

## Recadastramento é fundamental para garantir o envio da sua nova carteira Cabergs

A Cabergs Saúde segue buscando melhorar seus serviços e dar mais conforto aos seus beneficiários. Uma das iniciativas que vai nessa direção é a implementação da carteira magnética, prevista para janeiro de 2014. Para que o processo ocorra de forma segura e eficaz, a operadora está lançando uma campanha de recadastramento dos usuários. A última foi realizada em 2002 e muitos beneficiários estão com in-

formações, como e-mail, telefone ou endereço, desatualizados, o que dificulta a comunicação entre a Cabergs e seus associados.

A carteira com tarja magnética será o "ponto de entrada" para o acesso de diversos serviços, como requisição de exames e reembolsos. Antes solicitados por documentos físicos, os processos passarão a ser realizados por meio de uma plataforma online, o Portal de Saúde,

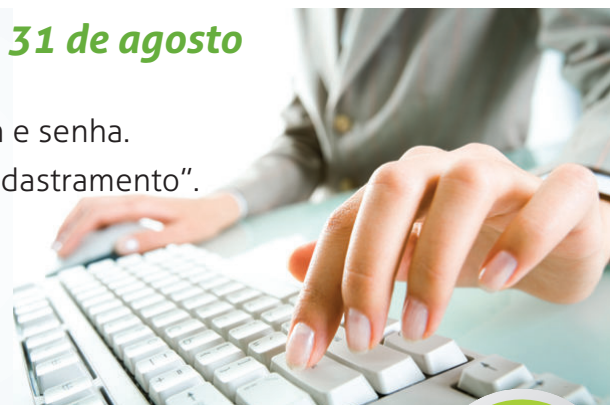
automatizando-os e reduzindo prazos. Para isso, o usuário terá que utilizar o documento magnético juntamente com uma senha. Por questões de segurança, a carteira só será enviada para quem se recadastrou, atualizando ou confirmando seus dados

O recadastramento deve ser feito pelo titular e pode ser realizado em qualquer dia ou horário, no conforto de casa, por meio do site da Cabergs.

### O período de recadastramento será de 01 a 31 de agosto

#### Como se recadastrar pelo site

- 1 Acesse o site [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br) coloque seu login e senha.
- 2 Na área restrita ao beneficiário, clique no link "recadastramento".
- 3 Confira os seus dados e dos seus dependentes. Informações incorretas devem ser atualizadas.
- 4 Clique em salvar e você estará recadastrado.



>> Deve ser informado, para aqueles dependentes que completarem 18 anos, o número do CPF.

A comunicação do dado é obrigatória conforme a RN 295/2012, da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

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



### Etiquetas para revalidação de carteiras já foram enviadas

A Cabergs postou, no dia 17 de junho, as etiquetas que revalidam as carteiras de identificação de seus beneficiários. A operadora pede aos usuários que ainda não as receberam que entrem em contato pelos telefones 0800 051 2142 (Interior) ou (51) 3210-9707 (Região Metropolitana).

## Associados têm nova assembleia para escolha de representantes no Conselho de Administração

Em razão do indeferimento das duas chapas inscritas para concorrer às vagas de representantes dos beneficiários no Conselho de Administração, a Cabergs convocará os seus associados para uma nova Assembleia Geral, ainda sem data definida.

A eleição a ser convocada visa a renovação de três cadeiras do Conselho de Administração referentes aos representantes dos associados. Fique atento ao site da Cabergs, onde serão disponibilizadas todas as informações assim que definidas as datas dos compromissos referentes ao novo processo eleitoral.



Foto ilustrativa / Gerson Schneider

### Definidos representantes das patrocinadoras

**Titulares** Ricardo Parúla Bidesi (presidente)  
Antonio Carlos Jorge Moscoso  
Vitor Hugo Arpini

**Suplentes** Jorge Alberto Barcelos Panta (substituto do presidente)  
João Alberto Prado da Silva  
Suelene Muller Lermen

Já está definido quem ocupará as outras três cadeiras no Conselho de Administração, relativas aos representantes das patrocinadoras (Banrisul, Banrisul Serviços, Badesul, Bagergs, Cabergs, Fundação Banrisul e Santa Casa), cuja eleição teve apenas uma chapa concorrente,

homologada sem qualquer restrição. Por tal razão, conforme o disposto no artigo 28, do Regulamento da Assembleia Geral da Cabergs, será dispensado o processo eleitoral, sendo declarada eleita a única chapa inscrita.

