

## Cabergs vai ao litoral conscientizar sobre os riscos do câncer de pele

O sol, tão importante para nossa vida, também é responsável, segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), pelo tipo da doença com maior incidência no Brasil – o câncer de pele. Preocupada com o aumento de casos, durante o verão, de um mal que pode ser prevenido com procedimentos simples, como o uso do filtro solar e a exposição ao sol em horários corretos, a Cabergs Saúde desencadeou uma campanha que busca conscientizar a todos sobre os riscos e a importância de se proteger de forma correta.

Através da campanha “Não importa qual a sua praia, salve sua pele”, a Cabergs Saúde promoveu uma série de iniciativas, que vão desde descontos especiais em bloqueadores solares da linha Panvel e folders educativos, até a Blitz de Prevenção ao Câncer de Pele, que levou a entidade ao litoral gaúcho.

A Blitz, que começou em 8 de janeiro e se estendeu até o dia 17, atingiu 1860 pessoas, percorrendo 18 agências do litoral, além do Centro Social e de



Blitz da Cabergs promoveu e estimulou hábitos saudáveis

Treinamento Banrisul e o Banrimar. Quem presenciou a passagem da Blitz, se divertiu muito com as atividades de lazer e prevenção, como a esquete teatral estrelada pelos personagens Sol e Super Saúde, caminhadas orientadas, aulas de dança e *quickmassage* a verificação de pressão arterial. Os presentes também receberam protetores solares, materiais informa

tivos e puderam tirar suas dúvidas com a equipe da Cabergs. A Campanha se estende até o fim do mês de fevereiro, quando protetores e bloqueadores solares, da marca própria Panvel, podem ser adquiridos através do PROFARM com descontos de até 15% para beneficiários da Cabergs. A promoção vale em todos os estados da Região Sul.



### Saiba como se prevenir

O verão é a estação em que temos mais tempo livre, aproveitamos nossas férias, podemos viajar e curtir a família.

Como o destino de muitas pessoas é o litoral, é muito importante que se tenha cuidado redobrado na exposição ao sol. O câncer de pele começa só com uma manchinha, mas deve ser levado muito a sério, pois espalha-se rapidamente e em alguns casos pode até matar.

- > Evite a exposição ao sol das 10h às 16h;
- > Utilize, sempre, filtros solares com Fator de Proteção Solar (FPS) maior que 15. A recomendação é usar sempre filtro com o FPS igual ou maior que 25;
- > Aplique o filtro solar 30 minutos antes da exposição ao sol, realizando nova aplicação a cada duas horas ou se entrar na água ou suar muito;
- > O filtro solar deve ser utilizado todos os dias. Mesmo em um dia nublado, 80% dos raios ultravioletas ultrapassam as nuvens.

fica a dica!

# SAIBA COMO RETIRAR SEU EXTRATO ANUAL DE DESPESAS

A Cabergs Saúde irá disponibilizar, a partir do dia 28 de fevereiro, o Extrato Anual de Despesas dos seus beneficiários. Com o documento, as despesas com o plano de saúde podem ser deduzidas do Imposto de Renda (IR). O procedimento deve ser feito diretamente do site da entidade (saiba

abaixo como fazer). Via internet, a obtenção do documento é muito mais rápida e ágil, podendo ser realizada na hora e no dia que o beneficiário quiser. Outra vantagem é a comodidade e segurança, já que você faz o procedimento de sua própria casa.

