



ACOMPANHE NOSSA GESTÃO

2016

Em setembro, a Cabergs Saúde lançou uma nova publicação para apresentar, periodicamente, seus principais números. O informativo *Acompanhe Nossa Gestão* faz parte de um trabalho que busca, através da ética e da transparência, informar indicadores financeiros, de atendimentos, de credenciamentos, despesas assistenciais, entre outros. Além de uma fonte de

registro, o *Acompanhe nossa Gestão* fornece aos nossos mais de 43 mil beneficiários elementos que servem como um instrumento de análise econômico-financeiro e assistencial da operadora.

O documento terá publicações mensais, com exceção da primeira edição, que apresentou o balanço dos

primeiros sete meses de 2016, de janeiro a julho. Lembrando que os números do ano passado estão registrados no Relatório de Atividades 2015, disponível na área de publicações do site.

É você bem informado. É você nos nossos planos, sempre!

Confira os principais números da Cabergs Saúde, de janeiro a setembro de 2016:

242.788	Atendimentos presenciais, telefônicos, por e-mail, malotes e on-line.
7.573	Serviços médicos e de enfermagem no Ambulatório Médico Cabergs Saúde .
5.736	Entrevistas pessoais e telefônicas, visitas domiciliares e hospitalares e pareceres sociais efetuados pelo Serviço Social .
11.818	Autorizações médicas e odontológicas.
251	Novos credenciamentos.
938.342	Procedimentos: consultas, tratamentos seriados, exames, internações e procedimentos odontológicos.
R\$ 95.6mi	em despesas assistenciais.

Veja as edições já publicadas no site www.cabergs.org.br.

Para oferecermos um serviço cada vez melhor para os nossos beneficiários, contamos com sua colaboração.

Envie-nos suas sugestões, dicas ou críticas pelo e-mail comunica@cabergs.org.br!

**Cabergs
sempre
perto de você!**

**Atualize seu
cadastro e
fique bem
informado!**

Como fazer?

Pelo site, na área restrita do beneficiário, pelo aplicativo para celular Cabergs Saúde ou pelo 0800 051 2142

BENEFICIÁRIAS SENSIBILIZADAS NO COMBATE AO CÂNCER DE MAMA

Neste ano, a Campanha do Outubro Rosa começou mais cedo para a Cabergs. Nos meses de fevereiro, junho e setembro, as beneficiárias na faixa de 40 a 69 anos foram alertadas via e-mail e SMS sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama, sendo estimuladas a realizar a mamografia anualmente, conforme orientação médica. Tais ações repercutiram positivamente na sensibilização do assunto e na realização da mamografia, conforme os números a seguir:

05/02 – Dia Nacional da Mamografia

9.870 e-mails foram enviados para as beneficiárias de 40 a 69 anos.

690 (7%) beneficiárias realizaram a mamografia após o recebimento.

06/06

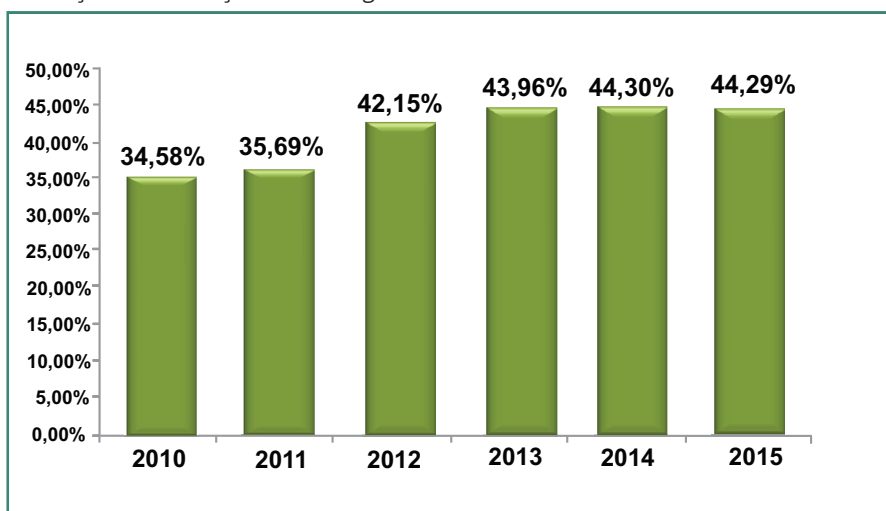
2.940 e-mails foram enviados para beneficiárias de 40 a 69 anos que não haviam realizado a mamografia nos últimos 2 anos.

