

Joaçaba - SC

Cabergs amplia rede em Santa Catarina

O Hospital e Maternidade São Miguel, em Joaçaba, no Meio-Oeste de Santa Catarina, é o novo convênio agregado à rede credenciada da Cabergs. Com 95 anos de história, hoje o hospital reúne uma equipe de mais de 70 médicos e especialistas e instalações como um centro médico de tratamento intensivo, centro cirúrgico, ambulatório, posto de enfermagem e apartamentos de internação com diferentes propostas. Joaçaba é uma cidade de 24 mil habitantes próxima a municípios como Água Doce, Erval Velho, Lacerdópolis, Ouro, Herval D'Oeste, Luzerna, Catanduvas, Jaborá, Irani. Perto da cidade passam as rodovias BR 282 e SC 303. A partir do credenciamento, no qual esteve à frente o Dir. de Operações Gilnei Silva Nunes, os beneficiários da Cabergs de toda esta região passam a ter mais estes serviços e profissionais à disposição.



Fachada do Hospital e maternidade São Miguel

Resultado da Eleição Conselho Fiscal

No dia 30 de agosto, foram abertos, em reunião na sede da Cabergs, durante Assembleia Geral Extraordinária, os votos que elegeram o novo Conselho Fiscal da Entidade. Dos 3.106 votos colhidos, a Chapa 01 teve 1.612 votos, e a Chapa 2, 1.469. Houve 09 votos brancos e 16 nulos.

O Conselho Fiscal é o órgão responsável pela fiscalização da instituição, composto por 3 (três) integrantes efetivos e igual número de suplentes. Os integrantes deste Conselho têm mandato de 2 (dois) anos e são escolhidos dentre os Associados portadores de diploma de curso superior em uma das seguintes áreas: Administração, Ciências Atuariais, Contabilidade, Direito e Economia.

Os integrantes do Conselho Fiscal reúnem-se periodicamente na Cabergs, a fim de discutir e fiscalizar questões relativas à gestão econômico-financeira da Entidade.

A partir deste processo realizado pela Cabergs, formarão o novo Conselho Fiscal, pelos próximos dois anos, os seguintes nomes:

Eleitos pelas Associadas Patrocinadoras

Luis Antonio Colombo - Presidente
Ana Christina Belloc N. da Silva - Substituta do Presidente

Eleitos pelos Associados

Dirce Thereza Michel
Vitor Luis Manghi
Paulo Henrique Paludo
Neiva Izabel Dalcin Streck



CABERGS SEGUROS É OPÇÃO EM CASO DE SINISTROS



A Cabergs Seguros, empresa da Cabergs Saúde tem, entre outros objetivos, dar ao associado atendimento e segurança no trato de suas apólices de seguro junto às seguradoras. Os segurados e seus beneficiários têm à disposição o atendimento direto da corretora, sem a necessidade de mediação por parte de terceiros. Também é possível contratar novos seguros solicitando a visita de um agenciador credenciado pela Cabergs Seguros, por meio do telefone (51) 3210-9920 ou em qualquer agência do Banrisul.

Entre no site www.cabergsseguros.com.br e conheça o mais novo produto que está a sua disposição: DIT - Diária de Incapacidade Temporária. Proteja sua renda!

BENEFICIÁRIOS TÊM VANTAGENS NA COMPRA DE MEDICAMENTOS

Como se sabe, os beneficiários da Cabergs têm direito a descontos quando da compra de medicamentos junto à rede de farmácias credenciadas, cuja relação atualizada pode ser obtida no site www.cabergs.org.br.

O PROMED – Programa Auxílio-Medicamento – garante o subsídio financeiro de 50% em relação ao preço de aquisição de medicamentos, segundo as patologias e grupos químicos ou farmacológicos especificados no seu próprio regulamento. Tal benefício é concedido a funcionários - em atividade ou aposentados - das associadas patrocinadoras Banrisul, Badesul, Banrisul Serviços, Fundação Banrisul e da própria Cabergs. O desconto é cumulativo, portanto, quanto mais barato for o medicamento, menos o beneficiário pagará pelo produto.

Mas os beneficiários devem ficar atentos. Há outros programas como o Farmácia Popular e o Programa de Benefícios em Medicamentos (PBM) que proporcionam descontos até mais significativos ou mesmo a gratuidade dos remédios.

Uma dica para quem consome “medicamento de uso contínuo” é fazer cópias da receita, que deve estar datada, e tem validade para cobertura pelo PROMED por até seis meses. No Programa Farmácia Popular a validade é de até quatro meses.

Outra informação relevante é saber que o Governo Federal fixa o Preço Máximo ao Consumidor (PMC) que cada medicamento deve ter no varejo, nas farmácias e drogarias. Eles podem ser consultados no site www.consultaremedios.com.br, o qual está em “Links” no site da Cabergs.



