identidade do beneficiário, conforme e-mail cadastrado na base de dados da Cabergs. A partir da confirmação, a plataforma orientará o passo-a-passo de como agendar e consultar on-line.

### O que devo fazer?

Ficar atento à sua caixa de entrada de e-mail, verificando inclusive se a mensagem não foi parar no filtro de SPAM. Caso tenha alguma dificuldade, entre em contato com os celulares mencionados acima para ser auxiliado.

### Posso confiar na telemedicina?

Apesar da telemedicina ter ganhado força durante a pandemia do Covid 19 em 2020, o seu reconhecimento pela Organização Mundial da Saúde- OMS, ocorreu através da resolução WHA58.28 ainda no ano de 2005. A busca por oferecer mais acesso aos profissionais de saúde credenciados já fazia a entidade trabalhar na implantação de uma ferramenta mais ampla e acessível. Com a catástrofe climática a Cabergs acelerou a implantação dessa modalidade de atendimento. “Neste momento delicado que nosso estado está vivendo, a Cabergs precisa estar mais próxima e buscar atender de forma mais rápida aos nossos beneficiários”, afirmou o diretor-presidente Fernando Zingano.



# PRO SANGUE



**Seu gesto salva vidas! Doe Sangue!**

Hoje, mais do que nunca, doar sangue é um gesto grandioso para quem faz e é vital para quem recebe!

O Hemocentro de Porto Alegre está aberto e recebendo todas as pessoas que se dispõem à doação. Outra opção é através do nosso Projeto de Doação de Sangue (PROSANGUE) que, em parceria com o Banco de Sangue Virtual, fazemos com que as suas doações cheguem muito mais longe!

Verifique com os bancos de sangue da sua cidade, todo o RS precisa de você!

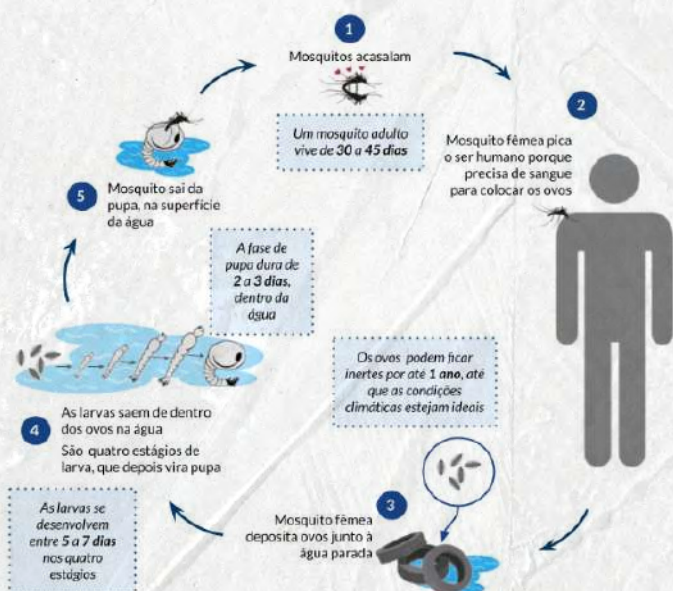
**Dica:** Consulte os aplicativos de viagens particulares para saber se existe alguma parceria com o Hemocentro. Sua corrida pode sair de graça!



## Cuidados com a dengue após o acúmulo de água em nossas cidades

Além dos inúmeros estragos causados pelas fortes chuvas e pelas enchentes dos nossos rios, infelizmente precisamos falar sobre as doenças que essas águas podem nos trazer. Já falamos sobre as doenças que vêm com as águas, mas agora gostaríamos de alertar para as doenças que podem vir depois das águas.

### Ciclo de vida do *Aedes aegypti* (duração de 7 a 10 dias)



O maior cuidado deverá ser com a dengue. Os múltiplos pontos de inundação possibilitam uma grande quantidade de locais para desova do mosquito *Aedes aegypti* – transmissor dessa e de outras doenças como zika e chikungunya. A fase de desenvolvimento do mosquito dentro da água é entre 7 a 10 dias. O calor pode acelerar a reprodução, por isso a frente fria que chegou ao nosso estado pode diminuir a velocidade. Contudo, os ovos depositados podem ficar inertes até um ano, esperando exatamente as condições climáticas ideais.

Considerando essa facilidade em se reproduzir, pedimos um cuidado especial em todos os locais.

