

# Comuni Cabergs

**Ano VIII | Edição nº 143**  
Uma publicação da Caixa dos  
Empregados do Banco do  
Estado do Rio Grande do Sul



Há mais de  
25 anos  
**cuidando da  
sua saúde!**

**contigo**   
MODELO ASSISTENCIAL DE SAÚDE

**Programa Contigo:  
uma nova jornada  
de saúde e bem-estar  
com a Cabergs**

Páginas 3, 4 e 5

**Hanseníase**  
página 2

**Intolerância  
ou Alergia?**  
página 6

**Aproveite o  
verão com saúde**  
página 8 e 9

 cabergssaude  cabergs\_saude  
 cabergs\_saude  Cabergs Saúde



## Hanseníase: conheça os sintomas e ajude a combater o preconceito

A hanseníase, conhecida antigamente por lepra, é uma doença infecciosa crônica causada pela bactéria *Mycobacterium leprae*. Apesar de ser uma condição tratável, ela ainda é cercada de desinformação e preconceitos. Em 2023, o Brasil registrou 19.635 novos casos de hanseníase, segundo o Ministério da Saúde. A doença, que afeta a pele e os nervos periféricos, é transmitida por meio de contato prolongado com pessoas infectadas e que não estão em tratamento.

### Sintomas mais comuns:

- Manchas na pele com perda de sensibilidade ao calor, frio ou dor;
- Dormência e formigamento nas mãos e pés;
- Nódulos dolorosos no corpo;
- Redução da força muscular.

A hanseníase tem cura, mas o diagnóstico precoce é essencial para evitar complicações. Caso você perceba algum desses sintomas, procure um médico imediatamente.



**contigo**   
MODELO ASSISTENCIAL DE SAÚDE

**Programa Contigo:  
uma nova jornada  
de saúde e bem-estar  
com a Cabergs**



No último dia 16 de janeiro, o auditório do Edifício-Sede do Banrisul, em Porto Alegre, foi palco de um marco na história da Cabergs: o lançamento do Programa CONTIGO, uma iniciativa inovadora que promete transformar a jornada de saúde dos beneficiários. Desenvolvido com foco na Atenção Primária à Saúde (APS), o programa oferece um modelo assistencial humanizado, completo e acessível, que acompanha os beneficiários em todas as fases de suas vidas.

## Atenção primária à saúde: o cuidado que faz a diferença

O modelo de APS é o ponto de partida para uma vida mais saudável. O CONTIGO vai além do atendimento básico, com ações que englobam:

- ♥ **Prevenção:** Antecipar problemas para garantir mais tranquilidade e bem-estar.
- ♥ **Diagnóstico:** Agilidade e precisão para identificar problemas de saúde rapidamente.
- ♥ **Tratamento:** Abordagens personalizadas, eficientes e humanizadas.
- ♥ **Reabilitação:** Suporte completo para uma recuperação total.
- ♥ **Manutenção:** Acompanhamento contínuo para promover equilíbrio e qualidade de vida.

Durante o evento de lançamento, o **presidente da Cabergs, Fernando Zingano**, ressaltou a importância do programa:



“ O Programa CONTIGO é uma nova forma de cuidar, com empatia e proximidade. Estabelecemos uma conexão com o beneficiário para garantir saúde integral. Nossa missão é caminhar ao lado deles em todas as etapas da vida. ”



A apresentação também contou com a participação da Ana Michelle Torres, Gerente de Prevenção, e do Rafael Amaral, Coordenador do Ambulatório, que destacaram os benefícios e a abrangência do programa.



## Uma rede de cuidado completa e multidisciplinar

O CONTIGO integra uma ampla rede assistencial que inclui clínicas, hospitais e laboratórios, além de contar com um time multidisciplinar dedicado ao bem-estar dos beneficiários. A abordagem abrange o cuidado com o corpo, a mente e o equilíbrio emocional, sempre de forma integrada.

### Quem pode participar?

Nesta fase inicial, o programa está disponível para:

- ♥ Adultos e idosos (acima de 18 anos);
- ♥ Funcionários ativos e aposentados vinculados ao ambulatório Cabergs;
- ♥ Beneficiários com disponibilidade para consultas presenciais no ambulatório Cabergs;
- ♥ Pacientes identificados pelas diferentes áreas da Cabergs;
- ♥ Moradores de Porto Alegre e Região Metropolitana.

Se você mora no interior do estado, poderá manifestar seu interesse preenchendo o formulário disponível no site da Cabergs. A expansão para outras regiões está prevista para breve.

