

## Qualidade de vida é foco da Semana da Mulher



Em busca  
do equilíbrio  
físico e  
emocional

A Cabergs Saúde preparou uma programação especial, direcionada ao público feminino, durante a semana em que se comemorou o Dia Internacional da Mulher, 8 de março. Por cinco dias, várias atividades foram promovidas, tendo como principal objetivo a prevenção e o tratamento do stress.

A programação da Semana da Mulher – Em Busca do Equilíbrio Físico e Emocional teve início no dia 4 de março e reuniu sessões de quick massage e palestras direcionadas ao público feminino. O presidente da Cabergs, Sergei Julio dos Santos, considera o 8 de março uma data essencial no nosso calendário. “As mulheres e os homens têm muito em comum profissionalmente e uma parte da sociedade ainda não compreende isso. Este dia é o momento certo para refletir sobre esta questão”, disse.

Entre as palestrantes estava a jornalista Laura Medina, que falou sobre “Saúde e Bem Estar para Viver Mais e Melhor”. Ela entende que é difícil, nos dias de hoje, ter um estilo de vida saudável, de forma que devemos planejar e organizar a nossa vida, priorizando alguns hábitos em detrimento de outros. “Sempre evito gorduras, principalmente quando fico muito tempo sem comer. Na minha bolsa, levo barras de cereais ou uma fruta,

como uma maçã. Mesmo com um dia-a-dia turbulento, tento ao máximo manter meu estilo de vida saudável”, explica.

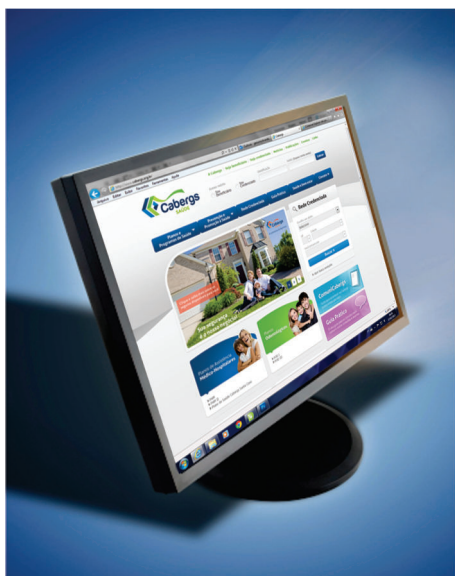
Também foram passadas orientações para prevenção de doenças e adoção de hábitos saudáveis que proporcionem uma melhor qualidade de vida. Mais que isso, a Semana é uma homenagem da Cabergs a todas as mulheres pela sua data e demonstra sua vontade de ver todas suas beneficiárias vivendo melhor!

### O dia

O Dia Internacional da Mulher é um momento de conscientização, em que se busca acabar com preconceitos e a desvalorização do público feminino. São duas origens para a escolha do 8 de março. Em 1857, operárias de uma fábrica de Nova York, que ganhavam um terço do salário dos homens e trabalhavam 16 horas, entraram em greve. Um incêndio começou no local e todas as portas foram fechadas, levando 130 pessoas à morte.

Outra versão diz que o dia foi escolhido para homenagear as mulheres russas que, em 1917, iniciaram as manifestações que culminaram na Revolução, derrubando o Czar Nicolau II e levando os bolcheviques de Lênin ao poder.

## Portal da Cabergs irá agilizar a solicitação de internações, reembolsos e outros procedimentos



A Cabergs Saúde pretende, até o final de 2013, implementar o seu portal de serviços. Através dele, processos como requisições de autorizações odontológicas, internações e reembolsos de despesas serão realizados de forma mais rápida.

“O portal faz parte de um trabalho

iniciado no ano passado, de redesenho dos processos da entidade. Rotinas hoje “manuais”, feitas com papel, serão realizadas online, diminuindo consideravelmente prazos”, explica o gerente de T.I. da Cabergs, Vitor Hugo Hoffmann da Costa.

O presidente da Cabergs, Sergei Julio dos Santos, vai além e entende que o portal é a adequação da entidade a uma necessidade de buscar a eficiência interna dos serviços, melhorar a conexão com o público externo e ampliar a curva de aprendizado organizacional. “Nosso esforço é para que os serviços oferecidos pela Cabergs estejam entre os melhores do mercado. Para isso, a instituição precisa utilizar e estar adequada às mais modernas ferramentas e estratégias. Esta iniciativa não visa só qualificar o atendimento ao beneficiário, mas

também facilitar o trabalho dos profissionais credenciados e melhorar a comunicação entre todas as partes”, analisa Sergei.