## Credenciamento de anestesistas para procedimentos no Instituto de Cardiologia

Os beneficiários da Cabergs Saúde passaram a contar, desde 1º de julho, com 22 anestesistas em procedimentos realizados no Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul. O convênio foi assinado no final de junho junto à Sociedade de Anestesiologia (SANE).

Localizado na avenida Princesa Isabel, nº 395, o Instituto de Cardiologia é referência no atendimento a doenças do coração. O



convênio visa facilitar a vida dos beneficiários da Cabergs e preen

cher uma lacuna ainda existente na lista de profissionais credenciados pela operadora, pois diversos procedimentos realizados no Instituto necessitam de serviços de anestesia.

### Fique atento

Para dar mais segurança e esclarecer as dúvidas dos pacientes, é possível realizar uma avaliação pré-anestésica agendando uma consulta com o anestesista.

# Blitz contra hipertensão e diabetes vai à região da fronteira

A Cabergs Saúde promoveu, na região das Suregs Fronteira e Sul, entre os dias 10 e 13 de junho, a Blitz contra a Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus. Além de aproximar a operadora de seus beneficiários, a atividade teve o intuito de prestar esclarecimentos e informações quanto a prevenção e tratamento das doenças.

A ação ainda contou com a presença do "Mascote Coração", que através de músicas e brincadeiras, orientou os beneficiários sobre a adoção de hábitos saudáveis e alternativas para se alcançar uma melhor qualidade de vida. Em torno de 400 pessoas foram atingidas pela Blitz.

"Ficamos surpresos com a atividade, toda a agência participou e foi muito divertido. Essa ação é um marco, pois até agora não víamos a Cabergs se dirigir ao Interior. Mesmo que os funcionários conheçam os planos de saúde, foi possível esclarecer algumas dúvidas sobre eles. De tempos em tempos, precisam ocorrer ações como essas, não só aqui, mas em outras agências do Interior, para aproximar o beneficiário da operadora", analisa o gerente geral da agência São Sepé, Cirineu Ceolin.

Durante os três dias, a Cabergs Saúde,



Foto: Cabergs

com uma equipe composta por seis colaboradores das Gerências de Prevenção e Promoção da Saúde e de Atendimento ao Beneficiário, visitou oito agências na companhia de seu diretor de Operações, Gilnei Nunes. A ação foi muito elogiada pelos administradores das unidades, que mostraram interesse e se comprometeram em buscar, conjuntamente com a Cabergs, alternativas para a melhoria do atendimento em suas cidades.

Além da abordagem lúdica, houve distribuição de material educativo e informativo, e os beneficiários puderam tirar dúvidas relacionadas aos planos de saúde, verificar a

pressão arterial e obter orientações gerais sobre hipertensão e diabetes além de cuidados com a saúde.

Para o presidente do Sindicato dos Bancários de Alegrete, José Joel Freitas da Luz, a Cabergs precisa continuar com o trabalho que está fazendo. "Aqui em Alegrete, ficamos mais de dez anos sem qualquer assistência da Cabergs. Jamais houve o contato com a base que ocorre hoje. Vemos essas iniciativas com bons olhos, pois lutamos muitos anos por isso. Esperamos que a presença da operadora persista, orientando, fiscalizando, acompanhando e principalmente credenciando profissionais", afirma.

Consulte seu médico regularmente!

## Hipertensão Arterial

É um problema crônico bastante comum. Conhecida como "pressão alta", ela ocorre quando a pressão que o sangue exerce sobre os vasos sanguíneos permanece acima do normal. Quando essa pressão não é controlada, pode causar complicações no coração e nos rins. Na maioria das vezes, a hipertensão não tem nenhuma causa específica, sendo o resultado de vários fatores, como o sedentarismo, obesidade, estresse, uso de tabaco e álcool.

## Diabetes Mellitus

Ocorre quando os níveis de açúcar no sangue (chamado de glicemia) permanecem elevados. A causa do Diabetes ainda é desconhecida, mas é muito frequente em pessoas obesas ou que possuam algum familiar (pai e/ou mãe) com esta doença. A prevenção da Hipertensão e do Diabetes é feita através da adoção de um estilo de vida saudável: prática de atividade física e alimentação adequada, ou seja, rica em frutas, legumes e verduras e com baixos teores de sal, gorduras, frituras e açúcar, evitando o consumo de álcool e o uso de tabaco, além de visitas regulares ao médico.

