

## No Interior do RS, operadora alerta sobre câncer de mama e próstata

Locais de trabalho de mais de 25 municípios receberam, em novembro, a visita da Blitz Contra o Câncer de Mama e Próstata. Com o intuito de chamar a atenção para a prevenção das doenças, a equipe da Cabergs percorreu agências do Banrisul das regionais Leste, Noroeste e Alto Uruguai.

“Entendemos que os associados precisam de um programa de prevenção de doenças permanente. Nosso papel é levar as informações, de forma que eles percebam que, com atitudes saudáveis, é possível impedir o aparecimento de determinadas doenças”, explica o diretor de Operações da Cabergs Saúde, Gilnei Nunes, que acompanhou a Blitz.

Através de uma esquete teatral, a equipe buscou conscientizar os beneficiários de que a realização de exames regulares podem identificar a existência do câncer logo no início, possibilitando a cura. O superintendente da Sureg Leste, Luiz Carlos Carbolin, elogiou a ação. “Quando somos jovens, não nos preocupamos muito com a saúde, mas com a idade



Foto Henrique Lammel

percebemos que temos que cuidar dela. A atenção deve ser redobrada com essas duas doenças. Perdi familiares por causa da falta de esclarecimentos e informação. Atividades como essa devem continuar, só trazem benefícios para todos”, disse Carbolin.

“Sempre fiz a mamografia e, se não fizesse, certamente não estaria aqui. Descobri que tinha câncer de

mama em fevereiro do ano passado e já em março fiz a cirurgia, de forma que não precisei tirar toda a mama. Acho que isso que a Cabergs está fazendo é excelente, até pela maneira divertida como somos informados”, explica a funcionária do PAB, do Fórum de Santa Rosa, do Banrisul, Cândida Jovelina Belmonte Antunes.

### *Cabergs é agraciada com Prêmio Responsabilidade Social*

A Assembleia Legislativa do Rio Grande do Sul concedeu à Cabergs Saúde o Prêmio Responsabilidade Social 2013. A distinção é entregue desde 2000 e visa incentivar o envolvimento de instituições em práticas voltadas para o bem-estar da sociedade e para a preservação do meio ambiente.

### *Integrantes do Conselho de Administração tomam posse*

Os novos membros do Conselho de Administração da Cabergs – eleitos pelos associados e indicados pelas patrocinadoras – tomaram posse no dia 6 de dezembro de 2013. Também fizeram uma visita pelas gerências da operadora, conhecendo melhor o funcionamento de cada área.

# Saiba onde tem Cabergs no litoral e passe as férias mais tranquilo

Por todo o litoral gaúcho e catarinense, os associados da Cabergs Saúde possuem dezenas de profissionais, clínicas e hospitais credenciados para passarem suas férias com mais tranquilidade.

No site [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br), os beneficiários podem consultar toda a rede. Veja alguns credenciados.

## Torres

Hospital Beneficente Nossa Senhora dos Navegantes

Rua Manoel José de Matos Pereira, nº 260 - Centro.

Fone: (51) 3626-9300

## Capão da Canoa

Hospital Beneficente Santa Luzia

Rua Dom Luiz Guanella, nº 2864 - Girassol

Fones: (51) 3665-7100 / 3665-7101 / 3665-7115

## Osório

Hospital Beneficente São Vicente

Rua João Sarmento, nº 391 - Centro

Fone: (51) 3663-3377



## Tramandaí

Prontomed Serviços Médicos

Av. Rubem Berta, nº 1470 / 101 - Centro

Fone: (51) 3661-1235 / 3661-1223

## Florianópolis/SC

Policlinica Coqueiros

Rua Vereador Jose do Vale Pereira - Coqueiros

Fone: (48) 3244-0188 / 3244-0139

## Como proceder onde não há rede credenciada

No caso do beneficiário estar em local onde não haja credenciados, poderá requerer o reembolso das despesas. Para isso, deve preencher um formulário padrão da Cabergs e apresentar a documentação correspondente ao atendimento, como comprovantes e requisições de materiais, em até 90 dias após utilização dos serviços. Vale esclarecer que o reembolso leva em consideração a tabela de honorários médicos adotada pela Cabergs, não sendo cobertas despesas que fiquem além do estipulado.

**CONTATO 0800 051 2142 - Relacionamento com Beneficiários**



## Banrimar é opção para associados

Já estão definidos os preços das diárias que serão praticados nesta temporada no Banrimar, em Rainha do Mar. Interessados podem fazer reservas pelos telefones (51) 3603-2550 ou 3603-1037. Os apartamentos são equipados com TV e Frigobar. O preço inclui café da manhã.