Sabemos que quando as águas baixarem, a procura por retornar ao lar e ver os estragos é prioridade, assim como a saúde da sua família também é! Por isso, será necessário revisar locais que podem ter ficado com água.

Para quem, felizmente, não teve sua casa inundada, o monitoramento deve ser constante, pois enfrentamos acumulados de chuva que bateram recordes e por isso, locais que antes não guardavam água, agora podem ter guardado.



Além da importância de combater a reprodução do mosquito, a prevenção pode ser feita através do uso de repelentes. Todos conhecemos os repelentes industrializados, podendo ser para aplicar na pele ou eletrônicos, mas é importante salientar que existem muitos repelentes naturais. O principal deles é a citronela. Uma planta medicinal rica em óleos essenciais, como o linalol, citronelol, citronelal, geraniol e cis-calameneno, com propriedades repelentes para insetos, aromatizadora, antibacteriana e calmante. Plantar citronela em casa, assim como sálvia, melissa, manjerição e lavanda, contribuirá para espantar o mosquito.

A liberação da vacinação contra a dengue foi incorporada em 2023, pelo Governo Federal, no Programa Nacional de Imunizações (PNI), possibilitando que os imunizantes passassem a ser registrados no País. O Instituto Butantan, instituição pública ligada à Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, efetuou o registro na Anvisa do seu imunizante para dengue em fevereiro daquele ano. A pesquisa da vacina do Butantan, que iniciou em 2016, se mostrou uma alternativa segura, apresentando eficácia de 79,6%, além de ser indicada para os quatro tipos da doença (DENV-1, DENV-2, DENV-3 e DENV-4). O calendário de vacinação está sendo aplicado em 521 municípios de regiões endêmicas, em crianças e adolescentes de 10 a 14 anos (podendo ser ampliado para 4 a 16).



## **Confira os sintomas da dengue e a comparação com os da leptospirose.**

### **Dengue**

Dor de cabeça  
Dor atrás dos olhos  
Dor nas articulações  
Febre alta  
Manchas na pele  
Dor muscular

### **Leptospirose**

Dor de cabeça  
Febre alta  
Dor muscular  
Dor na panturrilha

## Leptospirose e outros cuidados no pós enchente

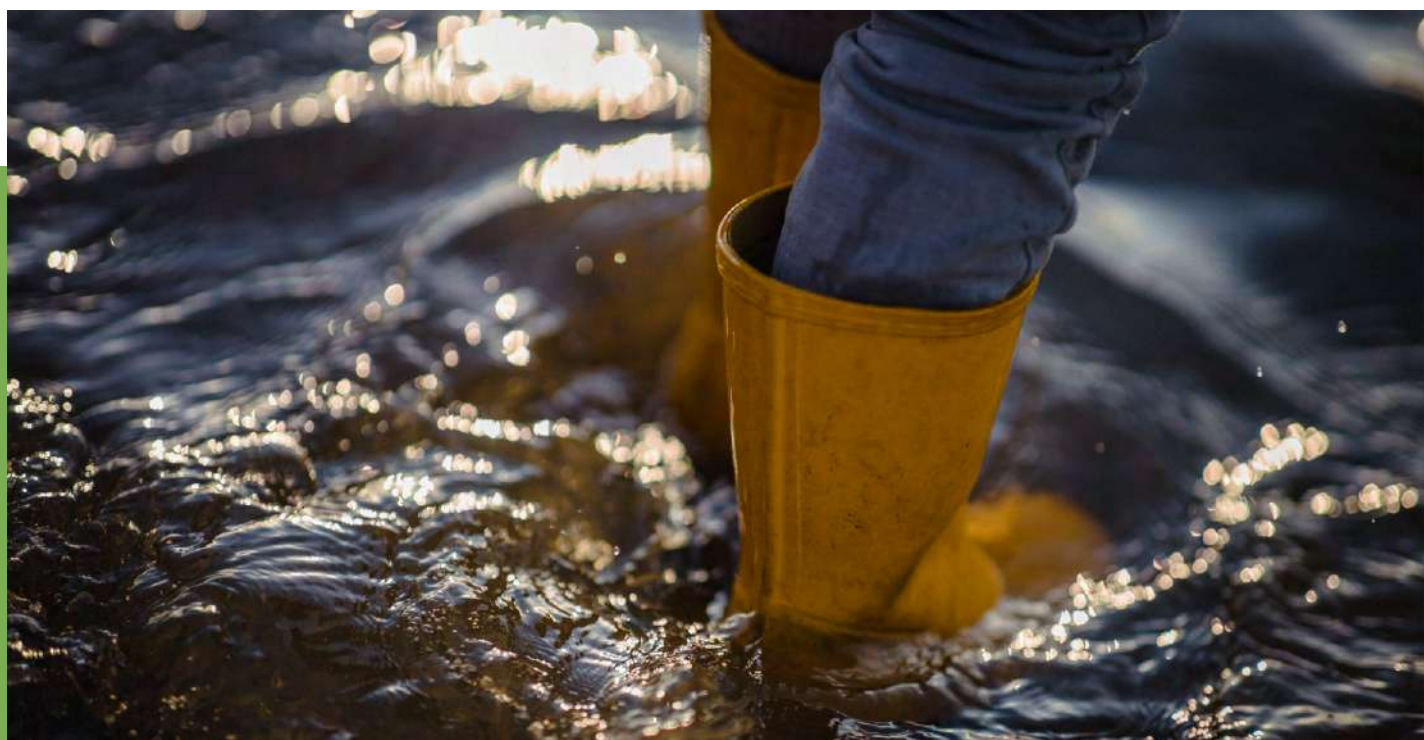
Com o recuo das águas, é natural que a vontade de retornar para casa se torne cada vez maior. Contudo alguns cuidados devem ser observados em relação às implicações que podem ocorrer com a saúde.