O portal será utilizado pelos prestadores de serviços, como os médicos, que poderão requisitar autorizações a seus pacientes diretamente à Cabergs, sem a necessidade de intermediários. “Para a realização de alguns procedimentos, era necessário que o beneficiário buscasse uma autorização com a Cabergs e entregasse para os prestadores de serviços. Com o portal, o próprio profissional fará a requisição”, complementa Vitor.

O portal vai ao encontro de um dos principais objetivos da atual gestão: informatizar a Cabergs através da automação de processos, aproveitando as vantagens da tecnologia e tornando os serviços mais ágeis e seguros para seus beneficiários.

### Seu cadastro está atualizado?

Para que a Cabergs possa se comunicar com eficiência e que você possa usufruir de todos os serviços sem nenhum problema, é fundamental manter seu cadastro atualizado. Toda vez que mudar de endereço, telefone e e-mail, comunique à Cabergs.

Outra informação importante é avisar o CPF daqueles dependentes que completarem 18 anos, o que é norma da ANS.

Já para dependentes a partir dos 5 anos, é obrigatória a apresentação de uma foto 3x4 para emissão e geração da carteira Cabergs.

As informações podem ser atualizadas pelo telefone (51) **3210 9707** (Grande Porto Alegre) ou **0800 051 2142** (demais localidades), pelo e-mail [beneficiario@cabergs.org.br](mailto:beneficiario@cabergs.org.br) ou por meio do site da entidade. Pela internet, deve ser feito o login e escolher a opção “Atualização Cadastral” no menu à esquerda.



## ENTENDA PORQUE É IMPORTANTE SE VACINAR

*Independente da faixa etária, todas as pessoas devem vacinar-se, prevenindo uma série de doenças, como coqueluche, paralisia infantil, meningite, sarampo, rubéola e tétano. Realizar o procedimento é ainda mais importante durante o primeiro ano de vida das crianças, pois não possuem o sistema imunológico formado e estão mais suscetíveis a ficarem enfermas.*

Nosso organismo tem seu próprio sistema de defesa. Um deles é a produção de anti-corpos, que atuam contra qualquer molécula, partícula ou micro-organismo que venha a nos "atacar". A vacina nada mais é do que uma pequena quantidade de algum vírus ou bactéria ou outro organismo estranho, que estimula nosso sistema de defesa a produzir anti-

corpos, nos deixando imunes a determinada doença.

Como cada enfermidade tem suas próprias características, o número de doses e a periodicidade com que as vacinas devem ser aplicadas variam. Considerada um dos principais avanços na saúde pública mundial, é responsável pela diminuição de incidência de algumas doenças e até o sumiço de

outras, como o caso da poliomielite, extinta no Brasil.

Mesmo com febre moderada (até 38°), em tratamento com antibiótico, gravidez ou durante o período de amamentação, o procedimento pode ser realizado, com algumas exceções.

Se você tiver dúvida se está imunizado, deve tomar a vacina.

anota aí



### Algumas Vacinas

> **Triplíce Viral (SCR)** – Protege contra caxumba, sarampo e rubéola, sendo aplicadas duas doses: uma aos doze meses de vida e outra aos 15 meses. Pessoas que não sabem ou não tomaram nenhuma dose quando crianças devem vacinar-se. No caso dos homens, o procedimento pode ser feito até os 39 anos e mulheres até 49 anos.

> **BCG** – A Bacilo de Calmette-Guérin é uma vacina contra a tuberculose e pode ser facilmente reconhecida através de uma marca circular no braço, no local da aplicação. Deve ser realizada quando o bebê atinge dois quilos e, na ausência da cicatriz após seis meses da aplicação, a vacina deve ser repetida.

> **Duplo tipo adulto (dT)** – Imuniza contra o tétano e a difteria. Em adultos ou adolescentes que nunca tomaram vacina contra tétano, são aplicadas ainda duas doses, com intervalo de tempo, após a primeira. Depois, é necessária uma dose a cada dez anos. As crianças tomam a DTP (contra tétano, difteria e coqueluche) aos 15 meses e aos quatro anos.

> **Influenza Sazonal** – É oferecida uma vez ao ano durante a Campanha Nacional de Vacinação ao Idoso para pessoas com mais de 60 anos. Protege contra a gripe e influenza sazonal.

