

Garanta sua nova carteira: faça o seu recadastramento até 31 de agosto!

Já está disponível, na área de acesso restrito do site da Cabergs Saúde, espaço para os beneficiários realizarem seu recadastramento e dos seus dependentes de forma segura, no local e

horário que preferirem. A Campanha iniciou em 1º de agosto e segue até o dia 31. A realização do recadastramento dos beneficiários é fundamental para que a Cabergs Saúde proceda no envio

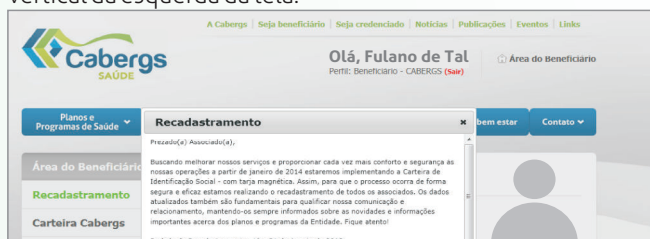
da nova Carteira de Identificação Social – CIS com tarja magnética, que será utilizada a partir de janeiro de 2014. Não deixe de confirmar ou atualizar os dados de seu grupo familiar!

Veja como se recadastrar através do site www.cabergs.org.br

1 Na área de acesso restrito, clique em "Sou Beneficiário" e faça seu login, informando: Identificação (Carteira Cabergs, matrícula funcional ou CPF) e Senha (caso não se recorde ou não possua senha, clique em "Esqueci minha senha" e preencha os dados solicitados para visualizar a mesma) e clique em "Entrar".



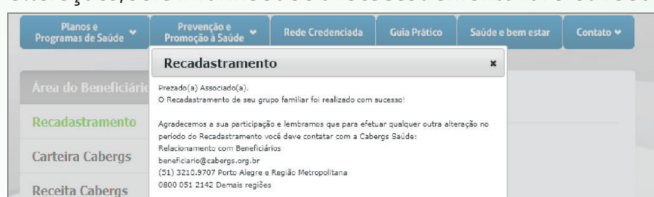
2 Leia atentamente as orientações necessárias, para realizar o recadastramento corretamente. Logo, feche a janela clicando no "x". Clique em "Recadastramento", no menu vertical da esquerda da tela.



3 Confira atentamente os dados de seu grupo familiar e se estiverem corretos, clique em "Confirmar Dados". Caso haja alterações a serem feitas, após realizá-las, clique em "Salvar Alterações". É necessário repetir estas operações para cada integrante de seu grupo familiar.



4 Para cada opção, tanto de confirmação ou de salvar alterações, será informado se o recadastramento foi efetivado.



5 É necessário o envio de foto para os dependentes maiores de 4 anos de idade. Clique em "Procurar", localize a foto em seu computador e clique em "Enviar Foto" e aguarde a confirmação. Esta opção também pode ser utilizada para atualização das fotos de seu grupo familiar.



6 A Cabergs está à disposição e lembra que, se for necessária qualquer nova alteração cadastral durante o mês de agosto, esta deverá ser solicitada no Setor de Relacionamentos com Beneficiários.

Entre em contato

beneficiario@cabergs.org.br

(51) 3210.9707 (Porto Alegre e Região Metropolitana)

0800 051 2142 (demais regiões)



Novo site da Cabergs Seguros está em fase de conclusão

A Cabergs Seguros está implementando uma novidade que irá facilitar a relação com seus clientes. É o novo site, que encontra-se, atualmente, em fase de conclusão. "Além de acompanhar as inovações da tecnologia e usabilidade na internet, é necessário aumentar as possibilidades de serviços online para os clientes", explica o Analista de Negócios de TI, Paulo Paim.

O novo site tem o intuito de ser uma ferramenta de apoio ao trabalho da Cabergs Seguros, automatizando diversos serviços. A principal novidade é a criação de uma área restrita, onde o segurado, através de login e senha, poderá acessar informações como apólices, certificados, dados cadastrais, cotações, entre outros.

"Diversas solicitações poderão ser feitas diretamente pelos usuários, sem



a necessidade de entrar em contato com a Cabergs Seguros por telefone, por exemplo. Outra característica que se pode ressaltar é a possibilidade de aumentar, futuramente, o número de

serviços oferecidos pelo site a partir do lançamento de novos produtos para o mercado. É uma ferramenta que estará sempre em atualização", afirma Paim.

Vai sair de férias? Então conheça o SulAmérica Viagem



Problemas como extravio de bagagem ou necessidade de consultas médicas e odontológicas podem lhe causar menos transtornos com um novo produto oferecido pela Cabergs Seguros, o SulAmérica Viagem. Trata-se de uma apólice que você contrata por um período de até

90 dias em território nacional e 365 fora do País, e também garante cobertura por morte por acidente; invalidez permanente total por acidente; cancelamento; interrupção e extensão de viagem.

Mais informações podem ser encontradas no site da corretora

(www.cabergsseguros.com.br), juntamente com um simulador. Para utilizá-lo o interessado deve informar dados, como o tempo da viagem, origem e destino. O valor da apólice será encaminhado para o e-mail comunicado pelo cliente.

Tratado de Schengen

Para facilitar o turismo e controlar a imigração, mais de 30 países assinaram, em 1985, o Tratado de Schengen. Ele determina que os turistas que visitarem os países que assinaram o acordo devem comprovar a contratação de um seguro viagem/assistência de viagem com valor mínimo de 30 mil euros, para garantir assistência médica por doença ou acidente. O SulAmérica Viagem atende a todas as exigências do Tratado.

De olho no colesterol

Cerca de 75% das doenças cardiovasculares são causadas por fatores de risco modificáveis, como hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e alterações nos níveis de colesterol. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a doença cardiovascular é a principal causa de morte no mundo, perfazendo 30% das mortes globais.