É importante ter atenção com aranhas, cobras e ratos ao movimentar objetos, móveis e utensílios. Esses animais podem ser venenosos e tendem a procurar refúgio em lugares secos.

Com relação aos ratos, o risco é a leptospirose, uma doença bacteriana transmitida pela urina do rato em contato com água ou lama contaminada. Com as cheias dos rios, os córregos e a rede de esgoto transbordaram. Essa água que invadiu tocas de ratos (que se encontram em galerias, lixões, terrenos baldios e esgotos), chega contaminada às residências.

Para realizar a limpeza de ambientes que contenham lama, entulho e esgoto deve-se utilizar botas e luvas de borracha, evitando o contato da pele com água e lama contaminadas. Para desinfetar o local (sempre se protegendo), os pisos, paredes e bancadas devem ser lavados com água sanitária na proporção de duas xícaras de chá (400ml) para um balde de 20 litros de água, deixando agir por 30 minutos.

Outra medida importante, que pode evitar doenças e inclusive o mau cheiro, é o cuidado com animais mortos. Enterre em um terreno adequado, com uma boa profundidade e limpe o local onde ele se encontrava usando a mistura indicada anteriormente.







## PROGRAMA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO TABAGISMO



### Dia Mundial sem tabaco 2024

Faz 37 anos que nos dias 31 de maio, a Organização Mundial da Saúde- OMS celebra o Dia Mundial sem Tabaco. A Cabergs, desde sua criação, participa dessa data importante para o combate a esse vício, sempre procurando reforçar os malefícios à saúde e ao meio ambiente.

Uma iniciativa permanente da Cabergs é o Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo. O programa é voltado para todos os beneficiários e tem o objetivo a conscientização, prevenção e o tratamento do tabagismo.

Dentre os benefícios, o programa oferece 50% de subsídio em algumas medicações utilizadas para auxiliar no abandono do cigarro. Outros destaques são os grupos de apoio e o acompanhamento da equipe multiprofissional de telemonitoramento. Além de orientação sobre a síndrome de abstinência, hábitos saudáveis e sintomas relacionados a possíveis interações medicamentosas. Ao final de 12 meses sem fumar, o beneficiário recebe alta do programa.

Para este dia 31 de maio de 2024, gostaríamos de salientar a importância do PRIMEIRO PASSO. Muitas pessoas, que fumam há anos, acreditam que não fará mais diferença parar neste momento. Então buscamos referências na OMS para mostrar que o importante é parar. Independentemente de quantos anos você tenha fumado.

Confira os resultados positivos para quem deixa de fumar:

- Em até 20 minutos após parar, a frequência cardíaca do ex-fumante tende a se estabilizar.
- Em 12 horas, o nível do monóxido de carbono no sangue volta ao normal.
- Após 2 dias, há uma melhora sensível do olfato e do paladar.
- Depois de 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação sanguínea melhora.
- Após 1 ano, há 50% de redução no risco de morte por infarto do miocárdio.

