

Você já doou sangue este ano?

Partilhe sua vida
Doe sangue



CAMPANHA PERMANENTE PARA DOAÇÃO DE SANGUE



Como 25 de novembro é o Dia Nacional do Doador de Sangue, a Cabergs Saúde está realizando uma campanha para reposição de plaquetas no Hospital Moinhos de Vento. A sua doação é muito importante e pode salvar vidas! Mesmo com os avanços da tecnologia, ainda não foi possível desenvolver nenhum tipo de sangue que substitua o do ser humano. Por isso, a única forma de conseguir plaquetas é a partir de voluntários. "Um dos problemas é a 'validade', não podemos 'estocá-lo' por muito tempo, por isso sempre precisamos de doadores", explica a enfermeira do Hospital Moinhos de Vento, Daiane Gomes da Silveira.

Como doar

É necessário estar em boas condições físicas, sem uso de antibióticos ou anti-inflamatórios, ter entre 16 e 67 anos, peso superior a 50 kg e mínimo de 1,50m de altura. Para incentivar os beneficiários, a Cabergs Saúde possui, desde 1992, o Programa de Doação de Sangue (PROSANGUE), que conta com 498 voluntários em todo o Rio Grande do Sul. Se você tem interesse em doar, entre em contato com a Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde pelo telefone (51)3210.9986 ou e-mail prevencao@cabergs.org.br, canais que também podem ser utilizados para solicitar sangue.

Definidos integrantes do Conselho de Administração

Os integrantes da Chapa 1 foram eleitos, com 2217 votos, como representantes dos associados no Conselho de Administração da Cabergs Saúde. Foram computados um total de 3356 votos, sendo 1069 para a Chapa 2 e 70 brancos. As eleições ocorreram entre os dias 23 de outubro e 5 de novembro, somente pela internet.

Titulares

Diógenes Bonfanti dos Santos
Marcia Beatriz Guerra Dalmás
Humberto Schwertner

Suplentes

Altamir Baldin
Simone Denise Milbradt
Jefferson Valente Marin



Segunda opinião médica é imprescindível em cirurgias e outros procedimentos complexos



O funcionário do Banrisul Roberto Zimmer teve uma surpresa ao receber um telefonema da Cabergs Saúde avisando que a prótese que precisaria utilizar não fora aprovada. Mas o maior susto veio quando soube o porquê: ao invés do material nacional, conforme havia combinado com o médico, estava sendo solicitado um importado, cinco vezes mais caro.

Ao entrar em contato com o médico para saber o motivo do que fora acordado não ter sido cumprido, o cirurgião ofereceu um desconto de 50% no valor da prótese.

“A relação de confiança entre o profissional e o paciente acabou ali e eu cancelei a cirurgia. Peguei os exames que havia feito e decidi procurar outros dois médicos”, explica Roberto.

O diagnóstico de necessidade de cirurgia para fixar uma das vértebras da coluna prevaleceu. “Mas um dos médicos disse uma coisa muito inteligente. Eu deveria antes fazer fisioterapia, reduzir meu peso para diminuir a pressão na coluna e fazer um reforço muscular através de atividade física. Decidi adiar o procedimento

e realizá-lo somente como uma alternativa”.

A opinião dos outros dois médicos também era de que, sem rever alguns comportamentos, haveria a possibilidade de uma nova cirurgia, futuramente, em outra vértebra. “Eles me explicaram que há um problema que causou a lesão de hernia de disco e que eu deveria eliminar as causas”, complementa. Para Roberto, o que ficou foi um sentimento de frustração. “Infelizmente, a saúde é tratada por alguns profissionais como mercenarismo”.

Balança: a melhor arma para controlar a diabetes

Já considerada uma epidemia, a obesidade é fator de risco para o aparecimento de diversas doenças, entre elas a diabetes. E as projeções para os próximos anos são preocupantes. A enfermidade atinge, hoje, cerca de 5,1% da população do planeta, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), percentual que deve duplicar até 2025.

“As pessoas precisam entender que a obesidade mata”, afirma o endocrinologista conveniado à Cabergs Saúde, Alceu Knijnik.

Segundo ele, manter-se no peso certo é a melhor receita para controlar ou não desenvolver a diabetes. “É uma luta diária, para toda a vida. Mas, mantendo-se saudável, mesmo que o paciente tenha casos da doença na família, as chances de ter diabetes são mínimas. O mesmo vale para o aparecimento de problemas cardiovasculares,

hipertensão, entre outros”, explica.

A dica é escolher o que comer, sempre optando por alimentos saudáveis. Trocar o pão branco pelo integral, a carne de boi pelo peixe ou o frango, e evitar o fast food, refrigerantes, batatas-fritas, salgadinhos e sorvetes. “Quando somos jovens, nosso metabolismo é mais acelerado, podemos comer bem que engordamos pouco. Depois dos 40 anos, o metabolismo diminui e precisamos ter mais cuidado com a alimentação”,

complementa o médico.

A importância de se manter no peso é tão importante que a maioria dos diabéticos consegue controlar a glicemia sem tomar remédios, somente cuidando da alimentação e praticando atividades físicas moderadas.

“O paciente precisa aceitar que o tratamento e os bons hábitos alimentares deverão ser para toda a vida. Sempre lembrando: manter-se no peso adequado é fundamental”, conclui.



Feliz, com disposição e na ativa

Simpático, despojado e com a energia de um jovem. Assim é Olmar João Pletsch, 72 anos, natural de Nova Prata, ex-gerente de diversas agências do Banrisul, é exemplo de que aposentar-se é apenas o início de uma nova fase de nossa vida.

Após mais de 30 anos dedicados ao banco, aproximava-se o momento da aposentadoria e Olmar, com outros seis colegas em situação semelhante, resolveram juntar-se para desenvolver um projeto empresarial. “A princípio, não sabíamos o que fazer, nem se tínhamos capacidade de fazer aquilo, pois sempre trabalhamos para o banco e agora seria conosco resolver os problemas que apareceriam, independente da área”, lembra o empresário.

Hoje, vinte anos depois, Olmar é sócio das empresas Gseis Factoring, da confecção Ghola, presidente do Sindicato das Sociedades de Fomento Mercantil do Rio Grande do Sul e vice-presidente do Fecomércio-RS. O segredo para tanta disposição? Manter-se na ativa. “O que não é bom é não ter o que fazer, ainda mais nos dias atuais, em que vivemos mais. O ser humano precisa desempenhar uma atividade. O trabalho me mantém saudável. Minha mulher diz que preciso diminuir o ritmo, mas não posso”, confessa Olmar.



Foto Henrique Lammel

As dicas do empresário

Para quem está próximo de aposentar-se, a sugestão é começar a planejar, nem que seja um pequeno projeto. “É interessante que a pessoa faça uma parceria. Duas cabeças pensam melhor do que uma”, observa.

Outro fator que Olmar con-

sidera fundamental para alcançar o sucesso são as pessoas com quem ele trabalhou. “Os resultados dependem muito de quem está contigo. Você pode ser um grande artista, mas se não tiver um suporte, não chegará lá”, conclui.

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 – CNPJ 02.315.431/0001-72 – Rua Siqueira Campos, 736 – Porto Alegre/RS – CEP: 90010-000 Atendimento ao Beneficiário (51) 3210-9707 – 0800-051-2142 – Publicitário: Gerson Schneider – Jornalista Responsável: Henrique Lammel – Mtb 16.191-Tiragem: 4.000 – Valor total: R\$1.080,00 – Valor unitário: 0,27 – Fotos divulgação.

ANS – nº 30731-9