

## Rosa – a cor do mês de outubro

O Movimento Outubro Rosa é organizado por um grupo de voluntários espalhados no mundo todo com o objetivo de lembrar e esclarecer sobre a importância dos cuidados precoces contra o câncer de mama. Por isso, realiza diversas ações, que aumentam no mês de outubro, escolhido como data oficial de prevenção à doença.

A Cabergs adere ao movimento também neste período do ano e organiza, através da Gerência de Prevenção e Promoção à Saúde, uma série de ações em todo o Rio Grande do Sul. A Blitz da Mama da Cabergs visitou 13 cidades no estado e 20 agências. Cerca de 800 pessoas receberam informações, assistiram a palestras e a esquetes teatrais sobre o tema.

Na semana do dia 22 de outubro, a equipe promoveu esquetes teatrais educativas nas agências do Banrisul de toda a Serra. Na foto, está a equipe de trabalho em Gramado, juntamente com o Diretor de Operações, Gilnei Silva Nunes, que acompanhou de perto esta ação.



Em Porto Alegre, a Blitz esteve na Unidade de Gestão Patrimonial na manhã do dia 29/10, com 150 pessoas. À tarde, o grupo reuniu 60 pessoas na DG. Além do esquete teatral, fizeram parte da programação depoimentos de beneficiárias que passaram ou estão enfrentando o câncer de mama.



No dia 16 de outubro, a agência do Banrisul de Erechim participou das ações que marcam o Outubro Rosa. O evento integrou o chamado DIA "D" no combate ao câncer de mama, foi organizado pela Prefeitura Municipal da cidade.



## Hospital Pompéia inaugura CONSULTÓRIO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS

O Hospital Pompéia inaugurou recentemente o Consultório de Especialidades Médicas, que conta com profissionais para o atendimento de consultas especializadas, para planos de saúde e particulares.

Os beneficiários da Cabergs Saúde já podem contar com mais este serviço na região da Serra. O atendimento aos pacientes será realizado pelos médicos do corpo clínico do HP. As especialidades oferecidas são

cardiologia, pneumologia, clínica geral, mastologia, nefrologia, reumatologia, oncologia, cirurgia geral, gastroenterologia, bucomaxilofacial, vascular, proctologia, cabeça e pescoço e cirurgia plástica.

O novo serviço também deve facilitar o acesso ao Instituto de Diagnósticos do HP (INDIP), um dos mais modernos do país, com laboratório de análises clínicas, ressonâncias, mamografia, raio x, tomografias e o PET/CT, o mais

moderno aparelho para diagnóstico por imagem da medicina atual. Ao sair da consulta, o paciente já poderá agendar o seu exame no instituto e, dependendo de qual for, ele poderá ser feito na hora.

O atendimento no Consultório funciona das 8h às 19h, de segunda a sexta-feira. As consultas podem ser agendadas pelo telefone (54) 3220-8067.

## PLANO DE SAÚDE: USO CONSCIENTE É FUNDAMENTAL

### Serviços médicos

Sabe-se que serviços médicos possuem um atendimento da mais alta qualidade, complexidade e isso custa caro. Dessa forma, temos de estar atentos para utilizá-los conscientemente.

Pensando nisso preparamos algumas dicas para ajudar você e sua família a melhor utilizar o seu plano de saúde. Confira a seguir:



#### Como entrar em contato

POA e Região Metropolitana:  
(51)3210-9707  
Interior e outros Estados  
0800 051 2142  
E-mail:  
beneficiario@cabergs.org.br

**1.** Valorize seu dinheiro fazendo valer pelo que está pagando: não faça exames médicos e deixe-os nos laboratórios. Pesquisa revela que 30% dos pacientes que fazem exames não vão retirá-los e 28% não voltam ao médico para apresentá-los e dar continuidade ao tratamento. Além de estar desperdiçando recursos, você pode colocar a sua saúde em risco, caso não volte ao médico com os resultados dos exames solicitados;

**2.** Não deixe os exames que você já realizou no consultório médico, a não ser que ele realmente necessite para enviá-los ao hospital nos casos de cirurgias programadas;

**3.** Sempre que for a uma consulta, leve os exames anteriores para auxiliar no diagnóstico do médico. Assim, não precisará refazê-los, o que significa perda de tempo e despesas para você e para o plano de saúde. Exames médicos são importantes a qualquer momento. Portanto, guarde-os, pois um dia você poderá precisar deles;

**4.** Quando for ao consultório, clínica, laboratório ou hospital, leia a guia médica antes de assinar. Só assine guias com data e com os serviços preenchidos;

**Atenção:** ao sair, verifique se os papéis assinados estavam relacionados aos exames que você realmente fez durante a estada no pronto-socorro ou na internação. Caso contrário, pegue-os de volta ou peça para a recepcionista cancelar. Essa atitude evita o desperdício e mantém saudável o seu plano;

**5.** Realize consultas em pronto-socorro somente em casos de real urgência. Evite a utilização do pronto-socorro para situações de rotina, para não correr riscos de contrair doenças típicas de ambientes hospitalares;

**6.** Busque sempre atendimento pela rede credenciada, pois em casos de reembolso o valor pago será o da tabela da Cabergs e não o valor pago pelo usuário.

