

## Cabergs prepara Campanha de Vacinação



Seja mais esperto que a gripe, não espere ela chegar. Vacine-se!

Em mais uma iniciativa que busca a prevenção à saúde de seus associados, a Cabergs promove a Campanha de Vacinação Contra a Gripe, que conta com parceria da rede Pánel de farmácias e de algumas clínicas.

Este ano a dose da vacina é trivalente - protege contra os vírus N1N1, H1N2 e Influenza B - e o objetivo da campanha é proporcionar a imunização aos

beneficiários por preços especiais.

O número de municípios que receberão a Campanha foi ampliado, ocorrendo nas sedes dos Sindicatos dos Bancários ou agências do Banrisul, com pontos de vacinação no Rio Grande do Sul e Santa Catarina.

A Campanha ocorre entre os dias 08 e 26 de abril. Maiores informações por meio do site

## Hospital de Chapecó já atende beneficiários

### Fique Atento

Vacine-se! Deixe este vírus que causa dor de cabeça, febre, dores no corpo e tosse bem longe de você neste inverno.

Algumas medidas preventivas simples como lavar as mãos com frequência, ingerir bastante líquido, manter ambientes ventilados e limpos são muito importantes e recomendadas.

### Como a vacina age

Uma das formas do nosso corpo se defender de doenças é com a produção de anti-corpos. A vacina é constituída de pequenas quantidades de algum vírus, bactéria ou outro organismo estranho, que estimula a produção de anti-corpos, nos deixando imunes a determinada doença.



Beneficiários da Cabergs Saúde de Chapecó e região já estão sendo atendidos pelo Hospital da Unimed no município.

Através da parceria, os usuários dos planos de saúde podem usufruir da estrutura do estabelecimento, como o Centro Cirúrgico e Obstétrico, Urgência, Emergência e

Pronto Atendimento.

O hospital funciona na rua Porto Alegre, 132 D, bairro Centro e a parceria é a materialização dos esforços da Cabergs Saúde em ampliar e melhorar os seus serviços, nos municípios do oeste de Santa Catarina, onde há funcionários do Banrisul.

## Para qualificar sua rede credenciada, Cabergs reajusta valor da consulta



Com o objetivo de ampliar sua rede de profissionais credenciados e atrair mais médicos qualificados, a Cabergs Saúde reajustou, no dia 1º de abril o valor das consultas em 20%, que passaram dos atuais R\$ 54 para R\$ 65. Na pediatria, o aumento elevou o atendimento para R\$ 84,50.

O presidente da Cabergs, Sergei Julio dos Santos, lembra que o compromisso da entidade é o de prestar o melhor atendimento ao associado. "Para isso, precisamos achar formas de atrair profissionais qualificados em todas as regiões onde temos beneficiários, principal objetivo do reajuste. Visamos sempre a melhoria dos serviços prestados", ressalta Sergei.

O gerente de Assistência à Saúde da Cabergs, Paulo Ricardo Martinez Malabarba, lembra ainda que a entidade está implementando, até o final de 2013, o Portal de Saúde, que irá acelerar processos como autorizações e pagamentos, outro atrativo para os médicos. Quanto ao aumento no valor das consultas, Malabarba acredita que a medida começará a apresentar resultados concretos imediatamente, e que isso será mais um diferencial da Cabergs em relação aos demais planos de saúde.

## Com simulador, beneficiários podem comparar valores de contribuições entre planos de saúde

Já está disponível, na área interna do portal da Cabergs um simulador de valores do Plano de Assistência Médico-Hospitalar II (PAM II) e do ASCP (Plano de Assistência à Saúde Santa Casa de Porto Alegre). Por meio da ferramenta, os beneficiários poderão comparar as contribuições entre as modalidades antigas e novas, além da mensalidade para os dependentes.

O ASCP e o PAM II (que é dividido em PAMEG II, PAMO II e PAMFA II), foram implementados a partir de 2002, adequando os serviços da Cabergs à Lei 9.656/98, conhecida como Lei dos Planos de Saúde. Diversos serviços relevantes passaram a ter cobertura, como número ilimitado de consultas médicas e sessões de fisioterapia, sessões de psicoterapia e fonoaudiologia (o plano antigo, PAM, cobre sessões, mas com limites regulamentares) e tratamentos de hemodiálise e diálise peritoneal.

O simulador vem para auxiliar os beneficiários que ficam na dúvida entre trocar seu plano antigo (PAM) pelo novo (PAM II), pois há diferenças em suas formas de custeio. O uso da ferramenta é simples, necessitando apenas que o interessado informe seu salário e faixa etária. Para ter acesso basta entrar no site da Cabergs, em Planos e Programas de Saúde > PAM II > Simulador, no menu à esquerda.



# Hipertensão, uma doença silenciosa

*Você, como parte dos brasileiros, pode ser hipertenso e não sabe. Os sintomas da enfermidade, que afeta 24% da população do país e é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de diversos problemas que levam à morte, podem demorar anos para se manifestar.*

Em 2000, aos 30 anos, o coordenador do setor de Compras da Cabergs, Luis Fernando Dutra dos Santos, começou a sentir fortes dores de cabeça, que o fizeram procurar um médico. Após o diagnóstico de que a sua pressão estava alta, fez exames com um cardiologista e descobriu que era hipertenso.

