



Campanha INSPRAR

página 3 e 4

Conversa Cabergs-
Os bons hábitos para
a saúde bucal
página 2

Cuide do
seu coração
página 5

Semana mundial
da amamentação
página 6



Conversa Cabergs – Os bons hábitos para a saúde bucal

[Clique aqui para assistir](#)

O Conversa Cabergs aborda os cuidados com a saúde bucal, trazendo para falar o doutor em bucomaxilofacial, Carlos Baraldi. A cirurgia bucomaxilofacial é a especialidade da área de Odontologia que trata traumatismos, anormalidades do crescimento crâniofacial, tumores, deformidades estéticas da boca, dentes, maxilar e face.

Sobre a prevenção, especialmente contra a deterioração dos dentes, mais conhecida como cáries e doenças gengivais, ainda na adolescência, o Dr. Carlos lembra que os números no Brasil já foram muito piores. Ele ressalta que a fluoretação do abastecimento de água e da pasta de dente foi de suma importância para a redução das doenças. “O flúor chega nas torneiras em dosagens muito baixas, mas ele tem um impacto muito grande na prevenção de cárie”, destacou Carlos.

Outro ponto observado pelo profissional foram as opções ao açúcar branco, possibilitando um desenvolvimento de alimentos com menos sacarose, e conseqüentemente, a redução do consumo do açúcar. “A cárie dentária é uma doença que é dependente da sacarose, principalmente a mais aguda em crianças e adolescentes”, afirmou.

Dr. Carlos também falou sobre o medo de ir ao dentista, destacou que este sentimento normalmente ocorre em virtude do atendimento ser em caráter de urgência, o que acarreta um tratamento invasivo. “Podemos desestigmatizar isso através da primeira consulta, onde é criada uma conexão ao ouvir o profissional. Gerando esta conexão tudo fica mais fácil”, afirmou.

Durante o bate-papo também foi abordado o acesso a informações via redes sociais, através de influencers e profissionais que produzem conteúdos relativos à saúde bucal. Do ponto de vista do Dr. Carlos, este acesso a informações é muito importante, e o novo modelo de comunicação permite isso. “Agora temos a possibilidade de capilarizar o conhecimento, antigamente era muito restrito. Precisava ir a TV ou rádio”, destacou.

A entrevista ainda falou sobre os reflexos da saúde bucal no cotidiano das pessoas. Para ver a entrevista na íntegra, acesse o link.



Campanha INSPIRAR

A Cabergs lançou, em parceria com o laboratório Roche e o Hospital São Lucas da Puc a campanha Inspiração. Uma iniciativa para promover a saúde e o bem-estar através do diagnóstico precoce e da prevenção de doenças pulmonares.

O objetivo deste projeto é capacitar as pessoas a respirarem uma nova vida, garantindo cuidados preventivos e diagnósticos que podem transformar vidas. Renovar e revigorar: Inspiração é encher nossos pulmões de vida, assim como a campanha visa renovar a saúde.

Nesta primeira etapa serão atendidos os beneficiários de Porto Alegre entre 50 e 80 anos com histórico de Tabagismo nos últimos 15 anos, especialmente aqueles com um histórico de consumo superior a 20 maços/ano.

A inscrição ocorre via e-mail direcionando para uma consulta de enfermagem para avaliação inicial. Na segunda etapa ocorre a consulta médica, onde será efetuada uma avaliação detalhada por um médico especialista.

O terceiro passo é a realização de exames, como tomografia computadorizada e espirometria para avaliação pulmonar. Depois seguirá o acompanhamento com consultas e reconsultas conforme necessário.

As doenças pulmonares afetam uma em cada três pessoas da população no Brasil, sendo as mais comuns a asma, a rinite e a sinusite crônica; além das consideradas de maior gravidade: DPOC- Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica, tuberculose e câncer de pulmão. Porto Alegre é a cidade com a maior frequência de fumantes no Brasil, tornando-se um foco importante para nossa campanha.

A campanha será pautada e representada por:

Diagnóstico precoce

Detectar problemas antes que se tornem graves, aumentando as chances de sucesso no tratamento.

Cuidados preventivos

Manter a saúde em dia com práticas preventivas que reduzem riscos.





A logomarca

"Inspirar" vem para representar a luta pela saúde e pela vida. Com a imagem dos pulmões transformados em uma árvore vibrante, ele simboliza a vitalidade e a força que todos buscamos. Além disso, ele nos lembra da importância de cada respiração como um ato de renovação e esperança. A figura humana central destaca que, no coração de tudo, estamos nós, firmes e resilientes em nossa jornada para prevenir doenças pulmonares e combater o câncer. "Inspirar" nos convida a abraçar uma vida mais saudável, a cuidar de nossos pulmões e a nos proteger contra os desafios do amanhã. Somos inspirados a respirar fundo e a nos comprometer com a prevenção e o bem-estar, criando um futuro onde a saúde e a vitalidade floresçam em cada respiração.

Bem-estar geral

Oferecer suporte para um estilo de vida saudável e equilibrado, promovendo a qualidade de vida.

Respire uma nova vida!