Veja algumas medidas simples que podem ajudá-lo a adquirir medicamentos com mais economia:

1. Faça pesquisa de preços antes de comprar. Os valores das medicações podem variar de um local para outro, inclusive dentro de uma mesma rede de farmácias. É comum, por exemplo, que na mesma rede o valor do produto na telentelegra – venda por telefone ou pela internet – e no balcão ser diferente.

2. Verifique se o medicamento que você compra regularmente está incluído no Programa Farmácia Popular, do Governo Federal, o qual vem sendo ampliado frequentemente. Todas as informações estão no site www.saude.gov.br.

3. Pesquise se para os medicamentos que você faz uso têm algum Programa de Benefícios em Medicamentos (PBM). Você pode conferir no site do fabricante, com seu médico ou mesmo com o atendente do balcão da farmácia, se o fabricante do medicamento que você necessita tem algum PBM.

4. Não esqueça também de pesquisar se há alternativa à medicação indicada pelo seu médico em relação a medicamentos genéricos ou manipulados.

Farmácia Popular

O programa ampliou o acesso – de diversas formas - aos medicamentos para doenças mais comuns entre os brasileiros. Desde o início do ano passado, o Farmácia Popular do Brasil passou a conceder medicamentos inclusive de forma gratuita. E junto a ele, o programa 'Saúde Não Tem Preço' autorizou a doação de um rol de remédios para pessoas que sofrem de hipertensão ou diabetes e fazem uso contínuo desses remédios. **Além dos medicamentos distribuídos gratuitamente nas farmácias próprias, há uma lista de medicamentos vendidos a preços mais baixos, tanto através de farmácias da rede própria Farmácia Popular, como pelos estabelecimentos credenciados, que ingressaram no programa chamado "Aqui tem Farmácia Popular".**

Programa de Benefício em Medicamentos (PBM)

O PBM é outra iniciativa que consiste na concessão de descontos a determinados medicamentos pelo próprio fabricante. Via de regra, o médico prescriptor conhece o programa e avisa ao paciente. Entretanto, não custa confirmar no balcão da farmácia se seu medicamento tem PBM. Quase sempre para ter acesso ao benefício é fundamental que o paciente faça seu cadastro junto ao fabricante que normalmente disponibiliza um serviço gratuito via telefone (0800). Após essa etapa, é comum que o fabricante envie um cartão para o endereço declarado no cadastramento para uso do programa. Enquanto o cartão não chega, ele fornece uma senha numérica que permite usufruir do programa imediatamente.

ALERGIAS DA PRIMAVERA

A Primavera, estação que começa oficialmente no dia 23 de setembro, é sempre bem vinda pela amenização do frio, pelo ar fresco e pela beleza das flores, que se renovam nos jardins e brotam nas copas de árvores. No entanto, este período, que se encerra com a chegada do verão no dia 21 de dezembro, pode reservar alguns momentos de incômodo, pois a primavera é conhecida pelas manifestações intensas de reações alérgicas.

Isso acontece especialmente para aquelas pessoas que já têm problemas semelhantes em outras estações, como as rinites e sinusites durante o inverno. De acordo com o médico alergista Giovanni Di Gesu, os sintomas que caracterizam as rinites são muito semelhantes com as alergias da primavera. São eles: espirros frequentes, coceira no nariz e nos olhos, coriza e congestão nasal, independente dos agentes causadores. De maneira geral, os indivíduos alérgicos aos pólen das plantas, que ficam mais evidentes durante os meses de setembro, outubro e novembro, apresentam manifestações alérgicas mais intensas durante esse período.

Além dos sintomas mais comuns, outras queixas são frequentes entre os alérgicos, como reações nos olhos:

- conjuntivite,
- lacrimejamento,
- olhos avermelhados,
- coceira intensa.

Tais sintomas são mais perceptíveis em dias secos e ventosos nesta estação do ano, uma vez que os pólen das flores e plantas são partículas microscópicas em suspensão no ar e carregadas pelo vento. Por isso, o ideal para indivíduos alérgicos é prevenir momentos propulsores de mal estar, tais como:

- evitar passeios em parques ou áreas verdes nesta época do ano, principalmente em dias secos e com vento,
- usar óculos para proteção,
- o uso de aparelhos de ar condicionado deve vir acompanhado da garantia de que os filtros estão limpos ou substituídos com frequência.

Importante: pacientes portadores de asma podem sofrer mais crises, se a rinite não estiver bem controlada. Sinusites e otites são complicações comuns para pacientes portadores de rinite alérgica sem o tratamento adequado, alerta o alergista consultado.

O Tratamento:

O uso de medicamentos antialérgicos preventivos deve ser iniciado no início da estação e mantido até o final, obtendo-se um controle adequado dos sintomas. Em alguns casos específicos, o médico pode indicar um tratamento de dessensibilização, com o objetivo de proporcionar um estado de tolerância aos alérgicos a pólenes.