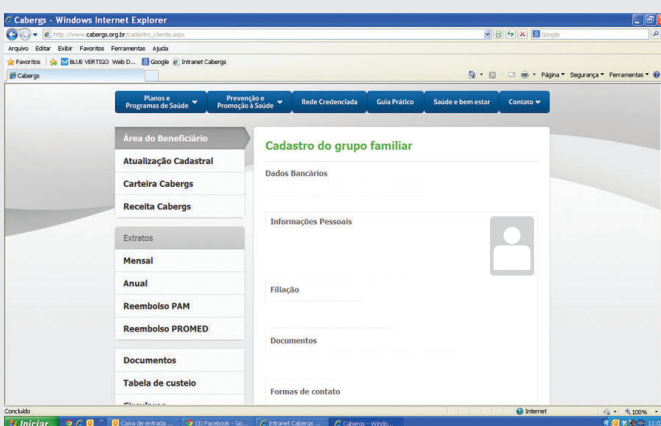


## Confira passo a passo

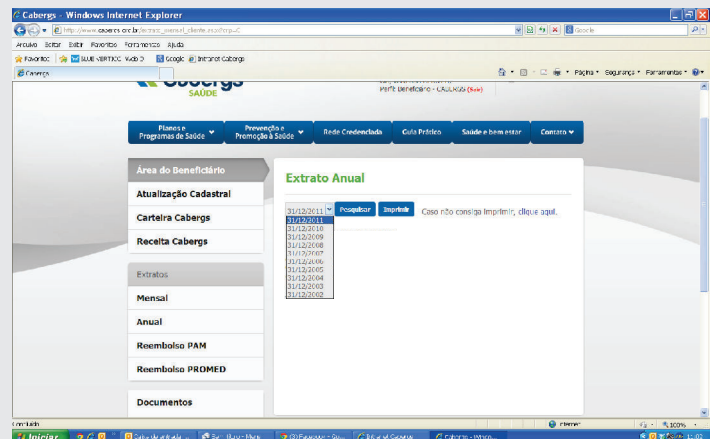
- 1 Acesse [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br) e, no topo da página, coloque seu nome de usuário e senha.



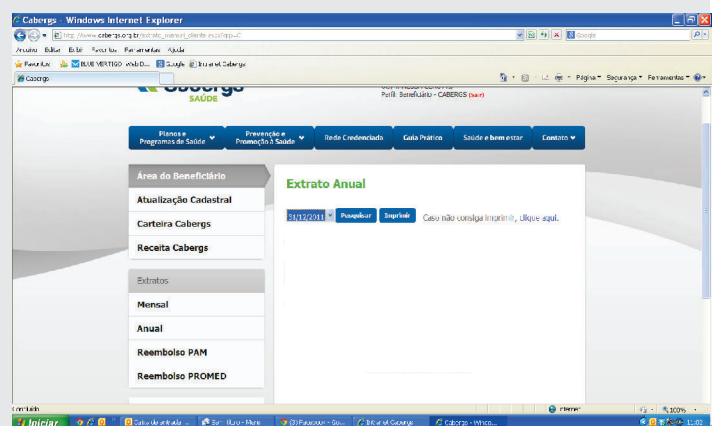
- 2 Você entrará na área do beneficiário. Clique agora em "Extrato", depois em "Anual".



- 3 Escolha o período cujo extrato você quer obter.



- 4 Agora é só clicar em pesquisar



# NUTRIÇÃO

*Em função das altas temperaturas do verão, o metabolismo do ser humano fica mais lento. Por isso, é fundamental aderir a uma alimentação mais leve e de fácil digestão. Confira as dicas da Cabergs para que você tenha um verão mais saudável.*

Chegou o verão! Os termômetros sobem e os dias ficam extensos. Nosso corpo não fica inerte a essas mudanças climáticas e precisamos adaptar nossa alimentação, o que garantirá uma melhor forma e mais disposição no dia a dia. Isso não significa que teremos de abdicar de sobremesas ou carnes. A dica, segundo a nutricionista Cristine

Santarén, é adaptar o cardápio para alimentos mais leves. Carnes magras devem ser priorizadas por serem digeridas pelo nosso organismo facilmente. Quanto às sobremesas, opte por doces à base de frutas. O feijão, típico dos brasileiros, também deve continuar no prato, podendo ainda ser substituído pela lentilha ou o

grão de bico. "O feijão é rico em vários nutrientes, sendo um ingrediente perfeito que não deve ser abandonado nem no verão. A recomendação, em alguns casos, é que se procure evitar comer o grão, que possui muito enxofre e pode causar mal estar estomacal", explica Cristine.



