

## Em 2013, 83% dos beneficiários utilizaram a Cabergs Saúde pelo menos uma vez no ano

Dos 42,5 mil beneficiários inscritos nos planos de assistência médica da Cabergs, 35,2 mil usaram o plano de saúde pelo menos uma vez no ano de 2013. Esse é um dos dados que o Relatório de Atividades deste ano aponta como sendo importante para os empregados do Banrisul e seus familiares, ter um plano de saúde.

Outro dado que julgamos ser relevante e que define muito bem o caráter de condomínio da Cabergs é que, do percentual de utilização em destaque no título acima, apenas 102 usuários consumiram 21% do total das despesas em assistência em saúde (18,6 milhões), denotando claramente o perfil mutualista do plano, em que todos contribuem e

fazem uso do montante acumulado, de acordo com a necessidade. A Cabergs investiu 88,1 milhões em saúde no ano de 2013.



## VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE



Seja mais esperto que a gripe, não espere ela chegar.

Vaccine-se!

A vacina contra a gripe é o meio mais eficaz de se proteger contra a doença. Está comprovado que, nos mais velhos, reduz em 70% o número de complicações pulmonares e hospitalização. O vírus influenza é de fácil contaminação. As gotículas de saliva que uma pessoa gripada expele enquanto

fala, espirra ou tosse já são suficientes para infectar a todos que estão à sua volta, bem como o contato direto com a secreção nasal de uma pessoa doente. **A adoção de cuidados simples como: lavar as mãos várias vezes ao dia, cobrir o nariz e a boca ao tossir e espirrar, evitar tocar o rosto e não compar-**

**tilhar objetos de uso pessoal, são ótimas medidas de prevenção que podem evitar a doença.**

A Cabergs, como de praxe no mês de abril, esteve em campanha disponibilizando a vacina contra a gripe a valores diferenciados. Acesse [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br) e obtenha mais informações.

## Pesquisar rede credenciada pelo site da Cabergs é rápido e fácil

Uma das ferramentas que está à disposição dos beneficiários, no site da operadora, é a busca pela rede credenciada. De forma rápida, os associados podem pesquisar profissionais e serviços que atendem pelos planos da Cabergs Saúde.

Uma das vantagens da ferramenta, localizada na capa do site, é o fato dela ser atualizada todos os dias, garantindo dados sempre atuais da rede credenciada, podendo a

busca ser feita por cidades ou região de saúde.

Lembramos os beneficiários que, diante de dificuldades de atendimento por parte da rede credenciada, contatem-nos previamente por meio do Setor de Relacionamento com Beneficiários, inclusive após o horário de expediente, feriados e finais de semana, pelo telefone 0800 051 2142 ou e-mail [beneficiario@cabergs.org.br](mailto:beneficiario@cabergs.org.br).



## Falece um dos criadores da Cabergs Seguros

Faleceu no dia 6 de fevereiro o ex-diretor da Cabergs Corretora de Seguros, José Roberto Feijó Paris. Um dos criadores da Cabergs Seguros, Paris esteve à frente da Diretoria Técnica da Corretora no período de março de 2000 até agosto de 2012. Mas continuou prestando seus serviços para a Corretora até setembro de 2013, quando, por motivo de saúde, afastou-se de suas atividades.

Apaixonado pela área de seguros, Paris deixou um grande legado na consolidação da Cabergs Corretora. Sua maneira cordial e atenciosa no tratamento das pessoas, bem como seu profissionalismo exemplar,



deixa uma legião de amigos.

Paris ingressou no Banrisul em março de 1974. Atuou por muito tempo na área de recursos humanos, onde trabalhava na folha de pagamento e, mais tarde, na área de seguros. Com o conhecimento adquirido e posteriormente sua formação como Corretor, participou da criação da Cabergs Seguros e respondeu tecnicamente pelas operações de seguros

no Banrisul.

Deixou sua esposa Rosimari e os filhos Rodrigo e Rafaela, além de muitas saudades dos colegas e amigos.