100 (3,4%) beneficiárias realizaram a mamografia após o recebimento.

14/09

2.304 SMSs foram enviados para as beneficiárias que ainda não haviam realizado a mamografia a partir do contato de junho.

Confira no gráfico a seguir a evolução da realização da mamografia nos últimos 5 anos:



Percentual de mulheres com idades entre 40 e 69 anos que realizaram mamografia nos últimos 5 anos.

A Cabergs Saúde desenvolve, há anos, diversos programas de prevenção e promoção da saúde. São ações voltadas à qualidade de vida e bem-estar dos nossos beneficiários, das crianças aos aposentados, como os programas Cabergs Criança, POG (Programa de Orientação à Gestante), De bem com a Vida e o Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo, entre outras ações pontuais, como campanhas de prevenção ao câncer de pele, gripe, colesterol e hipertensão arterial. Em 2015, de acordo com o Relatório de Atividades, 8.938 beneficiários participaram dessas ações e desses programas.

VOCÊ JÁ CONHECE O SITE DA CABERGS SEGUROS?

Através do site você pode:

Obter informações sobre as suas apólices de Seguro de Vida, bem como informações sobre o Seguro Viagem, entre outros produtos comercializados pela Cabergs Seguros.

Contar com uma Área Exclusiva, onde o cliente pode acessar os seus dados cadastrais, fazer solicitação de Certificado e alteração de beneficiários.

Acessar a plataforma de contato onde o cliente pode falar com a Cabergs Seguros e tirar as suas dúvidas.

Acesse nosso site e conheça todos os serviços disponíveis.



www.cabergssegueros.com.br

CONTRA O CÂNCER, QUALQUER AJUDA É ESSENCIAL!

Quando falamos em tratamento do câncer, logo associamos a oncologistas, quimioterapia e radioterapia. Acontece que o enfrentamento ao câncer vai muito além disso. São diversos fatores que, juntos, tornam o processo menos traumático e mais bem-sucedido.



Exercícios físicos e fisioterapia

"Muitos estudos relacionam que pessoas sedentárias têm uma maior chance de desenvolver a doença com o passar do tempo", afirma a educadora física Catiane Souza, da Clínica Oncotrata. "Não necessariamente a prática da atividade física impede que a pessoa venha a desenvolver um câncer, mas certamente o corpo está mais preparado para responder a demanda que a doença vai trazer para o mesmo", completa. A atividade física também prepara o corpo para uma possível intervenção cirúrgica. "Quando o paciente tem uma boa condição cardiorrespiratória, seu corpo está melhor preparado para enfrentar uma cirurgia mais longa e delicada", completa Catiane.

A fisioterapia, sempre associada ao tratamento, e não à prevenção, entra no contexto câncer como uma aliada importante na manutenção da saúde corporal. "É importante ter o acompanhamento fisioterapêutico já no pré-operatório do câncer de mama, assim podemos avaliar a postura dessas pacientes e verificar o que é inerente à paciente e o que veio em decorrência do processo cirúrgico", afirma a fisioterapeuta Karoline Bragante, da Clínica Oncotrata.

Após a cirurgia de câncer de mama, a fisioterapia trabalha, principalmente, a amplitude de movimento dos membros superiores, preparando para iniciar um possível tratamento de radioterapia, onde se faz necessário um movimento amplo do braço. Reações ao tratamento de quimioterapia, como formigamentos e alterações de sensibilidade, também podem ser amenizados através da fisioterapia. "Além disso, existe uma síndrome pós-mastectomia chamada de mama fantasma, mais relacionada a amputações de membros inferiores e superiores, que pode ser tratado com a fisioterapia", afirma.

No caso dos homens que necessitam realizar cirurgia decorrente do câncer de próstata, as complicações mais comuns e que podem ser administradas através do tratamento fisioterapêutico são a incontinência urinária e a disfunção erétil. "O urologista costuma encaminhar esses pacientes para uma reabilitação do asso-

alho pélvico, que é um conjunto de músculos localizado no fundo da bacia e que fazem a sustentação de vários órgãos".

Alimentação

O Instituto Nacional do Câncer (INCA) classifica a alimentação e nutrição inadequadas como responsáveis por 20% dos casos de câncer nos países em desenvolvimento, como no Brasil, sendo a segunda causa de câncer que pode ser prevenida. De acordo com a entidade, uma alimentação saudável pode prevenir de 3 a 4 milhões de novos casos de câncer a cada ano no mundo.