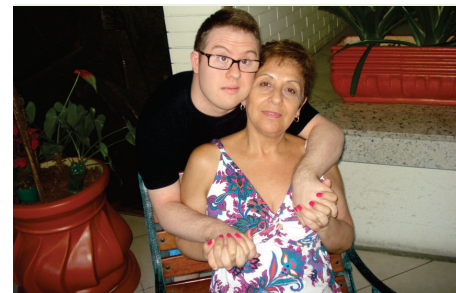
## A vida normal de quem tem Síndrome de Down

Em nossa sociedade atual, é cada vez mais comum encontrar pessoas com Down trabalhando, namorando ou estudando. Mesmo assim, ainda há muitas barreiras a serem quebradas, como uma maior oferta no mercado de trabalho, problema sempre em evidência no Dia Nacional da Síndrome de Down, 21 de março.

Fernando Barros, filho de Darlan Barbosa, concluiu o Ensino Médio em 2009, foi ator em um filme e agora pretende cursar uma faculdade. "Ele quer se tornar político", explica com orgulho Vera Lucia Moreira Barbosa, mãe do garoto de 24 anos que, como tantos outros, é exemplo de que pessoas com Síndrome de Down têm tanto potencial quanto nós. Estigmatizados, no passado, como incapazes, quem tinha o distúrbio genético ficava à parte da sociedade. A família mandava para uma clínica, que não estava preparada para cuidar da patologia, ou deixava na frente da televisão. "Inexistia o estímulo, a criança ficava sem fazer nada, não tinha um ofício", analisa a médica de Família e Comunidade conveniada com a Cabergs, Sandra Gomes de Almeida, que atende no ambulatório do edifício sede da entidade.

Segundo ela, a conscientização das pessoas e a qualificação da medicina fizeram a expectativa de pessoas com Down passar de 15 anos, na década de 50, para 60 ou mais, nos dias atuais. "O melhor tratamento é estimular ao máximo a criança, respeitando o grau da sua patologia", afirma.

Recomendação que, comprovadamente, funciona. Vera, ao saber que seu filho era Down, "foi à luta". Buscou informações, adaptou aparelhos que pudessem estimulá-lo e teve acompanhamento de terapeutas, fonoaudiólogos e outros profissionais. "Ele precisou de ajuda nas exatas, mas se alfabetizou praticamente na normalidade de uma outra criança", conta Vera. "O importante é que, com o acompanhamento adequado, respeitando as suas limitações, pessoas com a Síndrome podem ter uma vida como a nossa", complementa Sandra.



### Preconceito, sempre vai existir

Mesmo que as pessoas estejam mais informadas sobre a Síndrome de Down, tema abordado, hoje, em novelas, filmes e livros, Vera acredita que o preconceito sempre vai existir e que, mesmo com uma evidente evolução, ainda é preciso conscientizar as pessoas. "Há 24 anos, tudo era mais difícil. Hoje já existem associações de pais parceiras a profissionais de diversas áreas, fazendo um belo trabalho não só de estímulo, mas também de conscientização, por meio de palestras, seminários, congressos, para que a sociedade, os governantes e até aqueles pais que às vezes não sabem que rumo tomar, acreditem que 'ser diferente é normal'", observa Vera.

Enquanto isso não acontece, Fernando, que faz espanhol, curso de danças, vai a Congressos como convidado e alguns eventos como cerimonialista, é vice-presidente da Associação dos Familiares e Amigos do Down de Porto Alegre e 2º vice-presidente da Federação Brasileira da SD, continua qualificando seu currículo, dando exemplos e quebrando barreiras.

### Para ver



**Colegas** – Após verem o filme *Thelma & Louise*, três portadores de Síndrome de Down roubam o carro do jardineiro e fogem do instituto onde vivem para realizar seus sonhos: Stalone quer ver o mar, Marcio voar e Aninha busca um marido pra se casar. Ganhou, em 2012, o Kikito de melhor filme e direção de arte. Estreou nos cinemas em 1º de março.



**O Guardião de Memórias** – Baseado em um romance de mesmo nome com mais de um milhão de cópias vendidas nos Estados Unidos, conta a história de um médico que separa a filha do irmão gêmeo pois suspeita que a menina é Down. O médico dá a criança a uma enfermeira e a filha transforma-se em uma bela moça. Enquanto a esposa não consegue recuperar o vazio causado pela ausência da menina, o pai é atormentado por seu segredo.

#### 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 – Atendimento ao Beneficiário: (51) 3210-9707 DDD SABB: 0800-051-2142 – Fax: (51) 3210-9708 – Atendimento ao Credenciado: (51) 3210-9897 – DDD Credenciado: 0800-051-6169 – Fax: (51) 3210-9864 – Publicitário: Gerson Schneider – Jornalista Responsável: Henrique Lammel – Mtb 16.191-Tiragem: 4100 – Valor total: R\$ 851,98 – Valor unitário: 0,20 – Fotos divulgação.

**ANS – nº 30731-9**