## “Todas as mulheres passam pelo climatério. Algumas sentem mais, outras menos”

*Fase de “transição” pela qual toda mulher passa, entre o período reprodutivo e fértil e o não reprodutivo, o climatério causa tanto alterações fisiológicas, como a diminuição da produção dos hormônios, quanto no sistema nervoso central. Superá-lo pode não ser fácil: o período, que culmina com a menopausa, ainda costuma acontecer junto com outras mudanças importantes da vida, como filhos saindo de casa para ter vida própria ou a aposentadoria.*



Conforme a psicóloga conveniada com a Cabergs Saúde, Clarice Pereira Maia, “esta fase costuma aparecer junto com uma sensação de desânimo, de vazio. É uma mudança de ciclo, em que vai se encerrando uma pessoa e começando outra. Algumas mulheres apresentam ansiedade, inquietude, baixa auto-estima, impulsividade, comem e brigam muito”.

Com o metabolismo mais lento por causa da idade, somam-se ainda as pressões da própria sociedade, que apresenta como modelo uma mulher magra e linda. Algumas

pessoas acabam achando que vão ser excluídas, por ganharem peso, estarem envelhecendo, sentindo-se cansadas.

A percepção da psicóloga é que o climatério, muitas vezes, apenas revela problemas que a mulher carrega há muito tempo, o que pode significar que ela está ficando mais verdadeira do que era antes.

“É preciso fazer um balanço da vida da pessoa. Que sensação de fracasso é essa que ela está sentindo? Como foram feitas as passagens em outros momentos da vida?”, observa. Outra dica de Clarice é que

se encontre outras formas de “deixar a vida fértil”.

Além de se questionar, a mulher deve ficar atenta às pessoas a sua volta. “A própria família começa a denunciar o comportamento da pessoa, dizer que a pessoa está chata, resmungona, impulsiva, que ontem brigou... Às vezes ela deveria ter brigado a vida toda por coisas que não estão certas.

Vejo o climatério como uma denúncia, uma máscara que a pessoa usava antes e que ela tira”, analisa Clarice.

## A mulher deve dividir as tarefas com os homens

*Se antes as mulheres enfrentavam preconceitos no mercado de trabalho, hoje são até preferidas em algumas empresas.*

*Essa é a visão da consultora, Diretora Executiva da Schein Gestão Empresarial e Diretora de Gestão Empresarial e Inovação da ASBRAV, Madeleine Schein, que vê as pessoas do sexo feminino mais flexíveis e envolvidas com o que fazem.*



“Há dois anos, diretores de empresas buscavam apenas mulheres para trabalhar”, explica Madeleine. Muitas vezes desdobrando-se em turno integral entre trabalhar e cuidar da família, elas são vistas como pessoas mais comprometidas e preparadas para realizarem várias tarefas.

Mesmo assim, Madeleine lembra que as mulheres engravidam, o que pode ter reflexos na sua carreira. “Nesse caso, ela precisará de licença e poderá ser substituída”, observa.

Quanto à família, a consultora

entende que a mulher deve dividir as tarefas com o homem, terceirizando os afazeres que puder. Tudo em busca de uma melhor qualidade de vida. “Vivemos um dilema moral: ser mulher ou profissional? É importante ter um tempo com a família, inclusive acredito em um retorno da mulher ao lar. A mãe faz muita falta na sociedade atual”, analisa.

### **Qualidade de vida, sempre**

A consultora chama atenção para o fato da longevidade estar crescendo no Brasil e no mundo. Se hoje a

média é 78 anos, acredita que as próximas gerações passarão dos cem anos. Isso significa que terão que trabalhar por mais tempo. “Precisamos pensar também na qualidade de vida. As pessoas dormem e se alimentam mal, sentem stress, e tudo causa problemas a longo prazo. Há uma estatística alta de AVC e infarto entre as mulheres. Cada vez será mais importante ter uma boa relação socioafetiva, o que garantirá longevidade com qualidade de vida”, complementa.

### **EXPEDIENTE**

Informativo da Caixa de Assistência 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