"Uma alimentação inadequada é aquela baseada em alimentos ultraprocessados e *fast-foods*, rica em gordura hidrogenada, conservantes, edulcorantes e aromatizantes, substâncias que o nosso organismo não consegue processar", afirma a nutricionista Flávia Porto, da Clínica Oncotrata. "Quanto menos eu descasco e pico, e mais eu desembalo, pior é a minha alimentação".

A recomendação da nutricionista é de 2 porções de frutas e 3 porções de hortaliças por dia. Confira alguns alimentos que estão diretamente relacionados à prevenção do câncer:

Uva: "Possui uma substância chamada Resveratrol, que possui ação eficaz na prevenção da doença"; Couve: "assim como o brócolis, a couve chinesa, o repolho e a couve-flor possuem compostos bioativos que ajudam no combate ao câncer"; Vitamina C (presente em frutas como laranja, limão e abacaxi): "é um antioxidante, que combate os radicais livres. Alimentos como a laranja, o limão e o abacaxi e a acerola são ricos em vitamina C"; Tomate: "possui uma substância chamada licopeno, extremamente eficaz no combate do câncer de próstata".

De acordo com a nutricionista, existem alguns alimentos que auxiliam na manutenção do sistema imunológico. Como a batata yacon, rica em Frutooligosacarídeos, substância que ajuda na saúde intestinal. "Manter o intestino saudável tem relação direta com a melhora do sistema imune". Já a batata-doce auxilia a manter e melhorar os níveis de plaquetas, células do sangue.

O gengibre, raiz com uma série de funções benéficas para a saúde, age nesse caso como anti-inflamatório e antioxidante, prevenindo a formação de radicais livres. "Para os pacientes que estão em tratamento do câncer e sentem muitas náuseas, o gengibre é um excelente anti-nauseante", afirma Flávia.

Saúde emocional

"Estudos nacionais e internacionais têm apontado cada vez mais a relação entre estresse e desequilíbrio emocional intenso com o sistema endócrino e imune. Isso nos permite compreender que estados emocionais alterados podem atuar como portas de entrada para doenças oportunistas como o câncer", afirma Natalia Frizzo, psicóloga da Clínica Oncotrata.

Por isso, o acompanhamento psicológico também é ferramenta fundamental na batalha contra o câncer. Através dele é possível definir estratégias saudáveis de enfrentamento da doença, proporcionando uma escuta e um acolhimento e facilitando a elaboração do luto provocado pelo diagnóstico.

"A maneira como enfrento esse período, os aliados que busco e as adaptações físicas e emocionais às quais me submeto dirão sobre a qualidade de vida que posso manter ao longo do tratamento e da minha ressocialização após o término do mesmo", completa Natalia.

A psicóloga conta que costuma lidar com o diagnóstico de câncer com a metáfora de um banco de três pernas, onde a base do banco é o paciente, e as três pernas seriam: o tratamento, onde se encontra um diagnóstico correto e uma medicação eficaz; a rede de apoio, já que ninguém adoece sozinho e todos precisam de aliados e apoiadores; e a espiritualidade, independentemente se o paciente possui alguma religião, se ele acredita em Deus, em alguma energia, ou até mesmo se ele acredita simplesmente na ciência, a crença que ele carrega faz toda a diferença no resultado. "É preciso que as três pernas se mantenham firmes para que o banco não caia", afirma Natalia.

QUEREMOS FALAR SOBRE A CARINA!

Durante este mês, com a Campanha do Outubro Rosa, a Cabergs Saúde divulgou, nos seus meios de comunicação, os diversos fatores relevantes quando o assunto é câncer de mama. Foram listados os alimentos que favorecem a saúde do organismo e a importância do cuidado com o bem-estar físico nessa batalha. Também foi explicado o passo a passo do autoexame e a necessidade de exames periódicos. Não deixe de conferir!

Mas agora, queremos falar apenas sobre superação. Sobre enfrentar essa difícil luta e sair vencedora, cheia de amor pela vida e por cada adversidade que ela nos propõe. Hoje, queremos falar sobre a Carina.

A Carina, beneficiária de Santa Cruz do Sul, percebeu há dois anos um pequeno caroço durante o autoexame, no banho. "Relatei o achado para a minha médica e desde então passamos a investigar o que poderia ser através de exames". Na época, após encaminhamento para um mastologista, ela realizou uma punção que apontou um nódulo benigno, chamado fibroadenoma. "O médico me explicou que isso era comum na minha idade e que eu não deveria me preocupar, apenas tinha que acompanhar".