O slogan complementa perfeitamente o logotipo, enfatizando a ideia de renovação e melhora da qualidade de vida através da respiração e de um estilo de vida saudável. Saúde e bem-estar: O logotipo comunica claramente o foco em promover saúde e bem-estar. Os pulmões não apenas representam o aspecto físico da respiração, mas também a vitalidade e a capacidade de revitalizar e fortalecer o corpo e a mente. Inspiração e crescimento: Além do significado literal de "Inspirar" relacionado à respiração, o logotipo sugere inspiração no sentido de motivar e encorajar as pessoas a buscar uma vida mais saudável e equilibrada.



Fernando Zingano,
Diretor-Presidente da Cabergs

Parceiros





Cuide do seu coração

O mês de agosto possui muitas datas relacionadas à saúde do coração, por isso vamos propor uma reflexão sobre os cuidados com esse órgão tão vital. Acompanhe! No dia 08, o calendário apresenta o Dia Nacional de Combate ao Colesterol, já os dias 14 e 15 são, respectivamente, o dia do Cardiologista e o do Cirurgião Vascular.

Vamos começar falando sobre o tão preocupante colesterol. Sua descoberta ocorreu em 1784, quando foi isolado a partir de cálculos biliares. Desde essa data muitas pesquisas ocorreram visando conhecê-lo e controlá-lo. Mas afinal, o que é o colesterol? O colesterol é um esteroide natural produzido pelo nosso organismo, mas também pode ser obtido por meio de determinados alimentos de origem animal.

O colesterol faz parte da estrutura das células do nosso corpo, tem função importante na produção de alguns hormônios e na conversão da vitamina D. Além disso, o colesterol forma os ácidos biliares, substâncias que atuam na digestão das gorduras. Ou seja, ele exerce trabalhos relevantes no funcionamento do organismo.

Agora, qual a relação dele com o nosso coração? Para responder esta pergunta é importante deixar claro que existem dois tipos de Colesterol. Um deles é o LDL e o outro o HDL:

Colesterol LDL: o colesterol combinado às lipoproteínas de baixa densidade é chamado de LDL. Em excesso, pode se depositar nas paredes das artérias, formando placas de gordura que aumentam o risco de obstrução e, conseqüentemente, de infarto e acidente vascular cerebral (o conhecido derrame). Por isso, o LDL é conhecido como “colesterol ruim” e seu nível deve ser mantido baixo.

Colesterol HDL: conhecido por ser quem “tira” o colesterol das células para ser eliminado, são lipoproteínas de alta densidade que, quando combinadas ao colesterol, são chamadas de HDL. Ele ajuda a evitar a obstrução das artérias, sendo conhecido como “colesterol bom” e seu nível deve ser mantido alto.

Então, os cuidados com a sua saúde, como boa alimentação e exercícios físicos são extremamente importantes para que você não precise ser atendido com urgência por um profissional da saúde cardiovascular. Cuide-se e procure um médico para exames de rotina, pois o diagnóstico precoce poderá salvar sua vida



Semana mundial da amamentação

Antes de falarmos sobre a semana e o mês da amamentação, precisamos reforçar a atuação da Cabergs dentro deste tema. A entidade oferece o Programa de Orientação à Gestação- POG, com o objetivo de orientar sobre o desenvolvimento da gestação, parto e cuidados com o recém-nascido. Dentre os diversos temas abordados está o aleitamento materno.

O mês de agosto entra no calendário da saúde mundial para reforçar a importância do aleitamento materno. No Brasil, desde 2017, o mês de incentivo à amamentação é conhecido como Agosto Dourado- Mês do Aleitamento Materno. A cor deste metal precioso serve para simbolizar a qualidade e o alto valor do leite materno.

Em nível mundial, o reforço sobre a importância da amamentação é simbolizado pela Semana Mundial de Aleitamento Materno, que teve início em 1990, durante o encontro da Organização Mundial de Saúde com a UNICEF. O passo seguinte foi dado em 1991, com a fundação da Aliança Mundial de Ação Pró-Amamentação (WABA, sigla em inglês). Em 1992, a WABA criou a Semana Mundial de Aleitamento Materno e, todos os anos, define um tema a ser explorado e lança materiais que são traduzidos em 14 idiomas, com a participação de cerca de 120 países.

O POG e a importância do aleitamento materno

Gerar a vida é com certeza o dom mais precioso que o corpo humano recebe. Os cuidados na gestação e os primeiros meses do bebê são importantíssimos, tanto para o desenvolvimento saudável quanto para uma boa recuperação da mãe.

Considerando tamanha importância, a Cabergs oferece há muitos anos o suporte com informações e orientações através do Programa de Orientação à Gestação- POG. No POG, são abordados com os casais que participam do programa, os seguintes temas:

- **A nova constituição familiar;**
- **Aspectos psicológicos do parto e puerpério;**
- **Nutrição da gestante;**
- **Aleitamento materno e técnicas de amamentação;**
- **Parto normal e cesárea;**
- **Fisioterapia pélvica;**
- **Orientações sobre o plano médico;**
- **Cuidados com o bebê;**
- **Prevenção da saúde física e oral do bebê.**

O aleitamento materno é especificamente abordado nos cuidados com o bebê e na prevenção da saúde física e oral. Aproveitando o Agosto Dourado que repercute o tema, vamos focar na importância da amamentação para os bebês.

