

## Em clima de Copa do Mundo, conheça os riscos que correm os atletas de fim de semana

Pela segunda vez na história a Copa do Mundo de futebol acontece no Brasil. E, se o evento mexe com o coração dos brasileiros, a Cabergs dá algumas dicas para que os jogadores de final de semana não tragam prejuízo à sua saúde ao praticar o esporte que é paixão nacional.

Os maiores riscos a que os atletas de final de semana estão expostos são lesões musculares e problemas cardiovasculares. Principalmente, quando falamos de futebol ou outros esportes que exigem mais esforço das pessoas. A educadora física da empresa Viva Bem Saúde Corporativa,

Évelyn Lubas, explica que o corpo precisa estar preparado para exercícios mais complexos.

“O problema que os esportistas de final de semana enfrentam tem a ver com o quanto exigem de um corpo não preparado para aquele esporte. O ideal seria a prática de um exercício mais leve ou então realizar alguma atividade por uma hora, uma hora e meia pelo menos três vezes por semana, criando assim a resistência necessária”, afirma Évelyn.

### Falta de tempo não é desculpa

Para quem tem pouco tempo disponível durante a semana, a

dica é se locomover até o trabalho de bicicleta e trocar o carro por caminhadas no momento de fazer atividades diárias, como almoçar ou ir ao mercado. “O mais importante é que a pessoa faça o que gosta.

Se ela prefere exercícios ao ar livre, certamente não vai conseguir persistir na academia”, complementa Évelyn.

A educadora também chama a atenção para a importância de se fazer aquecimento antes de qualquer exercício, diminuindo, assim, o risco de alguma lesão muscular. “É preciso preparar o corpo”, conclui.



## Beneficiários já podem utilizar ouvidoria da Cabergs

Desde abril, a Cabergs Saúde conta com uma Ouvidoria. O serviço é um canal de comunicação para o recebimento de sugestões, dúvidas, elogios e reclamações de beneficiários e credenciados e, a partir daí, ir em busca da melhor solução.

Exigência da Resolução Normativa nº 323/2013 da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), a Ouvidoria é uma unidade de segunda instância que não substitui e nem invalida os demais canais de atendimento hoje existentes, como o Serviço de Relacionamento com Beneficiários, que continua sendo o responsável pelo atendimento em primeiro nível.

### Principais atribuições:

- > ouvir o beneficiário e o credenciado por meio de suas manifestações;
- > mediar eventuais conflitos;
- > aperfeiçoar o processo de trabalho da Operadora.



### Como entrar em contato

O beneficiário pode entrar em contato pelo e-mail [ouvidoria@cabergs.org.br](mailto:ouvidoria@cabergs.org.br) ou através do formulário eletrônico disponível no site da operadora, acessando [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br).

## Teste do pezinho diagnostica doenças antes de seu aparecimento

Os pais devem ficar alertas: entre o terceiro e sétimo dia de vida de um recém-nascido, deve ser feito um exame que pode salvar a vida da criança: o teste do pezinho. Coberto pelos planos de saúde da Cabergs, ele diagnostica diversas doenças (veja o quadro ao lado) antes que elas apareçam.

A principal recomendação é que o teste seja feito o quanto antes, já que muitas dessas doenças podem deixar sequelas que perdurarão toda a vida da criança.



Os planos da Cabergs Saúde cobrem todos os tipos de teste, inclusive o master que é o mais completo e consegue diagnosticar um número maior de doenças. A cooparticipação é de 30% do valor de tabela.

### Doenças diagnosticadas

- > Fenilcetonúria e outras Aminoacidopatias
- > Hipotireoidismo Congênito
- > Anemia Falciforme e outras hemoglobinopatias
- > Hiperplasia Adrenal Congênita
- > Fibrose Cística
- > Galactosemia
- > Deficiência de Biotinidase
- > Toxoplasmose Congênita
- > Deficiência de Glicose-6-Fosfato Desidrogenase
- > Sífilis Congênita
- > Citomegalovirose Congênita
- > Doença de Chagas Congênita
- > Rubéola Congênita
- > HIV 1 e 2
- > Deficiência da MCAD
- > Pesquisa da Mutação 35delG da Conexina



# Gripes e resfriados: crianças necessitam de mais cuidados durante o inverno

Os pais devem ter atenção redobrada com as crianças, principalmente no inverno, mês em que ficamos mais expostos a gripes e resfriados. Isso porque elas ainda não formaram uma memória imunológica específica, o que começa a acontecer a partir do terceiro ano de vida.

Segundo a pediatra conveniada à Cabergs Saúde, Claudia Chitolina, as crianças, em geral, enfrentam de 6 a 8 infecções virais ao ano. O risco aumenta de 3 a 4 vezes se frequentam escolinha ou creches devido à constante exposição com crianças já resfriadas.

