

## Cabergs segue na luta contra o tabagismo



Agência Erechim

A Cabergs Saúde promoveu, entre os dias 12 e 16 de maio, a Blitz contra o Tabagismo e Hipertensão. Funcionários da operadora, acompanhados do Dir. de Operações Gilnei S. Nunes, percorreram cidades da Sureg Alto Uruguai com o intuito de incentivar os beneficiários que querem deixar de fumar e estimular a prevenção da hipertensão. A ação

atingiu cerca de 450 pessoas, entre clientes do Banrisul e funcionários.

Através de uma esquete teatral e distribuição de materiais educativos buscou-se orientar os associados sobre a importância de adotar hábitos saudáveis. Foram visitadas dez agências dos municípios de Erechim, Sananduva, Lagoa Vermelha, Passo Fundo (5 agências e a Superin-

tendência), Marau e Guaporé.

O gerente da agência Erechim e beneficiário da Cabergs, Agnaldo Rehfeld, considerou a ação positiva.

"A atividade lúdica foi muito bem elaborada e abordou temas de extrema seriedade de forma descontraída", disse e afirmou que está sentindo uma maior aproximação da Cabergs Saúde com os beneficiários do interior.

## Atendimento telefônico passa a ser unificado no 0800

A partir de agora, a Cabergs Saúde estará atendendo a todos os seus associados, de qualquer localidade, inclusive capital e região metropolitana, por meio da central de atendimento 0800 051 2142. Este passa a ser o único número para contato dos associados com a Cabergs.

No decorrer deste ano está prevista a instalação de uma Unidade de Resposta Audível (URA), ferramenta que visa otimizar o contato do associado, facilitando seu reconhecimento, oferecendo opções de autoatendimento, a fim de que sejam atendidos com mais agilidade e assertividade.



Assim como você,  
nosso telefone  
é único.

 **0800 051 2142**

# QUALISS - Programa de Qualificação de Prestadores de Serviço

O QUALISS, programa desenvolvido pela Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS, visa estimular a qualificação e aumentar a disponibilidade de informações dos prestadores de serviços na saúde suplementar. O intuito é ampliar o poder de avaliação e escolha de profissionais e serviços credenciados, em geral por parte dos beneficiários.

A forma de divulgação dos atributos – como residência, especialização, padrão nacional de qualidade,

dentre outros - é padronizada pela ANS (exemplos de ícones na imagem abaixo) para que cada um deles, sua definição e sua importância na melhoria dos serviços estejam claros para todos os usuários.

À medida que os credenciados informarem à Cabergs as suas qualificações, estas serão disponibilizadas na pesquisa da rede credenciada no site, bem como no guia para download, localizado na página inicial em [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br).



## Saiba o que é o PET Scan e quando é prevista cobertura

Publicada a Resolução Normativa – RN 338, emitida pela Agência Nacional de Saúde Complementar (ANS), desde 02 de janeiro de 2014 as operadoras de planos de saúde passaram a oferecer novos procedimentos, entre eles o PET Scan oncológico. Trata-se de um exame extremamente sensível que permite determinar a real extensão de tumores, sendo utilizado, principalmente, para verificar a evolução de alguns tipos de câncer.

A cobertura está prevista para diagnosticar alguns tipos de neoplasias, mediante observação de critérios determinados pela própria ANS. Por exemplo, há cobertura para o diagnóstico do câncer de mama metastático quando os exames de imagem convencionais apresentarem achados equívocos.

No site da agência [www.ans.gov.br](http://www.ans.gov.br) é possível consultar mais informações sobre o exame e seus critérios de indicação.



# A voz é um instrumento musical

Além de ser a principal forma como nos comunicamos, a voz, se utilizada da maneira correta, é um potente e complexo instrumento musical. Confira algumas dicas de beneficiários músicos da Cabergs que a utilizam para cantar e encantar.

“A nossa voz é como uma flauta doce. Se tu soprares muito forte no instrumento, não vai fazer som algum. É preciso colocar a quantidade certa de ar e tentar fazer vibrar as cavidades que temos no rosto”, explica o funcionário do Banrisul, beneficiário da Cabergs e baixista da banda Fantomáticos, André Sanvicente Krause.

Mas somente saber de técnica não basta. Nossas cordas vocais, como qualquer outra parte do nosso corpo, precisam de cuidados. Mesmo quem não usa a voz para cantar mas necessita dela no dia-a-dia, precisa ter alguns cuidados para preservar esse órgão do corpo.