Fique atento:

As oscilações frequentes de temperatura nesta época do ano, também podem desencadear sintomas em pacientes alérgicos, o que cria uma impressão geral de que toda e qualquer manifestação deve-se aos pólenes.



Blitz do Colesterol vai às agências da Sureg Centro

Entre os dias 13 e 18 de agosto, a equipe da Gerência de Prevenção e Promoção à Saúde levou informações sobre a importância de fazer o exame de colesterol a 20 agências da SUREG Centro, na região de Santa Cruz do Sul. No total, 700 pessoas receberam folders informativos sobre formas de prevenir o descontrole dos níveis de colesterol e puderam fazer o exame na hora.

A ação também teve o objetivo de alertar os beneficiários de que é fundamental para a saúde manter uma alimentação balanceada e exercícios físicos regulares, uma das receitas para manter os níveis de colesterol controlados.



Mascote Coração em visita à Agência Pantano Grande-RS

COLESTEROL E OS CUIDADOS COM O CORAÇÃO

No dia 08 de agosto celebrou-se o Dia Nacional de Combate ao Colesterol. A data não poderia ser tão necessária, diante da estatística da Sociedade Brasileira de Cardiologia de que um a cada quatro adultos com até 35 anos nunca fizeram exame para medir o colesterol ou os níveis de gordura no sangue.

Há 13 anos, no último domingo do mês de setembro, comemora-se o Dia Mundial do Coração. A data foi criada pela Federação Mundial do coração com o objetivo de conscientizar a população da importância das medidas que previnem as doenças cardiovasculares. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), que junto com a federação organiza mundialmente ações para marcar a data, as doenças cardiovasculares matam por ano quase 20 milhões de pessoas no mundo.

O colesterol elevado, especialmente o LDL, conhecido como "colesterol ruim", representa um importante fator de risco cardiovascular. Segundo a nutricionista Estela Ramos, no tratamento do colesterol alto, cada caso deve ser analisado de uma maneira, mas independentemente disso, a alimentação cumpre um papel fundamental. Certos alimentos contribuem tanto na prevenção do aumento do LDL como na redução daqueles que apresentam o nível elevado.



A nutricionista Estela Ramos cita uma série de cuidados que é possível ter no dia a dia para manter os níveis de colesterol adequados. Atente então para as seguintes práticas:

Luz Verde:

- Aumente a ingestão de fibras vegetais, como frutas, legumes, verduras, leguminosas (feijão, soja, ervilha, lentilha, grão de bico), cereais integrais (farelo de aveia).
- Coma peixes gordurosos, como salmão, atum, sardinha, truta, arenque, cavala. São ricos em ômega 3, uma gordura saudável.

Luz Amarela:

- Nas refeições com carne, dê preferência a peixe, peito de frango sem a pele ou lombinho de porco sem a capa de gordura.
- Prefira queijos com baixo teor de gordura, como ricota e minas.
- Prefira leite desnatado e seus derivados, como iogurte com 0% de gordura.
- Consuma moderadamente gema de ovo, camarão e outros frutos do mar, pois são ricos em colesterol propriamente dito.
- No preparo dos alimentos, utilize óleos como de canola, soja, girassol, milho, arroz. Não utilize banha de porco, bacon ou toucinho.
- Nas saladas, utilize azeite de oliva, preferencialmente o extra-virgem.
- Aumente a ingestão de oleaginosas, como nozes, amêndoas, castanhas. São ricas em gordura monoinsaturada, também uma gordura saudável.

Luz Vermelha:

- Consuma moderadamente as carnes vermelhas magras, como a bovina (ricas em gordura do tipo saturada).
- Evite os embutidos como linguiça, salsichão, salsicha, salame italiano e outros. Prefira peito de peru ou de cheddar.
- Não opte pelo leite integral e seus derivados, como nata, creme de leite, requeijão.
- Evite queijos amarelos e cremosos, como provolone, mussarela, camembert, prato, gorgonzola e parmesão.
- Não coma molhos gordurosos.
- Deixe de fora do cardápio os amanteigados, fast-foods, sorvetes, tortas e outros alimentos ricos em gordura trans.
- Evite manteiga, preferindo margarinas vegetais sem gordura do tipo trans.
- Evite chocolate, coco e azeite de dendê, também ricos em gordura do tipo saturada.

Porque o equilíbrio é importante

O colesterol pode ser considerado um tipo de lipídio (gordura) produzido em nosso organismo. Ele está presente em alimentos de origem animal (carne, leite integral, ovos etc.). Ele desempenha funções essenciais no nosso organismo, como produção de hormônio e vitamina D, cuja função mais conhecida é atuar na absorção dos minerais cálcio e fósforo. O HDL é outro tipo de colesterol que é conhecido como "bom", retira o excesso de colesterol para fora das artérias, impedindo o seu depósito e diminuindo a formação da placa de gordura.

Fonte: www.minhavidacom.br

www.cabergsseguros.com.br