

Cabergs Criança é garantia de diversão nas férias de verão

Os dependentes dos beneficiários da Cabergs Saúde não ficam entediados nas férias de verão. Isso porque a operadora promove, entre os meses de janeiro e fevereiro, o projeto Cabergs Criança.

Direcionado para meninos e meninas entre cinco e doze anos, o programa é uma opção de lazer e recreação nessa época de férias escolares. "As crianças tem necessidade de realizar alguma atividade. Não podem ficar em casa, só vendo televisão ou jogando vídeo-game.

É importante que tenham contato com a natureza e com outras pessoas da idade delas", explica Julia Lepkoski, coordenadora dos monitores do projeto.

Os inscritos saem da frente do prédio da Cabergs pela manhã e se dirigem até o Centro Social Banrisul, voltando somente à noite. Lá, realizam oficinas de reciclagem, culinária, jogam futebol e aproveitam a piscina.

Se para as crianças o Cabergs



Imagem SER

Criança é garantia de diversão, para os pais é sinônimo de tranquilidade. "Meu filho está de férias e eu não, então é preciso encontrar atividades que supram o tempo dele nesse período. E quando chega em casa, ele está esgotado", afirma Tarsis Frick, mãe de Iago, seis anos.

Eduarda Gutierrez, oito anos,

participa do projeto pela segunda vez. Afirma estar gostando muito, principalmente das brincadeiras. "O projeto é muito bom. Também é uma oportunidade dela sair de casa, conhecer gente nova, fazer amigos e se ocupar", afirma a mãe, Débora Gutierrez.



PAM II: um plano completo e repleto de vantagens

Implementado em 2002, o Plano de Assistência Médico-Hospitalar II (PAM II) traz diferenciais frente ao Plano de Assistência Médico-Hospitalar (PAM), como cobertura integral para Órteses, Próteses e Materiais Especiais (OPME) nacionais ligados ao ato cirúrgico, transplantes de rim, córnea e medula óssea, além de internações psiquiátricas. São vantagens que buscam ir ao encontro das atuais necessidades dos beneficiários, oferecendo um serviço mais completo.

Com a promulgação da Lei nº 9656/98, a Lei dos Planos de Saúde, a Cabergs criou o PAM II.

Ele se subdivide em PAMEG II, que contempla os beneficiários responsáveis e dependentes diretos, PAMO II, para dependentes indiretos (filhos maiores de 24 anos, tios, netos, sobrinhos) e PAMFA II, para beneficiários autopatrocinados.

Vantagens em ser PAM II

O beneficiário inscrito no PAM II possui cobertura para número

ilimitado de consultas médicas por ano, dezoito sessões de psicoterapia, 12 sessões de fonoaudiologia, além das especialidades de Terapia Ocupacional e Nutrição ao ano.

Outro diferencial dos novos planos é a possibilidade de realização de sessões fisioterápicas em número ilimitado e, em caso de internação hospitalar, não há limite de dias em acomodação semi-privativa.

No PAM II, também não há cobrança de coparticipação (TPD) para Hemodiálise, Radioterapia, Quimioterapia, OPME nacionais ligadas ao ato cirúrgico, transplantes de rim,

córnea e medula óssea, despesas com internações hospitalares tais como clínica, obstétrica, cirúrgica e psiquiátrica em acomodação semi-privativa, além de cirurgias ambulatoriais.

Inscrição no PAM II

O beneficiário inscrito no PAM pode migrar para um dos planos do PAM II a qualquer tempo. Para isso, basta falar com a Cabergs nos telefones (51) 3210 9707 (Região Metropolitana de Porto Alegre) ou 0800 051 2142 (demais regiões). Acesse www.cabergs.org.br e saiba mais.



Alimentação saudável no verão é garantia de saúde e disposição

Verão é sinônimo de sol, ar livre, praia, mar, piscina e corpos expostos... Nesta época do ano, as pessoas se preocupam mais com a forma física e com a aparência, lotando academias e parques, na tentativa de ficar em forma. A maioria das pessoas sabe a importância de uma alimentação equilibrada e adequada sempre, inclusive nessa época do ano. Mas você, o que tem feito para ter uma nutrição saudável?

O ideal não é esperar chegar o verão para começar a cuidar da aparência e principalmente da saúde. Mas para quem não teve esses cuidados ao longo do ano, a estação serve de incentivo para evitar hábitos alimentares ruins, sedentarismo e o efeito sanfona (engorda/emagrece).

