

CABERGS possui Posto de Atendimento na Santa Casa de Porto Alegre

Caso você ou seu dependente estejam em atendimento no Complexo Hospitalar da Santa Casa de Porto Alegre e tenham necessidade de orientações ou encaminhamento de solicitações, procure-nos no Hospital Santa Clara, no Ambulatório de Convênios - recepção 03 - Rua Annes Dias, 135. O atendimento é de segunda a sexta-feira, das 08h30min às 17h30min. Você também pode nos contatar pelos ramais internos da Santa Casa: 7500 e 7501.

Desejamos a você...



Muita Saúde!!!

Festas sim, exageros não!!!

As festas de final de ano são regadas de prazeres: fartura de comidas, boa bebida e muita confraternização. Para não perder a linha e prejudicar a dieta do ano todo, seguem algumas dicas interessantes:

- Coma frutas secas: damascos, nozes, avelãs e ameixa seca, elas são ricas em fibras e dão saciedade ao organismo.
- Cuidado com as bebidas alcoólicas, dê preferência ao vinho branco e aos espumantes secos ou demi, que são menos calóricos.
- Na hora da ceia, exagere nas saladas cruas, nos folhosos e nas frutas frescas antes de degustar todos os outros pratos que estão à mesa.
- Não se prive, porém controle-se! A melhor dica é comemorar!!



Cristine Santarém
Nutricionista
CRN2 6194

IMPORTANTE!

Conforme determinação da Instrução Normativa 985, da Receita Federal do Brasil, a CABERGS deve informar o CPF e o nome completo de cada participante dos Planos Médicos e Odontológicos, com as respectivas contribuições e coparticipações, para aquele órgão.

Para isso, é fundamental que seu cadastro e de seus dependentes estejam atualizados, caso contrário é bem possível que sua declaração de ajuste, no final do ano, fique inconsistente com os dados que a CABERGS informará à RFB.

Atualize o cadastro de seu grupo familiar em www.cabergs.org.br, faça o login, clique em Serviços Online, opte por Atualiza Cadastro.

OBS.: O CPF é obrigatório para pessoas maiores de 18 (dezoito) anos.



PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO À GESTANTE

Não existe momento tão mágico e sublime na vida de uma mulher como o nascimento de um filho. Este momento será sempre de muita expectativa e muito amor. Por isso a CABERGS desenvolve, há 20 anos, o Programa de Orientação à Gestante - POG, que tem como objetivo auxiliar o casal na preparação para a nova realidade, fornecendo conhecimento e tranquilidade para vivenciarem este momento da melhor forma possível.

Os temas apresentados têm como finalidade preparar o casal para essa importante fase da vida. Com aulas direcionadas, a equipe escolhida possui ampla experiência e interage com os participantes, passando as informações mais relevantes sobre a gravidez, o parto e o pós-parto. São realizadas palestras sobre cuidados com o corpo, saúde e higiene, aspectos emocionais e médicos. Durante os encontros, a gestante irá conhecer detalhes não só da gravidez e do parto, mas também sobre o seu próprio organismo, aprendendo ainda a colaborar com o nascimento da criança.

Além do conteúdo teórico, o curso oferece aulas práticas sobre técnicas de relaxamento, banho do bebê, amamentação e dicas úteis que poderão ajudar os futuros pais a terem uma vida mais agradável. Durante o período da gravidez, é necessário que se adote uma série de medidas de caráter médico e nutricional que têm por finalidade prevenir o aparecimento de sintomas desagradáveis, contribuindo para que a gestação transcorra realmente sadia, preparando o organismo para o parto.

O POG é coordenado pelo Serviço Social da CABERGS e conta com a participação de funcionários do Banrisul e da própria CABERGS. São feitas parcerias com serviços e profissionais credenciados como nutricionista, enfermeira, fisioterapeuta e psicóloga.

O curso é gratuito e realizado de dois em dois meses (entre março e dezembro) para beneficiárias do Plano de Assistência Médico-Hospitalar da CABERGS.

Para mais informações e inscrições, entre em contato através do fone: (51) 3210-9701, ou na Rua Siqueira Campos, 736, térreo - POA. Participe!

Como a Agência de Saúde Suplementar - ANS, a CABERGS também apoia o parto normal.

Acesse: http://www.ans.gov.br/portal/site/_hotsite_parto_2/index.asp e conheça a campanha "Parto Normal está no meu Plano".

EXPEDIENTE



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

Diretoria Executiva: Paulo Ricardo Fernandes Gomes - Diretor-Presidente, Roberto Noal Monteiro - Diretor Financeiro e Administrativo, Saulo Campos dos Santos Junior - Diretor de Operações - www.cabergrs.org.br - CGC 02.315.431/0001-72 - Rua Siqueira Campos, 736 - Porto Alegre/RS - CEP: 90010-000 - PABX: (51) 3210-9700 - Diretoria Executiva: (51) 3210-9940 - FAX: (51) 3210-9943 - Atendimento ao Beneficiário: (51) 3210-9707 - DDG SABE: 0800-051-2142 - Fax: (51) 3210-9708 - Atendimento ao Credenciado: (51) 3210-9897 - DDG Credenciado: 0800-051-6169 - Fax: (51) 3210-9864 - Diagramação e Editoração: Daniela Beschoren de Oliveira e Vanessa Cerutti - Tiragem 4.700 exemplares - Fotos divulgação - Revisão: Press Revisão

ANS - nº 30.731-9