**7.** Nunca empreste o cartão do seu plano de saúde para ninguém, mesmo que seja um parente ou seu melhor amigo. Isso trará sérias consequências;

**8.** Se perder o cartão do plano de saúde, informe imediatamente a Cabergs que tomará as providências necessárias;

**9.** Não deixe de ir ao médico. Aprenda a usar e fiscalizar o seu plano de saúde de forma correta. Você também pode ajudar a controlar os gastos para manter o benefício com qualidade e sem aumento de custos;

**10.** E, finalmente, se está em dúvida quanto a cobertura de algum procedimento, se o médico ou serviço é credenciado, valores de Taxa de Participação nas Despesas (TPD), reembolso não, hesite: contate com a Cabergs. Somos a sua melhor fonte de informações qualificadas quando o assunto é a sua saúde.



## CVG/RS empossa nova diretoria

O Diretor da Cabergs Seguros, Clóvis Zago passou a fazer parte da Diretoria de Planejamento e Comunicação do Clube de Seguros de Vida e Benefícios - CVG/RS. A posse ocorreu no dia 23 de outubro.

Fundado em 1990, O CVG/RS tem como finalidade contribuir para a preservação, aperfeiçoamento e difusão dos mercados de seguros de pessoas e de benefícios, além de promover o ramo por meio de cursos, formar e atualizar profissionais, bem como proporcionar um maior conhecimento técnico aos corretores que operam no segmento.



Clóvis Zago com parte da Diretoria empossada

## OSTEOPOROSE

Doença caracterizada pela lenta e progressiva perda de massa óssea, que ocorre ao longo do envelhecimento. Costuma ser mais frequente em mulheres do que em homens, em uma relação de quatro para um.

Uma pessoa está com osteoporose quando a remoção de tecido que recompõe o osso fica mais frequente que a sua recomposição, explica o diretor da Mamorad, Gustavo Melo. Isso significa que há um desequilíbrio neste processo, visto que o osso é formado por tecidos que, como qualquer outro elemento do corpo humano, estão sempre sendo removidos e reconstituídos. "O osso é um tecido vivo, formado por células e fibras colágenas, que sofrem calcificação (deposição de cálcio)", detalha Melo. O perigo deste quadro de desequilíbrio do osso é que ele fica mais fraco e se torna vulnerável a fraturas, que podem ocorrer mesmo sem estímulo de traumas externos, como uma queda ou batida.

### Causas da doença

Pessoas do sexo feminino, fumantes, consumidoras de álcool e café em excesso, diabéticas e sedentárias tem mais propensão a desenvolver a doença de forma mais grave. Há também fatores genéticos que influenciam na sua gravidade. "A doença não apresenta sintomas, até que surjam as fraturas", alerta o diretor da Mamorad. Ou seja, muitas vezes, ao ser diagnosticado, ela já está instalada e, geralmente, em estágio avançado.

### Diagnóstico

A densitometria óssea é o exame utilizado para determinar a densidade mineral dos ossos e, portanto, determinar se há osteoporose e qual a gravidade do dano ósseo já existente. É um exame rápido, indolor, que utiliza baixíssima dose de raios X. O exame é feito em clínicas de diagnósticos.



As áreas do corpo mais sujeitas a fraturas por osteoporose são a coluna vertebral, sobretudo a torácica, o punho, o quadril e o colo do fêmur.

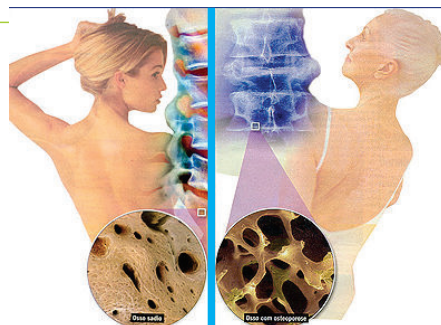


### Tratamento

O tratamento da osteoporose é lento. Existem medicamentos que agem recuperando a massa óssea perdida e, assim, reduzindo o risco de fraturas. A reposição hormonal pós-menopáusia também contribui na redução da decomposição óssea e na adequada regulação do metabolismo ósseo. Reduz, portanto, o risco de fraturas induzidas por osteoporose. No entanto, todas estas soluções terapêuticas têm riscos, e devem ser usadas de forma adequada, sempre com orientação médica.