O ponto de partida é tentar, mesmo nas férias, manter bons hábitos e horários das refeições. Organize-se para que a sua rotina alimentar não seja modificada radicalmente. Mesmo dormindo até mais tarde, o café da manhã não deve ser dispensado. Procure, também, manter o almoço e o jantar. Lanches de beira de praia não devem substituir o prato de comida.

Mantenha as refeições interdiárias, priorizando alimentos leves,



como frutas ou iogurtes. Caso opte pela praticidade dos restaurantes, seja criterioso em sua escolha, pois no verão os alimentos ficam mais suscetíveis à contaminação. Dê preferência para frutas, vegetais, carnes magras e beba água.

Evite as preparações fritas, maionese, ovos, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas. Se optar pelos sorvetes e picolés, prefira aqueles à base de frutas. Resista às tentações dos petiscos e drinques à beira do mar.

Aposte na hidratação. Em dias quentes a temperatura do corpo aumenta, ocorrendo maior perda de líquidos e minerais. Água de coco é uma ótima opção para esta reposição. Sucos de maracujá, abacaxi, morango, melão, mamão também são boas opções, pois refrescam e são pouco calóricos comparados aos sucos "convencionais" como laranja e uva, por exemplo. A ingestão de líquidos deve ser frequente durante todo o dia.



Alimentação pode ajudar no bronzeamento

Se quiser ficar com a pele dourada, é possível dar uma ajuda ao sol através da alimentação. O consumo de alimentos ricos em caroteno colabora para acelerar o bronzeado, mas não exclui o uso do protetor solar e o cuidado com os horários de exposição. Normalmente, este nutriente se encontra em frutas e vegetais de cor amarelo-alaranjadas, como cenoura,

mamão, abóbora, acerola.

Por fim, relaxe! Excessos esporádicos no período de férias não são nenhuma tragédia. O que vale é ter bom senso na hora de se alimentar. Assim, prazer e saúde podem ser conciliados e o verão aproveitado.

Bianca Paludo, nutricionista do ambulatório da Cabergs Saúde – CRN 27897

Atividades ao ar livre fazem beneficiários esquecerem ambiente de trabalho

Além de uma alternativa para quem não gosta dos exercícios em uma academia, atividades ao ar livre são uma forma de se afastar do ambiente fechado dos escritórios.

“É preciso fazer algum exercício, não dá só para ir do banco pra casa, e de casa pro banco”, afirma a escriturária do Banrisul e beneficiária da Cabergs Saúde, Maria Terezinha Wink Lopes. Integrante do grupo de caminhada da instituição financeira, que reúne mais de 180 pessoas em todo o Rio Grande do Sul, Maria achou neste exercício uma forma de esquecer o ambiente de trabalho.

Para a coordenadora do grupo, Rosecler Schwarzer, fazer esportes ao ar livre traz uma sensação maior de prazer. “O atleta fica muito mais motivado por esse contato com a natureza. No caso dos funcionários do Banrisul, a maioria deles trabalha em uma sala fechada por seis, oito horas por dia. Ir pro Gasômetro, para a Redenção ou qualquer outro parque é uma maneira deles fugirem do ambiente fechado”, explica.

Um exercício que todos podem fazer

Professor de Educação Física do grupo, Wayne Feil Wong ainda chama a atenção para o fato da caminhada ser o esporte mais adequado para todas as pessoas. “O principal objetivo é proporcionar



Imagem/Divulgação

uma melhor qualidade de vida a quem pratica a atividade, sendo que todos podem realizá-la dentro do seu limite”, afirma.

Limite esse que, dentro do grupo, fica mais fácil de ser superado. “Sempre caminhei, mas nunca tive orientação. Percebo que faço um trajeto muito maior que antes, sem contar que fazer uma atividade em grupo é muito mais estimulante”, afirma Maria.

“O grupo promove a integração entre os participantes. Muitos bancários acabam se conhecendo melhor aqui e às vezes até reencon-

tram antigos colegas, que não viam há muito tempo”, complementa Wong.

Cuidados com o câncer de pele

Quem faz atividades ao ar livre precisa lembrar, sempre, de utilizar protetor solar. Também é recomendado evitar a exposição ao sol das 10h às 16h, usar chapéus de abas largas e óculos escuros. Em janeiro, a Cabergs Saúde entregou, aos participantes dos grupos de corrida e caminhada do Banrisul, protetores solares e prestou orientações sobre como prevenir o câncer de pele.

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 : 4000 – Valor total: R\$ 1.080,00 – Valor unitário: 0,27 – Fotos divulgação.

ANS – nº 30731-9