## Por que o metabolismo fica mais lento?

A temperatura interna do nosso corpo, em média, é de 36°. No inverno, os termômetros diminuem de tal forma que nosso organismo precisa fazer um esforço maior para manter-nos aquecidos, gastando energia. Dessa forma, nosso metabolismo acelera. A consequência direta é que sentimos fome, pois necessitamos de uma alimentação mais calórica. No verão, acontece o contrário. Com temperaturas altas, nosso corpo não precisa gastar tanta energia e, da mesma forma, necessita de menos calorias, sendo ideal adaptar os hábitos alimentares durante este período.

**Beba mais água!**

## 11 dicas para um verão mais agradável

anota aí

- > Os alimentos que devem ser prioridade no verão são frutas, verduras e legumes, por serem fontes de vitaminas, minerais e fibras.
- > Consuma à vontade folhas verdes e legumes (de preferência crus). Cuidado apenas com o tempero das saladas: evite a maionese e os molhos prontos preferindo o azeite, o limão, o vinagre e os molhos a base de mostarda e iogurte.
- > Os cereais integrais também são boas opções para o verão e são fonte de energia, já que combinam com saladas e pratos frios em geral. Na hora de comprar, opte pelos pães, cereais matinais e arroz integral.
- > As gorduras vegetais (azeite, óleo de girassol, canola) combinam com as preparações de verão e são mais saudáveis que as gorduras de origem animal.
- > As carnes magras são as indicadas para esta época, pois são facilmente digeridas evitando desconfortos.
- > Opte por sobremesas mais refrescantes no verão: frutas ou doces à base de frutas, tais como: sorvetes de frutas no palito, compotas geladas de frutas, saladas de frutas, flans.
- > Aumente o consumo de líquidos: sucos naturais de frutas, água de coco, chás gelados e muita água. Isso vale para as crianças também.
- > Procure fracionar as refeições. É importante manter o metabolismo sempre em movimento.
- > Opte por sanduíches magros com pães integrais, queijos brancos, peito de peru e saladas.
- > Frutas e legumes como mamão, cenoura, abóbora, manga e acerola são ricos em betacaroteno e preparam a pele para um bronzeado bonito e duradouro. Cuidado com os horários do sol.
- > Evite alimentar-se em locais que não apresentam boas condições de higiene. No verão as intoxicações alimentares são mais frequentes.

Fonte: Nutricionista Cristine Santarén



## O CARNAVAL VEM AÍ!

A contagem regressiva para o carnaval já começou! Nestes tempos de folia, muita gente cai na gandaia e esquece de alguns pequenos cuidados que se deve ter para que a festa não seja estragada. Além da exposição ao sol e a uma alimentação saudável (leia na capa e na página 3), os foliões podem evitar uma série de transtornos se tomarem algumas medidas preventivas.

**Não exagere nas bebidas:** Evite tomar bebidas alcoólicas em jejum e, quando consumi-las, procure intercalar com água. E claro, se beber, não dirija!



**Seja responsável:** Não esqueça de levar a camisinha e a utilize em todas as relações sexuais.



**Hidrate seu corpo:** Consuma, por dia, pelo menos dois litros de bebidas geladas, sendo que, ainda é indicado beber água de coco, isotônicos e sucos naturais. Procure usar roupas leves e de cores claras que auxiliam a transpiração e evite esforços físicos extremos.



**Cuidado com seus pés:** Os pés são uma das partes do nosso corpo que mais sofrem durante o carnaval. São comuns dores e bolhas, que irão atrapalhar a folia. Por isso, use tênis e sapatilha. Antes e depois da festa, faça movimentos circulares com os pés, medida que diminui o risco de lesões.



**A coluna sofre:** Seja se divertindo em alguma festa, atirado em uma cadeira ou na estrada, enfrentando um congestionamento, a coluna vertebral pode sofrer neste carnaval. Por isso, antes de dançar, alongue-se! Na beira da praia ou da piscina, o ideal é não ficar muito tempo esticado em uma cadeira, já que elas não foram feitas para que pessoas fiquem por longos períodos deitadas sobre elas. No congestionamento, a dica é mais simples: se você já estiver mais de uma hora parado, desça do carro e se movimente por pelo menos cinco minutos.