Precisamos divulgar e lamentar que o uso do tabaco é o maior causador de morte evitável em todo o mundo e atualmente é responsável pela morte de um em cada 10 adultos.

**Dê o PRIMEIRO PASSO! Acesse a página do programa e fale com a Cabergs, nós iremos lhe ajudar.**



## Consumo de água de fontes alternativas

As condições de muitas cidades do RS incluem a escassez de água devido às condições climáticas e aos alagamentos. Diante desse cenário, é necessário alertar sobre o consumo de água de fontes alternativas.

O consumo de água de fontes públicas não é recomendada, pois há muitos riscos de contaminação por não ser água potável. A presença de microrganismos pode resultar em diversas doenças infecciosas devido à falta de tratamento.

Ferver a água é considerado um dos métodos mais seguros para tornar a água potável, pois mata vírus, bactérias ou parasitas presentes na água que podem causar doenças.

## Como ferver a água?



Para ferver a água, primeiro deve-se colocar um pano limpo e seco ou filtro de papel, na abertura do recipiente, para filtrar a água ao adicioná-la. Em seguida, retirar o pano e levar a água ao fogo.

Quando a água entrar em ebulição, ou seja, começar a formar bolhas e vapor, deixar fervendo por pelo menos 5 minutos. Em seguida, desligar o fogo e esperar a água esfriar, estando pronta para beber.

**ATENÇÃO: É FUNDAMENTAL EVITAR A UTILIZAÇÃO DA ÁGUA ACUMULADA. Para realizar esse procedimento, faça com água extraída de poços artesianos, nascentes e fontes.**

A água fervida pode ficar com um sabor desagradável e, para fazer este gosto desaparecer, pode-se pôr uma rodela de limão ou gotas de limão. A água fervida pode ser consumida pelo período máximo de 24 horas.

**Em caso de sintomas incomuns, procure ajuda de um especialista!  
Sua saúde e bem-estar são o mais importante neste momento!**



## Cuidados psicológicos que devemos ter com as vítimas das enchentes!

Quando lidamos com vítimas de enchentes, é essencial considerar os cuidados psicológicos necessários para preservar seu bem-estar emocional. Pensando nisso, separamos algumas dicas retiradas do perfil da psicóloga Victoria Ramos que podem ser úteis nesses momentos:

**Não estimule que a pessoa fale sobre o ocorrido nas primeiras 72 horas**, isso pode aumentar as chances de desenvolver transtornos mentais mais graves.

**Pergunte coisas práticas:** Como posso te ajudar? O que tu estás precisando? Já te alimentastes? Estás com sede? Estás conseguindo dormir?

**Não compare a dor de ninguém**, cada um tem a sua história de vida e vai interpretar a mesma situação de formas diferentes, cada dor é única e merece ser respeitada.

**Não diga que entende da dor do outro**, ao invés disso, diga: “Não consigo imaginar o tamanho da tua dor, mas eu a vejo e sinto muito por tu estares passando por isso”.

**Não abrace/toque na pessoa se ela não demonstrar abertura.** Questione: “Posso te dar um abraço?”.

**Não faça promessas que podem não serem cumpridas.** Não diga que vai ficar tudo bem diante de um futuro tão incerto, ao invés disso, demonstre apoio: “Você não está sozinho, estou aqui para te ouvir e ajudar em tudo que eu puder”.

Compartilhem com o máximo de pessoas que puder. O cuidado com a saúde mental também é importante.

Referência @psivictoriaramos

## Estamos aqui por ti!

A Cabergs continua expressando toda a sua solidariedade às famílias afetadas pelos volumes de água no nosso estado! Estamos atentos a sua saúde e bem-estar em regime de plantão pelos números:

**51 9814 85457 | 51 99634 9788 | 51 99955 1243 | 51 99987 9924**

**Informações:** Em caso de dúvidas ou necessidade de informações adicionais, por favor, envie um e-mail para [beneficiario@cabergs.org.br](mailto:beneficiario@cabergs.org.br) ou [credenciado@cabergs.org.br](mailto:credenciado@cabergs.org.br)

No cenário atual do nosso estado, é recomendado a todas as pessoas que procurem os canais oficiais de comunicação de suas cidades, pois, a partir desses, partirão alertas, ordens de evacuação e informações sobre como agir nestas situações!



## Contatos e ações das seguradoras parceiras

Nossas seguradoras parceiras, com o intuito de agilizar os atendimentos nesse momento de tamanha necessidade, disponibilizaram **canais de contato** para agilizar essa demanda e também tomou atitudes que trazem algumas **facilidades e oportunidades** a cada pessoa segurada!