Quando se fala em colesterol, deve-se entender que a ingestão de gorduras é necessária para o nosso organismo, sendo utilizadas na produção de hormônios, vitamina D e sucos digestivos. Entretanto, o consumo precisa ser controlado e deve-se observar o tipo ingerido. "Existem as gorduras boas e as prejudiciais. Para contribuir para a saúde do coração, devemos substituir as saturadas e trans por mono e poli-insaturadas", explica a nutricionista do ambulatório da Cabergs, Bianca Paludo.

Segundo a médica da família do ambulatório da Cabergs, Sandra de Almeida, a prática regular de exercícios físicos e uma dieta equilibrada são necessários para o controle do colesterol. "Em casos de níveis altos de LDL-c, não é descartado o uso de medicamento", conclui.

Cuidados necessários

As tabelas abaixo visam informar quais alimentos possuem gorduras benéficas e maléficas para o nosso

organismo. Entretanto, Bianca lembra que cada pessoa tem necessidades calóricas e nutricionais diferentes, sendo ideal construir um plano alimentar individualizado com um profissional.

"Muitos fatores podem contribuir para o aumento do colesterol, dentre eles a tendência genética, obesidade, atividade física reduzida. Já que não temos como mudar os fatores hereditários, temos que tentar modificar o estilo de vida para hábitos mais saudáveis", afirma a nutricionista.



Gorduras trans (maléfica)

Encontram-se em maior quantidade nos alimentos industrializados (processados) como salgadinhos, produtos de padaria como bolos (principalmente os com recheio), biscoitos (principalmente os recheados), cremes dos pães doces e dos sonhos, confeitados, croissant, brioches, folhados, frituras e preparações à base de gorduras.



Gorduras Saturadas (maléfica)

Leites e iogurtes integrais, queijos amarelos, nata, manteiga, creme de leite, maionese, gema do ovo, carnes gordurosas e/ou com gordura aparente, frituras, miúdos, vísceras, pele do frango, temperos industrializados como caldos de carne, embutidos como bacon, mortadela, salame, linguiça, salsicha, salsichão e presunto.



Gorduras Monoinsaturadas (benéfica)

Azeite de oliva extra virgem, abacate e frutas oleaginosas como castanha. Essas são gorduras boas, mas também engordam, pois são calóricas



Gorduras Poli-insaturadas (benéfica).

Peixes, linhaça.



Orientações Nutricionais

- > Priorize os cereais integrais como, por exemplo, pão e arroz integral, em vez dos preparados com farinha branca;
- > Aumente o consumo de legumes, saladas e frutas;
- > Substitua queijos amarelos por queijos brancos como ricota ou minas frescal ou creme de ricota light, leite integral por desnatado, iogurte normal por light (desnatado);
- > Substitua embutidos como presunto, salame, entre outros, por peito de peru light ou blanquet light;

- > Consuma mais carnes brancas, como peixes. Em relação ao frango, dar preferência ao peito e, se consumir as outras partes, não ingerir a pele. Quando consumir carne de gado, dar preferências às carnes magras;
- > A forma de preparar os alimentos também é importante. Evite frituras, empanados e preparações à milanesa, prefira as assadas, grelhadas e cozidas.
- > Evite o consumo de molhos gordurosos e de molhos de queijo.

Amamentação correta: benefícios para a mãe e o bebê

São inúmeros os benefícios que o leite materno traz para a vida da criança. E para que a bebê fique confortável durante a amamentação, existem diversas técnicas que ajudam a mãe a achar a posição correta para acomodar o filho.

“O aleitamento materno é importante, pois promove o vínculo 'mãe e bebê', protege a criança contra as infecções e a oferta é de livre demanda, ou seja, não há uma data limite para se suspender a amamentação, mesmo que o preconizado é até 2 anos”, informa a chefe de Enfermagem – Materno Infantil do Hospital Mãe de Deus, Perla Adriana Di Leone.

Para Perla, o mais importante para que a mãe tenha sucesso no aleitamento é ter vontade de amamentar. Quanto às posições, explica que existem várias. “Preferencialmente, o bebê deve ficar 'barriga com barriga', ou seja, de frente para a mãe, e os dois precisam estar bem confortáveis e relaxados. Não devem ficar interrompendo a amamentação para outras atividades, como atender o telefone”, afirma.

Segurar o bebê no colo, "barriga com barriga", utilizando o braço contrário ao seio em que ele está mamando.



Segurar o bebê no colo, utilizando o braço do mesmo lado do seio em que ele mama.



A Cabergs preparando a gestante

A operadora oferece aos seus beneficiários o Programa de Orientação à Gestante (POG), que visa orientar sobre a gravidez, parto e pós-parto, procurando esclarecer as dúvidas que surgem nesta etapa tão importante da vida.

Em seus 23 anos, mais de 600 gestantes passaram pelo POG. Atualmente, são formados quatro grupos por ano, cada grupo com até 15 beneficiárias. As técnicas de amamentação são um dos assuntos abordados.

As futuras mães ainda ficam sabendo mais sobre o

seu plano de assistência médica e recebem orientações de temas como prevenção da saúde oral do bebê, ginástica para gestante, teste do pezinho, vacinas e tipos de parto. Ainda são realizadas visitas às maternidades. Os assuntos são abordados por equipe multiprofissional, composta por médicos, nutricionista, educador físico, entre outros. Para participar, basta entrar em contato com a Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde, através do telefone (51) 3210.9986 ou pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br.

EXPEDIENTE

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

ANS - nº 30731-9



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 – 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 DDG SABE: 0800-051-2142 – Fax: (51) 3210-9708 – Atendimento ao Credenciado: (51) 3210-9897 – DDG 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.