“Cada vez que a criança entra em contato com o mesmo vírus, os sintomas tendem a ser mais leves ou inexistentes. Mas, como existem muitos tipos, ela permanece com o potencial para desenvolver a doença, até que o organismo crie uma defesa para todos. À medida que vai crescendo, o organismo da criança adquire imunidade contra parte deles e, conseqüentemente, o número de gripes e resfriados diminui”, analisa a médica.

Cabe destacar que bebês que mamam no seio são bem mais resistentes às infecções respiratórias e até os seis meses de idade não necessitam de nenhum líquido ou



alimento que não seja o leite materno. Também é necessário ter cuidados no momento de levar o filho ao hospital, como, por exemplo, logo na primeira presença de febre ou tosse, pois ele estará mais suscetível a contrair alguma doença contagiosa grave dentro do estabelecimento. Outro erro que os pais costumam cometer é administrar medicação sem

prescrição médica ao perceber que a criança está com “catarro amarelo”.

“Nos Estados Unidos, a Academia Americana de Pediatria recomenda aos pediatras que só se preocupem com o catarro se ele persistir por mais de 10 a 15 dias, sem tendência de melhora. O antibiótico e a lavagem nasal com soro fisiológico levam ao mesmo resultado”, conclui Claudia.

> Evite levar o bebê ou a criança em lugares fechados e com aglomeração de pessoas. Na transmissão da gripe, o problema não é o frio propriamente dito, mas o contato com pessoas que estejam doentes.

> Estimule as crianças a lavar as mãos várias vezes ao dia. Elas são a principal forma de contágio;

> Lembre-se de aplicar soro fisiológico nasal pelo menos 4 vezes ao dia para evitar o “entupimento” nasal a fim do vírus ser facilmente expelido;

> Estimule líquidos como sucos naturais e água

para que elas fiquem hidratadas e possam enfrentar o tempo seco com mais facilidade;

> Animais de estimação como cães e gatos não entrem em casa. Os pelos dos animais são agressores das vias aéreas principalmente de quem tem asma, rinite ou está gripado;

> Evite qualquer contato com outras substâncias irritantes (tintas, perfumes, produtos de limpeza, etc.) fumaça ou cigarro em locais fechados.

**cuidados!**

## Diabetes tipo 1 é a mais comum em pacientes com até 20 anos de idade

*Sem que se tenha chegado, até hoje, a uma conclusão empírica do porque de seu aparecimento, a diabetes tipo 1 acomete, principalmente, jovens entre os oito e 12 anos e é considerada mais séria do que a de tipo 2. Isso porque destrói as células responsáveis pela fabricação de insulina e faz de seus portadores pessoas dependentes de medicação para toda a vida.*



O endocrinologista e presidente do Instituto da Criança com Diabetes, Balduino Tschiedel, afirma que a grande dificuldade, no caso da diabetes tipo 1, é fazer um mecanismo que desenvolva as mesmas funções do pâncreas. "Dependendo do que o paciente comer ou a atividade que fizer, será produzido mais ou menos insulina. Com a medicação, conseguimos ingerir uma 'dose' que pode não ser suficiente", garante.

Segundo Balduino, pessoas com diabetes tipo 1 precisam medir a quantidade de insulina pelo menos seis vezes ao dia, inclusive de madrugada. "A pessoa pode estar

dormindo e o nível de insulina baixar drasticamente. Ela pode ter uma hipoglicemia e, conseqüentemente, morrer", afirma.

Uma das causas para a criação do Instituto da Criança com Diabetes, criado em parceria com o Grupo Hospitalar Conceição, além de concentrar uma equipe multidisciplinar para tratar crianças com diabetes tipo 1, foi conscientizar e educar portadores da doença e seus cuidadores.

"Percebíamos que muitos pacientes apareciam somente quando o caso estava grave. Tratavam-se na emergência e nunca iam ao médico, principalmente

porque os pais não tinham tempo para acompanhá-los. As crianças ficavam expostas a complicações crônicas no futuro, como cegueira e insuficiência renal. A partir da criação do Instituto, reduzimos em 86% o número de internações agudas", observa o médico, ao lembrar que o estabelecimento ainda oferece um programa educacional para que todos os envolvidos com o portador da doença entendam a diabetes e saibam como lidar com ela.

### Fique atento

Os principais sintomas da diabetes tipo 1 são:

- > Perda de peso mesmo se alimentando bem;
- > Precisar ir muitas vezes ao banheiro para urniar;
- > Sentir muita sede.

### Diabetes tipo 2

É a mais comum, de forma que 90% das pessoas com diabetes possuem a de tipo 2. Em muitos casos, ela pode ser controlada somente com uma dieta balanceada e a prática de atividades físicas pelo menos três vezes por semana, sem a necessidade de medicação.

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

ANS – nº 30731-9