A partir daí, precisou mudar vários hábitos, entre eles, fazer atividades físicas regulares e reduzir o consumo de sal. "É muito difícil, principalmente para quem gosta de comer bem. Mas desde que descobri que sou hipertenso, tenho mantido a pressão sob controle", afirma Luis.

Segundo dados do Ministério da Saúde de 2011, 24% da população brasileira sofre com a doença. A incidência é maior em homens e mulheres com mais de 40 anos de idade, conforme explica o cardiologista conveniado à Cabergs, Rogério Sarmiento Leite. "Acima dessa idade, trinta em cada cem pessoas são hipertensas e devem ser feitos check-ups periódicos".

Entretanto, Rogério ressalta que não há idade para serem feitos os exames. "Cada vez, pessoas mais jovens têm a doença, de forma que o próprio pediatra deve ficar atento à possibilidade da criança sofrer com pressão alta", complementa o médico.

As avaliações anuais são, segundo Luis Fernando, um dos



saiba  
mais!

## O que é

Uma pessoa com pressão acima de 12x8 já está exposta aos riscos causados pela pressão alta. Além de diminuir a expectativa de vida, a doença aumenta a possibilidade de ocorrência de diversos problemas que podem levar à morte, como acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio, aneurisma, insuficiência renal crônica e cardíaca, entre outros.

motivos pelos quais consegue manter sua pressão controlada. "Costumo fazer um check-up por ano, como tenho o plano de saúde isso ajuda muito", afirma.

Conforme Rogério, a melhor prevenção é a realização dos check-ups. Porém, ressalta que o sobrepeso, falta de atividade física, dieta rica em sal e hereditariedade também influenciam na incidência da doença. Também explica que a maioria dos hipertensos precisa de medicação. "Cabe lembrar que não adianta a pessoa tomar remédios ou fazer uma dieta por trinta dias e parar. Há a necessidade de controlar a pressão pro resto da vida".

## ATIVIDADES FÍSICAS TRAZEM BENEFÍCIOS PARA O CORPO E A MENTE

*O futebol ou o vôlei nos fins de tarde, a caminhada e academia no começo da manhã. Não importa de que forma, fazer exercícios é fundamental para mantermos o corpo e a mente saudáveis. Parece óbvio, mas segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 81% dos brasileiros são considerados sedentários.*

A funcionária da Gestão de Pessoas do Banrisul, Lucimara Garcia Lopes, 52 anos, sempre fez atividades físicas em academias ou em escolas de dança. Depois de um tempo parada, voltou a se exercitar, em setembro de 2012, no grupo de caminhada do banco.

Lucimara se enquadra em uma turma formada por 44% dos funcionários do Banrisul que fazem atividades físicas regulares. Os dados, do Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT), mostram uma melhora no quadro se comparado há 14 anos, quando o banco promoveu as primeiras sessões de ginástica laboral. Apenas 28% dos bancários se exercitavam regularmente.

“Mesmo acima da média nacional, o número ainda é baixo”, analisa a coordenadora do Programa de Qualidade de Vida do Banrisul, Claudia Lucchese.

Além de combater a obesidade, diminuir riscos de doenças cardíacas, entre outros, Claudia destaca os benefícios que os exercícios trazem para mente. “Em atividades aeróbicas, como corridas, são liberados hormônios que causam uma sensação de relaxamento e prazer. Pelo nível de stress que os bancários enfrentam, este tipo de atividade é fundamental”.

Analisando o que mudou em sua vida desde que participa do grupo de caminhada, Lucimara sente-se mais disposta para realizar tarefas diárias.



“Produzo e trabalho mais, meu ânimo melhorou muito”. Hoje, são 225 pessoas cadastradas no grupo de caminhada e 220 no de corrida, o Banrirunners.

### Oito troféus no armário

Para Claudia, desafio e superação são as palavras que podem definir os Banrirunners. Como a atividade é em equipe, a motivação vem dos próprios colegas. “Eles estão vendo que sempre podem um pouco mais e se ajudam. A solidariedade também é evidente! Temos funcionários que desempe-

nam diversas funções no banco. Eles se desfazem das hierarquias para formar um grupo”, analisa.

Os oito troféus conquistados em circuitos de rua são a prova da força de vontade dos Banrirunners e um incentivo para o grupo. “Além de um dar força para o outro, me espelho nos meus colegas que já estão correndo maratonas. Ainda não participei de nenhuma, mas pretendo correr uma competição com eles”, complementa Lucimara, que desde março faz parte do Banrirunners.

### Exercício ideal

A Agência Nacional de Saúde Complementar (ANS) considera como ativa a pessoa que pratica atividades uma vez por semana. Para adiar problemas de saúde, são necessários exercícios rigorosos três vezes por semana ou moderados cinco vezes, o que, para Claudia, ainda não é o ideal. “Acredito que deveria se fazer uma hora de atividades, quatro vezes por semana”, diz.