### A importância da alimentação

O uso de cálcio e alimentos ricos em cálcio ajuda a prevenir e reduzir a gravidade da osteoporose. No entanto, **cabere ressaltar que esta doença não é determinada apenas por falta de cálcio no osso e, sim, por falta de osso sadio capaz de sofrer calcificação**, alerta Gustavo Melo. Desta forma, apenas o uso de cálcio, em um tecido ósseo já acometido, não irá, por si só, reverter o quadro. A prática de exercícios orientados ajuda na recuperação do tecido ósseo já afetado e também previne a instalação da osteoporose bem como sua gravidade.



osso sadio

osso com osteoporose

# REUMATISMO E SEUS CUIDADOS

*Reumatismo é um termo amplo, engloba um grande número de diferentes doenças que atingem preferencialmente o sistema músculo-esquelético. Ainda assim, algumas doenças reumáticas não se manifestam por dores ósseas, articulares ou peri-articulares.*

De acordo com a médica da Clínica Oncotrata, Tamara Mucenic, existem mais de 100 tipos diferentes de doenças reumáticas. É o especialista em reumatologia que pode identificar o tipo de reumatismo já que, devido aos sintomas, pode ser confundido com outras doenças, uma vez que as dores são o principal aviso para procurar um médico.

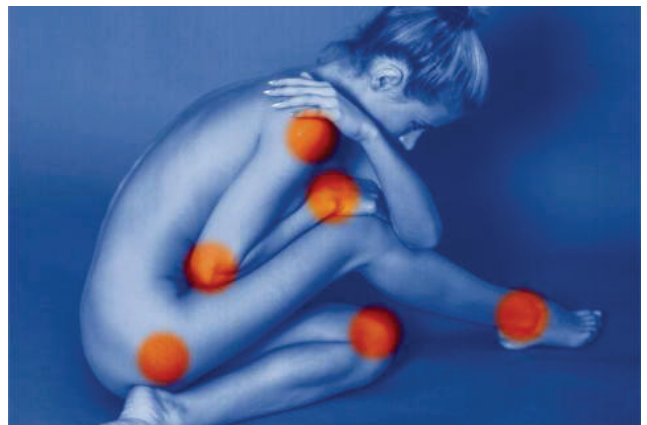
O reumatismo é uma doença que não pode ser evitada ou curada. No entanto, **manter hábitos de vida saudáveis, acompanhados de exercícios físicos bem orientados, e um peso corporal adequado**, evita o surgimento de lesões, bem como protege as articulações que podem ser afetadas pela doença, alerta Tamara.

Diante disso, os **tratamentos** também variam dependendo do tipo de reumatismo mas, de maneira geral, buscam manter o controle da doença, prevenir outros danos ao organismo, aliviar sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente. Para conseguir isso, é essencial ter uma rotina de visitas ao reumatologista.

## Causas

Há diversas razões para desenvolver reumatismo. Uma delas é o desgaste das cartilagens articulares, conhecida como artrose. Outro tipo são as artrites reumatóides, originadas pela inflamação causada por ataques de agentes infecciosos, como bactérias, fungos e vírus.

Fonte: [www.saudecominteligencia.com.br](http://www.saudecominteligencia.com.br) e [www.abcdasaude.com.br](http://www.abcdasaude.com.br)



A aposentada Aldir Nicolini Cerutti convive com dores reumáticas há alguns anos. Na verdade, sempre as teve, conforme contou. "Elas começaram na junta do dedo anelar da mão, e nos últimos anos, se espalharam". O reumatismo de Aldir é sentido em todas as juntas dos dedos das mãos, nos tornozelos, na coluna e perto do pescoço e nos joelhos. Por isso, além da medicação básica de quem tem reumatismo - que contribui para refazer as cartilagens (em uma linguagem bem popular) - toma, algumas vezes, remédios para dor.

Mas os cuidados vão muito além da medicação. Não ficar parada para "não endurecer" a musculatura é um dos segredos de Aldir. "Eu faço tudo em casa e fora dela, já que tenho uma horta que costumo me dedicar. Por isso, eu sempre cuido para não ficar muito tempo parada ou na mesma posição - deitada ou sentada". Um dos seus segredos é fazer alongamento. Várias vezes ao dia e antes de se levantar, ainda na cama, Aldir se alonga. Além disso, usa um equipamento que simula caminhadas e se preocupa em seguir uma dieta que, conforme ela mesma disse, dá bastante energia. Alimentos como couve e repolho são alguns exemplos. E além de uma alimentação saudável, a ingestão constante de líquidos também é uma outra dica.

[www.cabergsseguuros.com.br](http://www.cabergsseguuros.com.br)

## EXPEDIENTE



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

**Diretoria Executiva:** Sergei Julio dos Santos – Diretor-Presidente, José Carlos Rodrigues Ledur – Diretor Financeiro e Administrativo, Gilnei Silva Nunes – Diretor de Operações – [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br) – CNPJ 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 / Relacionamento com Beneficiário (51) 3210-9707 Poa e Grande Poa - 0800 051 2142 demais regiões - Fax (51) 3210-9708 / Atendimento ao Credenciado (51) 3210-9897 0800 051 6169 - Fax (51) 3210-9864 / Diagramação e Editoração: Daniela Beschoren de Oliveira e Vanessa Cerutti – Jornalista Responsável Grazieli Binkowski – Mtb 12718 / Tiragem 4.400 – Fotos divulgação / Custo Unit. R\$ 0,16 Custo Total R\$ 729,96

**ANS – nº 30731-9**