“O melhor é tomar muita água. Comer maçã também ajuda a limpar as pregas vocais. Tomar chá com limão, bem como evitar o chocolate e o café, que sujam a garganta, também são importantes”, complementa André.

Também funcionário do Banrisul, Jocel Vargas canta desde os 13 anos



e para ele, todos podem cantar, desde que respeitadas as limitações individuais de cada um. “É necessário muito treino. Há técnicas, por exemplo, de como abrir a boca para fazer cada nota. E também é importante que as pessoas adaptem sua voz à música. Como tenho asma, falta pressão de ar para eu alcançar

alguns tons, mas isso não me impede de cantar”, analisa Jocel.

O mais importante, segundo o músico, é não forçar a garganta e sempre utilizar o diafragma. E caso acordar rouco no outro dia? “Bom, daí não tem jeito, é repousar e beber muita água”, conclui.



fique atento!

## Força no gogó! :0

- > Evite beber água e outros líquidos muito gelados ou muito quentes;
- > Evite gritar;
- > Evite comer alimentos muito ácidos, principalmente se sofrer de gastrite ou outra enfermidade que possa causar refluxo;
- > Em dias muito frios, agasalhe-se bem e proteja a garganta com um cachecol ou manta;
- > Se estiver com dores na garganta ou rouco, beba muita água e repouse bastante.

## Cigarro não combina com vida saudável

Em abril, mês que se comemora o Dia Mundial da Saúde (dia 07), conversamos com o beneficiário e funcionário do Banrisul Matheus Minotto, 30 anos, que há dois parou de fumar. Sua estratégia? Encontrar uma atividade paralela que o motivasse, de imediato, a sentir os benefícios de abandonar o cigarro.

Matheus, no caso, se inscreveu no BanriRunners, o grupo de corrida do Banrisul. “Minha primeira motivação ao largar o cigarro, foi cuidar da saúde e prevenir o aparecimento de doenças. Depois, melhorar o desempenho na corrida.”

Segundo o beneficiário, os resultados ao deixar o tabaco foram perceptíveis. Ao entrar no BanriRunners, Matheus fumou ainda por dois meses. “Se tu fuma antes da atividade ou algumas horas antes, nota muito a diferença de desempenho”.

Outro fator que Matheus considera determinante para conseguir abandonar o vício é que a vontade para parar de fumar venha de si próprio. “Não adianta que outras pessoas pressionem ou fiquem lembrando que o cigarro pode fazer mal no futuro. Eu, pelo menos, precisei de uma motivação imediata”, afirma.

“Estamos mais conscientes de que é necessário mudar hábitos

para viver melhor”, complementa.

### Quanto mais cedo o paciente adotar hábitos saudáveis, melhor

Segundo a médica da Clinionco, credenciada à Cabergs, especialista em geriatria e gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (IGG-PUCRS), Elizabeth Luz Moreira dos Santos, o cigarro é um dos vícios que mais contribui para a redução da expectativa e qualidade de vida das pessoas.

“Ao mesmo tempo que aumentou a expectativa de vida, estamos mais expostos a doenças como câncer e Alzheimer. É perceptível que as pessoas estão mais conscientes de que é necessário mudar hábitos”, afirma a médica.

Ela explica que, quanto mais cedo o paciente adotar um estilo de vida saudável, melhor. “Na infância estamos percebendo epidemias de obesidade. Quando for adulta, essa criança terá muitas chances de se tornar hipertensa ou diabética”.

anota ar

### Hábitos saudáveis que você pode começar agora:

- Não tenha vícios como álcool, cigarro e outras drogas;
- Tenha uma alimentação balanceada, com variedade de frutas, legumes e verduras;
- Pratique uma atividade física;
- Mantenha seu peso saudável;
- Beba muita água;
- Reduza o consumo de sal;
- Faça de 5 a 6 refeições ao dia;
- Controle e, na medida do possível, evite o estresse;
- Envolver-se em atividades sociais prazerosas e construtivas.

### Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo

Não acabe com sua vida, apague o cigarro.

**PARE**  
BASTA QUERER!  
Nós ajudaremos você.



Novo grupo de apoio com início dia **11 de junho**

Informações e inscrições:

(51) 3262 9212

prevencao@cabergs.org.br

### Auxílio no tratamento

A Cabergs Saúde é parceira daqueles beneficiários que desejam abandonar o cigarro. Tanto que possui um programa de combate ao tabagismo.

Além de reuniões em grupos, com palestras de especialistas que dão dicas de como parar, os associados podem adquirir medicamentos subsidiados pela operadora.

### 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 – 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