Passado um ano, ao realizar os exames de revisão, o nódulo tinha aumentado, sem que ela percebesse. "Eu resolvi ouvir a opinião de outro mastologista, que me sugeriu que fizesse uma biópsia antes de optar pela remoção do nódulo. Com o resultado veio a surpresa e o susto... não sabia o que estava por vir", relata a beneficiária, hoje com 35 anos. O pânico da notícia acabou provocando uma baixa na imunidade e causando uma pneumonia, que atrasou o início do tratamento por mais um mês. "Esse foi o momento mais difícil, realizei diversos exames para identificar meu prognóstico, eu realmente não sabia com o que estava lidando".

"Até o segundo ciclo de quimioterapia eu ainda estava inconformada e muito



abalada. Parei com minhas atividades profissionais e atividades físicas porque a baixa de imunidade já não me permitia mais". Ela, que sempre foi viciada em atividade física, teve que dar adeus aos músculos que tinha conquistado ao longo dos anos. "Perder o corpo que eu tinha foi o mais difícil durante a quimioterapia, muito mais que a perda do cabelo. Por mais que o objetivo do tratamento seja salvar a vida, o impacto psicológico de qualquer mudança física é muito grande e não deve ser menosprezado. De tudo, essa transformação ainda é o que mais me incomoda, e cada passo que dou dentro da academia é uma vitória", desabafa.

"Senti que era hora de parar tudo e cuidar de mim. Começar a batalha para sair daquela situação". A Carina resolveu, então, encarar o tratamento como uma oportunidade para fazer coisas que ela nunca achava tempo para fazer, como leitura, assistir filmes e séries, aprender a fazer crochê, usar aplicativo para aprender inglês no celular. "Aprender e fazer coisas novas durante o tratamento foi muito importante, assim como o apoio da família, amigos e de toda a equipe multidisciplinar que cuidou de mim (nutricionista, psicóloga, enfermeiras, médicos, farmacêutica, fisioterapeuta), sem falar no acompanhamento de assistência social que tive pela Cabergs, que sempre se mostrou presente", afirma.

Com essa nova forma de reagir ao

tratamento, o resultado foi o melhor possível: a quimioterapia da Carina tinha atingido o desfecho esperado. "Foi a maior felicidade da minha vida saber que a quimioterapia tinha sido efetiva após os 8 ciclos do tratamento". Com isso, a Carina pôde realizar a cirurgia de quadrantectomia, que diferente da mastectomia que retira a mama inteira, remove apenas o câncer e algum tecido ao redor dele. No mesmo procedimento, já fez a reconstrução mamária.

"Eu saí da sala de cirurgia com a melhor sensação do mundo, de que o pior tinha ficado para trás. Eu sabia que estava tendo a chance de nascer de novo e poder ver o mundo de outro jeito, e isso é uma coisa que me emociona até hoje", conta. O tratamento seguiu com radioterapia, fisioterapia e "muita paciência", como diz a Carina.

Passado um ano do susto, ela segue em tratamento hormonal preventivo, mas com um prognóstico "o mais próximo da cura possível". "Minha vida voltou novamente e já retomei todas minhas atividades normais, com a diferença de que agora eu vejo o mundo com os olhos de quem acabou de nascer!".

O câncer pode ser vencido, com muita luta e positividade. Faça como a Carina, mantenha seus exames em dia, faça o autoexame com frequência e nunca, nunca mesmo, deixe de lutar!!

EXPEDIENTE

Informativo da Caixa dos Empregados do Banco do Estado do Rio Grande do Sul

ANS – nº 30731-9



Diretoria Executiva: Diretoria Executiva: Fernando Zingano – Dir. Presidente, Roberto Noal Monteiro – Dir. Financeiro e Administrativo, Saulo C. dos Santos Junior – Dir. de Operações – www.cabergs.org.br – CNPJ 02.315.431/0001-72 – Rua Siqueira Campos, 736 – Porto Alegre/RS – CEP: 90010-000 – Relacionamento com Beneficiários: 0800-051-2142 – Coordenação: Daniela Beschoren – Conteúdo e diagramação: CM3 Comunicação – Revisão Textual: Gaia Assessoria Linguística - Fotos divulgação