### Preço das diárias

Apartamento de Solteiro	Apartamento Familiar
Uma pessoa-R\$ 86,00	Casal-R\$ 104,00
Duas pessoas-R\$ 136,00	Casal + 1 cama extra-R\$ 138,00
Três pessoas-R\$ 182,00	Casal + 2 camas extras-R\$ 177,00
Quatro pessoas-R\$ 215,00	



# Cuidados com o câncer de pele devem ser redobrados no verão

*Áreas como face, peito e ombros exigem maior cuidado por serem mais propensas aos efeitos da radiação solar sobre a pele*

A exposição aos raios solares exige cautela muito antes da data que marca a chegada da estação mais quente do ano. No verão, este cuidado deve ser redobrado. Segundo a dermatologista da Clinionco, clínica conveniada com a Cabergs Saúde, Louise Lovatto, a prevenção contra a exposição ao sol deve começar ainda na infância. "Sabemos que a radiação solar possui um efeito cumulativo na pele e que as queimaduras solares na infância aumentam o risco de câncer de pele na vida adulta. Pessoas que já apresentam muitas manchas devido às queimaduras prévias têm um risco aumentado de câncer de pele, independente se continuarem ou não se expondo ao sol", alerta Louise.

E essas queimaduras podem afetar diversas áreas do corpo, especialmente face, ombros e peitos, regiões mais suscetíveis. "Pele mais sensíveis também são aquelas que queimam com facilidade e nunca ou raramente bronzeiam. Essas, certamente, necessitam de mais cuidado com a exposição solar", avisa.

## **Cabergs e Panvel na prevenção**

Até 31 de março, os beneficiários da Cabergs podem adquirir protetores solares com preços especiais na rede de farmácias Panvel através da carteira, por meio do benefício PROFARM. Também estarão sendo realizadas ações durante os meses de janeiro e fevereiro para conscien-

tizar os associados da importância de se adotar cuidados e hábitos que diminuam a chance de desenvolver o câncer de pele.

## **A escolha do protetor**



A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) recomenda o uso de protetores solares diariamente nas áreas expostas ao sol, antes e durante o verão. Além dos cremes, é possível prevenir-se também com a proteção mecânica, com roupas, chapéus e óculos de sol. Na hora de procurar pelo produto ideal, a recomendação é que seja um fotoprotetor com FPS de, no mínimo, 30. Mas a especialista indica ainda mais alguns cuidados. "Pele mais sensíveis, com doenças de pele como Lupus e manchas como o melasma, requerem fatores de proteção ainda mais elevados. A radiação UVA também é bastante nociva à pele, por isso devemos buscar protetores solares de amplo espectro UVA/UVB. A proteção contra os raios UVA também é indicada nos rótulos como PPD, que deve ser ao menos 1/3 do FPS", detalha Louise.

## **Reduza o risco de câncer**

- > A forma mais efetiva de se evitar o risco de câncer de pele é seguir algumas regras de proteção à exposição solar, como:
- > Minimizar o tempo de exposição ao sol em ambientes externos durante os horários de maior radiação UV (das 10h às 16h);
- > Evitar queimaduras solares e nunca frequentar câmaras de bronzeamento artificial;
- > Usar filtros solares com fator de proteção solar (FPS) idealmente igual ou acima de 30, reaplicando sempre que necessário e se houver transpiração excessiva ou exposição à água;
- > Usar chapéus de aba larga, roupas protetivas e óculos de sol;
- > Preferir reposição de vitamina D através da dieta ou suplemento oral ao invés de exposição solar;
- > Auto-exame mensal em frente ao espelho à procura de lesões que não cicatrizam, de surgimento recente ou com modificações nas pintas;
- > Avaliação médica imediatamente, ao serem observadas lesões suspeitas; o câncer de pele é curável quando detectado precocemente.

*Fonte: Clinionco*



## Portadores de Aids veem melhoras na área biomédica, mas preconceitos permanecem

*Se hoje, com os coquetéis anti-virais e programas do governo que permitiram o acesso à medicação, os portadores de Aids conseguem viver mais, muitos estigmas sociais permanecem na nossa sociedade, dificultando, por exemplo, o ingresso no mercado de trabalho.*



Desde 1996, quando foi descoberto o primeiro coquetel anti-aids que impede a proliferação do vírus, consecutivos avanços na área médica vem aumentando a expectativa de vida de quem tem a doença.

Mas, para a coordenadora do Grupo de Apoio aos Portadores de Aids (Gapa), Carla Almeida, ainda é preciso quebrar barreiras impostas pelo preconceito.

"No Gapa, acompanhamos

casos de pessoas que descobrem ter a doença e são demitidas. É muito difícil mostrar que a motivação para a dispensa foi essa, são utilizadas inúmeras desculpas. Porém, de fato, percebemos que quem vive com aids sofre com preconceito no mercado de trabalho", analisa.

Para Carla, os portadores do vírus ainda são associados com grupos historicamente marginalizados, como usuários de drogas e

homossexuais. "Podemos dizer que a qualidade de vida de quem tem aids melhorou no sentido biomédico, de se conseguir controlar a síndrome e seus efeitos. Ao mesmo tempo, essas pessoas começaram a viver mais tempo e aumentar em número. O sistema de saúde público, por exemplo, não conseguiu acompanhar esse ritmo e agora não dá conta de toda a demanda", complementa.

### 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 Atendimento ao Beneficiário (51) 3210-9707 – 0800-051-2142 – Publicitário: Gerson Schneider – Jornalista Responsável: Henrique Lammel – Mtb 16.191-Tiragem: 4000 – Valor total: R\$1.080,00 – Valor unitário: 0,27 – Fotos divulgação.

ANS – nº 30731-9