### Como participar?

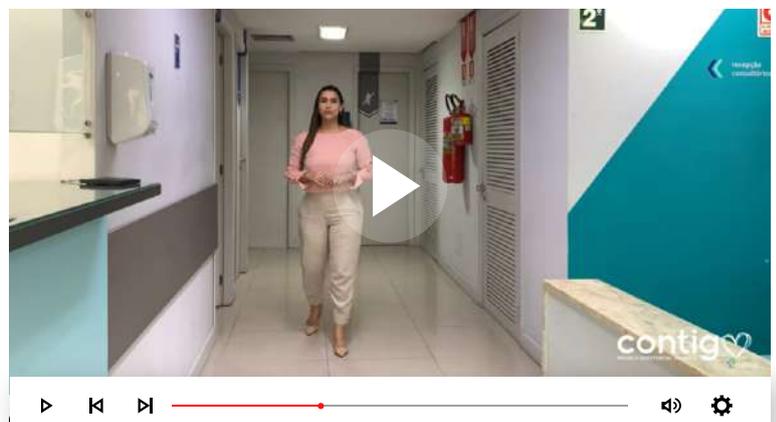
A adesão ao programa é simples e pode ser feita em poucos passos:

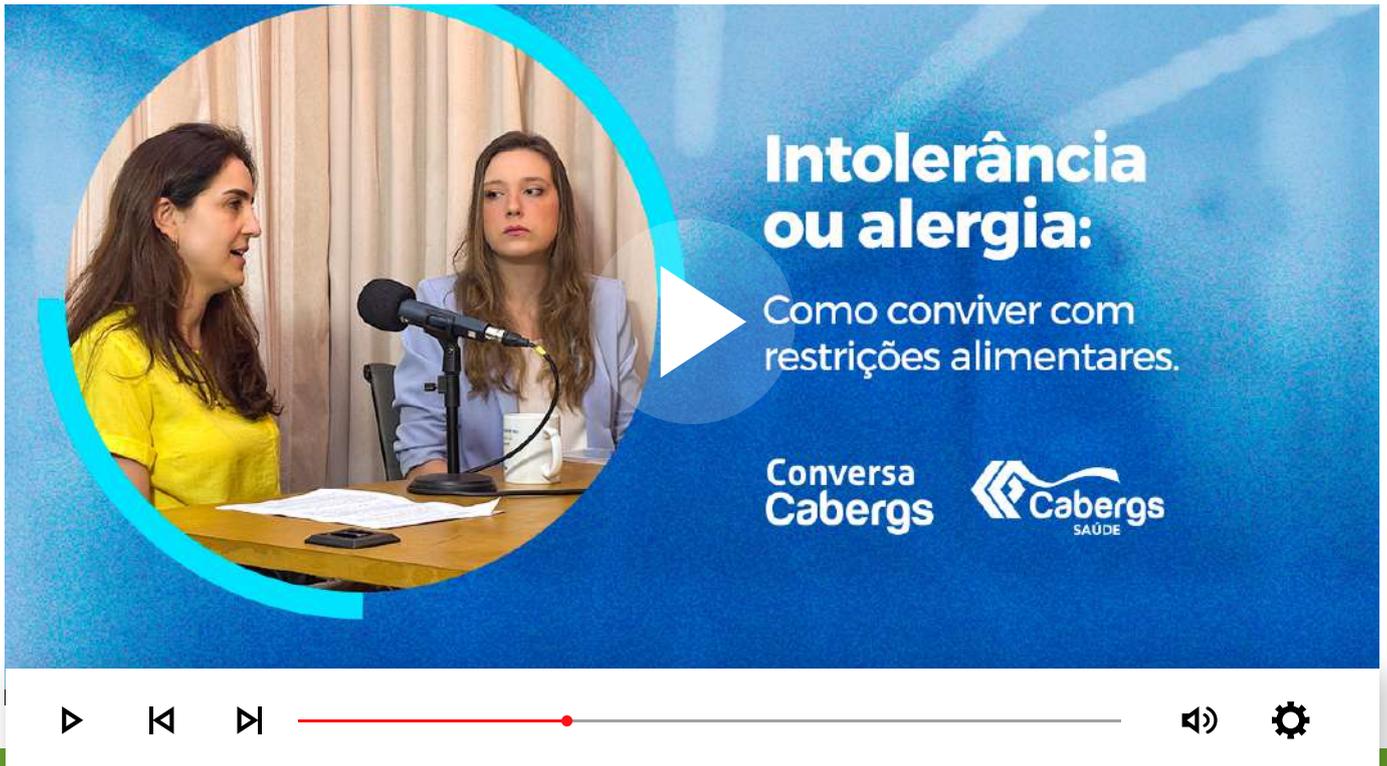
- ♥ Acesse a sua área logada no site ou aplicativo da Cabergs;
- ♥ No menu, procure pelo Programa CONTIGO e clique para acessá-lo;
- ♥ Leia e aceite o termo de adesão;
- ♥ Após a adesão, aguarde o contato da enfermeira responsável, que realizará o agendamento da sua consulta inicial de acolhimento.