# ICATU

### Contatos:

4002 0040 (capitais e regiões metropolitanas) ou 0800 285 3000 (demais localidades) e digitarem o CPF, depois a opção 2 Seguro de Vida, terão a opção 0 para os atingidos, com atendimento imediato.

### Facilidades:

- Vigência dos Seguros;
- Durante o mês de maio, todas as coberturas dos seguros serão mantidas por até 30 dias após a data de cancelamento, mesmo em caso de inadimplência para os segurados das regiões afetadas;
- Sinistros: Estrutura dedicada com atendimento 24 horas, com priorização da regulação e do pagamento e com suporte da equipe Icatu para acelerar os acionamentos das coberturas;
- Resgates de Capitalização e Previdência;
- Suporte especial e prioritário aos clientes para maior agilidade nos pagamentos.

# HDI SEGUROS

### Contatos:

- Atendimento do Bate Pronto para segurados HDI;
- Abertura de Sinistro via web, app ou Central de Atendimento 0800 742 2030 ou 0800 772 1825 (pessoas com deficiência auditiva);
- Chegada de Truck em Novo Hamburgo prestar atendimento e agilizar processos.

### Facilidades:

- Coberturas Auto e Residência:
- Estendida por 10 dias corridos a cobertura provisória para renovações;
  - Estendida por 10 dias adicionais as cotações de Seguro para Residência;
  - Auto Residência, a partir do término de vigência da apólice anterior e mantendo as coberturas.

# Allianz

### Contatos:

Abertura de Sinistros e informações:  
0800 777 7243 (demais localidades)  
e 4090 1190 (capitais e regiões metropolitanas)

Assistência 24 horas:

0800 177 7178 e 0800 012 1239 (pessoas com deficiência auditiva)

### Facilidades:

- Assistência 24 horas com atendimento exclusivo;
- Monitoramento intensivo pela rede de prestadores;
- Remoção de Veículos e acompanhamento de casos de difícil até a liberação da passagem;
- Time dedicado à análise e regulação de sinistros na região do RS;
- Extensão do atendimento aos segurados com apólices com final de vigência entre 1º e 10 de maio por mais 10 dias.



**Contatos:**

Abertura de Sinistro para Seguro

Agrícola:

11 4004 0101

**Facilidades:**

- Não irá cancelar nenhuma apólice por falta de pagamento das parcelas com vencimento entre 1º e 31 de maio.

- Essa flexibilização será aplicada a todos os clientes que estão nos municípios afetados.



**Contatos:**

(011) 3206-1414

Assistência 24h:

0800 701 4120

SAC:

0800 726 1981

**Facilidades:**

- Atendimento do Bate Pronto para os segurados;

- Abertura de Sinistro pelo WhatsApp ou pela Central de Atendimento;

- Chegada do Libert Truck na cidade de Novo Hamburgo;

- Estendida por 10 dias corridos a cobertura provisória para renicção de Auto e Residência, a partir do término de vigência da apólice anterior e mantendo as mesmas coberturas;

- Estendida por 10 dias adicionais à validade para cotação de Residência.



**Contatos:**

Segurados:

faleconosco@essor.com.br

0800 521 1007

Corretores:

(21) 99595-0731

atendimentocorretor@essor.com.br

**Facilidades:**

Prorrogação de 30 dias às datas de vencimentos dos boletos de pagamento de prêmios de seguro para clientes das áreas afetadas com vencimento entre 1º de maio e 20 de maio de 2024.

Em caso de dúvidas, fale conosco através do e-mail:

[corretora@cabergssegueros.com.br](mailto:corretora@cabergssegueros.com.br)







# #SomosMães do POG

O último dia das mães foi vivenciado em meio à catástrofe climática que atingiu o RS. A Cabergs já havia preparado uma bonita campanha para homenagear as mães. Sensível à dor de tantas famílias, mas também entendendo que, mesmo diante de uma tragédia, o amor mais puro do mundo não se deixa abalar, a homenagem foi compartilhada.

Todas as mães entrevistadas fizeram parte do Programa de Orientação à Gestaç o- POG. Este programa tem o objetivo de orientar as futuras mam es (e papais) sobre o desenvolvimento da gesta o, parto e cuidados com o rec em-nascido.

[Assista o v deo completo aqui](#)