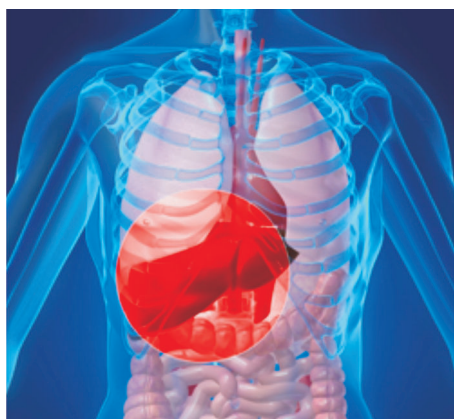


# Mesmo sem apresentar sintomas, hepatite pode causar danos graves ao fígado

Considerada um problema de saúde pública no Brasil, a hepatite é uma inflamação do fígado que pode ser causada por vírus, remédios, álcool e outras drogas, além de doenças autoimunes, metabólicas e genéticas. Em alguns casos, se desenvolve silenciosamente, sem apresentar sintomas, e causa danos graves ao fígado, evoluindo para uma cirrose ou câncer.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 180 milhões de pessoas em todo o planeta estão infectadas somente com o tipo C da doença. "É a principal causa de transplante hepático e responsável por 60% das hepatopatias crônicas. No Brasil, estima-se que existam cerca de 4,5 milhões de pessoas contaminadas com o vírus C. Na cidade de Porto Alegre, a prevalência estimada da hepatite C é de 2% da população adulta de doadores de sangue", explica a Gastroenterologista e Hepatologista do Serviço de Gastroenterologia Clínica e Cirúrgica da Santa Casa de Porto Alegre e da Clínica de Oncologia de Porto Alegre, ambas credenciadas com a Cabergs, Patrícia Branco.

As hepatites virais mais comuns no Brasil são causadas pelos vírus A, B, C.



Enquanto a A apresenta apenas a forma aguda, as B e C podem apresentar também as formas crônicas (20% dos casos de infecção pelo vírus B e até 90% dos casos de infecção pelo vírus C), quando o vírus persiste no organismo por mais de seis meses. "Na doença crônica, os sinais das hepatites não aparecem e grande parte dos infectados só acaba descobrindo que tem a doença após anos e muitas vezes

por acaso em testes de rotina ou quando vão doar sangue", observa Patrícia.

Apesar de existir vacina contra o vírus da hepatite A (HAV), a melhor maneira de evitá-la é com a adoção de saneamento básico, tratamento adequado da água, alimentos bem cozidos e lavar sempre as mãos. Já a prevenção das hepatites B e C inclui o controle efetivo de bancos de sangue através da triagem sorológica e evitando os fatores de risco descritos acima. "A vacinação contra a hepatite B é o meio mais efetivo de prevenir esta infecção e é realizada em três doses, com intervalo de um mês entre a primeira e a segunda dose e de seis meses entre a primeira e a terceira dose (0, 1 e 6 meses). Não existe vacina para a prevenção da hepatite C", observa a médica.

fique atento!

A doutora Patrícia considera importante que se procure um médico regularmente para fazer exames de sangue de rotina que detectam a hepatite (sorológicos e aqueles que envolvem técnicas de biologia molecular) aquelas pessoas que já foram expostas às seguintes situações:

>> **Transmissão sanguínea:** transfusão de sangue (especialmente antes de 1993), prática de sexo sem proteção (o risco de transmissão sexual do tipo C é menor que 3% em casais monogâmicos), compartilhamento de seringas, agulhas, lâminas de barbear, alicates de unha e outros objetos que furam ou cortam;

intervenções odontológicas e cirúrgicas, acupuntura, hemodiálise, tatuagens, piercings;

>> **Transmissão vertical e aleitamento materno:** a transmissão do vírus da hepatite C durante a gestação ocorre em menos de 5% dos recém-nascidos de gestantes infectadas por esse vírus. O risco de transmissão aumenta quando a mãe também é infectada pelo HIV. Dessa forma, a amamentação não está contraindicada desde que não existam fissuras no seio que propiciem a passagem de sangue.

>> **Contágio fecal-oral:** condições precárias de saneamento básico e água, de higiene pessoal e dos alimentos (vírus A e B).