### Uma nova era no cuidado à saúde

O CONTIGO é mais do que um programa de saúde: é um compromisso da Cabergs com o bem-estar de seus beneficiários. A iniciativa valoriza o cuidado integral, garantindo um acompanhamento próximo e humanizado, sempre com foco na prevenção e na qualidade de vida.

Assista ao vídeo do lançamento do Programa CONTIGO e conheça todos os detalhes!





## Podcast do mês: Intolerância ou Alergia? Saiba como conviver com restrições alimentares

Hoje em dia, é cada vez mais comum encontrar produtos com rótulos de “sem glúten” ou “sem lactose” nas prateleiras dos supermercados. Isso reflete uma mudança significativa na forma como nos alimentamos e cuidamos da saúde. **Mas você sabe qual a diferença entre intolerância alimentar e alergia alimentar?**

No episódio mais recente do Conversa Cabergs, a jornalista Vitória Leitzke conduz um bate-papo esclarecedor com duas especialistas da área de saúde: a nutricionista Juliana Andrade e a médica Lúcia Helena Brentano. Elas explicam como identificar cada condição, abordam as causas do aumento desses diagnósticos e oferecem dicas práticas para quem precisa lidar com essas restrições no dia a dia.

Entre os principais tópicos abordados no podcast:

- ▶ Diferenças entre intolerância alimentar e alergia: Como cada uma afeta o organismo.
- ▶ Impactos na qualidade de vida: Estratégias para manter uma alimentação equilibrada.
- ▶ A importância do acompanhamento médico e nutricional.

Quer saber mais? Acesse o podcast no YouTube e informe-se com quem entende do assunto!

 [Assistir vídeo](#)

# #Vocêviu?

## Vale a pena ouvir de novo: Como exercitar a mente e a cognição

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Este episódio especial do Conversa Cabergs aborda a importância de manter a saúde cognitiva em dia.

**Entre os tópicos discutidos, você aprenderá sobre:**

- ▶ Atividades que estimulam a memória e o raciocínio;
- ▶ Benefícios de hobbies como leitura, jogos e música;
- ▶ A importância do sono e da alimentação para a saúde mental.

Relembre esse conteúdo no nosso canal no YouTube e aproveite para implementar essas dicas no seu dia a dia!



O verão é a estação do sol, calor e diversão, mas também exige cuidados especiais com a saúde. Para aproveitar essa época ao máximo, é fundamental estar atento à proteção, alimentação e hidratação. Pensando nisso, reunimos informações essenciais para ajudar você e sua família a passarem por essa estação de forma segura e saudável.

### **Proteção solar: uma aliada contra problemas de pele**

A exposição prolongada ao sol sem proteção pode causar desde queimaduras até doenças mais graves, como o câncer de pele.

- Use protetor solar: Opte por produtos com FPS 30 ou mais e reaplique a cada 2 horas.
- Evite o sol entre 10h e 16h: Esse é o período em que os raios UV são mais intensos.
- Hidrate-se: O calor excessivo pode causar desidratação, por isso, beba água regularmente.

### **Alimentação segura no verão**

No calor, alimentos perecíveis exigem mais atenção. Confira dicas para evitar intoxicações alimentares:

- Prefira alimentos frescos e leves, como frutas, verduras e grelhados.
- Evite consumir alimentos

expostos ao calor, como maioneses caseiras e molhos.

- Mantenha alimentos perecíveis refrigerados por até 2 horas após o preparo.

### **Hidratação: o segredo do bem-estar no calor**

A hidratação adequada é essencial para evitar problemas como insolação e câibras.

- Beba no mínimo 2 litros de água por dia.
- Inclua sucos naturais e águas aromatizadas na sua rotina.
- Lembre-se de que a hidratação é ainda mais importante para crianças e idosos.

### **Cuidados com as crianças**

O verão é uma estação divertida para os pequenos, mas exige cuidados redobrados.

- Proteja-os com chapéus, roupas leves e protetor solar infantil.
- Evite piscinas e praias em horários de maior incidência de sol.
- Garanta uma alimentação saudável e mantenha-os sempre hidratados.

**Seguindo essas dicas, você poderá aproveitar tudo o que o verão tem a oferecer, sem comprometer a saúde e o bem-estar da sua família.**



**Tudo o que você  
precisa saber para  
aproveitar o verão  
com saúde**





## Cabergs Seguros protegendo mais de 120 mil sonhos, lares e trajetórias!

+120 mil contratos ativos: confiança  
que cresce todos os dias!

Cada contrato é uma parceria  
baseada em cuidado, proteção e  
responsabilidade. Esse número  
reflete nosso compromisso em  
oferecer segurança para milhares  
de pessoas e empresas.

Agradecemos pela confiança que  
nos inspira a seguir protegendo o  
que é mais importante para você!

 **Siga a gente!**



**ANS - nº 30731-9**

### EXPEDIENTE

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

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](http://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