A importância do tema é unanimidade mundial, por isso instituições importantes como o UNICEF, OMS (Organização Mundial da Saúde) e exclusivamente a Aliança Mundial de Ação Pró-Amamentação (WABA, sigla em inglês) dedicam-se a criar conteúdo e promover debates.

Em nosso país, o Ministério da Saúde recomenda que nos primeiros 6 meses o bebê receba somente leite materno (aleitamento materno exclusivo), ou seja, sem necessidade de sucos, chás, água e outros alimentos. Também é orientada a amamentação até os dois anos de idade ou mais. O aleitamento materno faz bem para o bebê, faz bem para a mãe, faz bem para a sociedade e faz bem para o meio ambiente. Confira:

Benefícios da Amamentação

Benefícios para o Bebê:

O leite materno protege contra diarreias, infecções respiratórias e alergias. Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes, além de reduzir a chance de desenvolver obesidade na fase adulta. Crianças amamentadas no peito são mais inteligentes, há evidências de que o aleitamento materno contribui para um melhor desenvolvimento cognitivo e emocional, além do desenvolvimento da face, da fala, bem como da respiração.

Benefícios para a Mulher:

A amamentação oferece diversos benefícios à mulher. Amamentar reduz os riscos de hemorragia no pós-parto e diminui as chances de desenvolver câncer de mama, ovários e colo do útero no futuro. Além disso, fortalece o vínculo entre mãe e filho.

Banco de leite humano

Em Porto Alegre existe o Banco de Leite Humano da Santa Casa que realiza a coleta, armazenamento e processamento do leite coletado. O local é aberto a toda comunidade: qualquer mulher que esteja amamentando e que precise de ajuda neste processo ou que deseje doar seu excedente de leite pode procurar o banco.

O leite será analisado física, química e microbiologicamente. Passa pelo processo de pasteurização e somente após, será utilizado para os bebês internados.

Para ser uma doadora basta se cadastrar no Banco de Leite Humano, trazendo seus exames de pré-natal para avaliação. Após o cadastro, o leite pode ser retirado no Banco de Leite ou em casa, seguindo orientações recebidas.

Lembre-se: A doação do excedente de leite não diminuirá a sua produção quanto mais leite “sair” da mama, mais a mama irá produzir.

Existe também BLH no Hospital de Clínicas, Hospital Fêmina e Hospital Presidente Vargas em Porto Alegre





Retorno ao trabalho presencial e cerimônia simbólica

Na segunda-feira, dia 05 de agosto, os colaboradores da Cabergs e da Fundação Banrisul retornaram à sede para a retomada das atividades presenciais. Foram 93 dias sem poder acessar o prédio, desde a catástrofe climática que atingiu o Rio Grande do Sul no mês de maio, com a enchente atingindo o térreo, refletindo muita umidade nos primeiros andares da estrutura.

Para marcar o dia do retorno, os Diretores Presidentes da Cabergs- Fernando Zingano e da Fundação Banrisul- Jorge Luiz Ferri Berzagui, juntamente com as diretorias de cada entidade, realizaram o plantio de uma muda de ipê amarelo. O nome ipê origina-se da língua indígena tupi e significa casca dura. O mesmo também é conhecido como pau d'arco, porque antigamente os índios utilizavam a madeira dessas árvores para fazerem os seus arcos de caça e defesa.

O ipê amarelo é frequentemente relacionado à força e à vitalidade. Sua capacidade de florescer intensamente, mesmo em condições adversas, representa a perseverança e a resiliência. "Qualidades que simbolizam a força dos gaúchos, em especial dos colaboradores das duas entidades, que retomam as atividades na sede ainda mais fortes e determinados", destacou Fernando Zingano.

Retorno do atendimento via 0800

A catástrofe climática que atingiu o nosso estado neste ano acabou deixando a sede da Cabergs e da Fundação Banrisul sem condições de funcionamento. Os serviços oferecidos no local passaram para o modo online em virtude da inundação e, naturalmente, os colaboradores não conseguiram acessar o prédio.

Para seguir atendendo aos beneficiários e credenciados, os colaboradores passaram a atuar em home office e o atendimento telefônico ocorreu através de um sistema VOIP (Voz sobre IP), cujo contato se iniciava no site da Cabergs temporariamente.

Felizmente a sede teve sua estrutura reparada, a equipe retornou a trabalhar presencialmente e junto com os serviços restabelecidos, o atendimento via 0800 está reativado e atendendo normalmente. Entre em contato ou anote o número para futuros atendimentos:

Beneficiário - 0800 051 2142 | Credenciado - 0800 051 6169

Durante a finalização da reforma do térreo, o atendimento presencial está ocorrendo no segundo andar e a entrada ocorre pela portaria principal do prédio na Rua Siqueira Campos, nº736.



O 0800
da Cabergs
está de volta!

Beneficiário
0800 051 2142

Credenciado
0800 051 6169

É a Cabergs perto de você



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