

Afinal, o que é etiqueta respiratória?

O frio já vai chegar e com ele muitas doenças que comprometem o aparelho respiratório. Desde cedo, aprendemos que colocar a mão na frente da boca ao tossir ou espirrar é importante. Isto é uma ação que faz parte da etiqueta respiratória.

Existem algumas atitudes simples que podem minimizar a transmissão de doenças infecciosas através da disseminação de pequenas gotículas do aparelho respiratório e digestivo.

É a chamada etiqueta respiratória. Praticando algumas atitudes simples, é possível diminuir a incidência de doenças respiratórias, como por exemplo, evitar ambientes pouco ventilados e com muitas pessoas, evitar o compartilhamento de copos e talheres e lavar as mãos com frequência.

Fique atento às dicas da etiqueta respiratória que preparamos a seguir:



Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel; caso não tenha um no momento, faça-o no antebraço e não em suas mãos.



Higienize as mãos com frequência e sempre após tossir ou espirrar.



Evite tocar nos olhos, nariz e boca sem ter higienizado as mãos.



Evite compartilhar objetos de uso pessoal.



Evite ambientes fechados e com muitas pessoas.



Se estiver com sintomas de gripe, evite cumprimentos com abraços, aperto de mãos e beijos.



Se for usar transporte coletivo, lembre-se de manter as janelas abertas.



Faça a vacina, ela vai ajudar a proteger contra vários tipos de vírus da gripe.

FIQUE ATENTO À GRIPE



A gripe é uma infecção aguda do sistema respiratório e seus principais sintomas são febre, dor no corpo e tosse seca. Normalmente, tem evolução por tempo limitado, durando de um a quatro dias, mas pode apresentar uma forma grave e causar

complicações, principalmente nos grupos de alto risco como pessoas com mais de 60 anos, crianças menores de cinco anos, gestantes e doentes crônicos. A Cabergs, sempre preocupada com a sua saúde e de seus familiares, já iniciou o

planejamento para a Campanha de Vacinação Contra a Gripe 2020. Em caso de dúvidas, solicitamos entrar em contato através do e-mail vacinagripe@cabergs.org.br ou pelo telefone 0800 051 2142.

Sobre o Coronavírus, esclarecemos:

No país, permanecem em investigação 635 casos suspeitos e outros 378 foram descartados. Os casos descartados apresentaram resultado laboratorial para outros vírus respiratórios como o vírus Influenza A/H1N1, Influenza A/H3, Rhinovirus e Vírus Sincicial Respiratório (VSR);

No Rio Grande do Sul, foram notificados 155 casos. Entre os notificados, 104 permanecem como suspeitos e seguem em investigação, outros 25 foram descartados para COVID-19 e 26 foram excluídos por não se enquadrarem no critério de suspeição. Entre os descartados, foi identificado outros agentes virais em 20 casos suspeitos (14 Influenza A, 3 Influenza B, 1 VSR, 3 Rinovirus) e 5 casos tiveram resultados negativos para todos os agentes virais pesquisados (INFORME EPIDEMIOLÓGICO – COVID-2019/CENTRO OPERAÇÕES DE EMERGÊNCIAS RIO GRANDE DO SUL/COERS EM 05/03/2020);

A Organização Mundial de Saúde modificou a categoria de risco de transmissão do COVID-19 para Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). Desta forma, o Ministério da Saúde orienta que viagens para Alemanha, Austrália, Emirados Árabes, Filipinas, França, Irã, Itália, Malásia, Japão, Singapura, Coreia do Sul, Coreia do Norte, Tailândia, Vietnã e Camboja, além da China; sejam realizadas em caso de extrema necessidade, como forma de precaução.

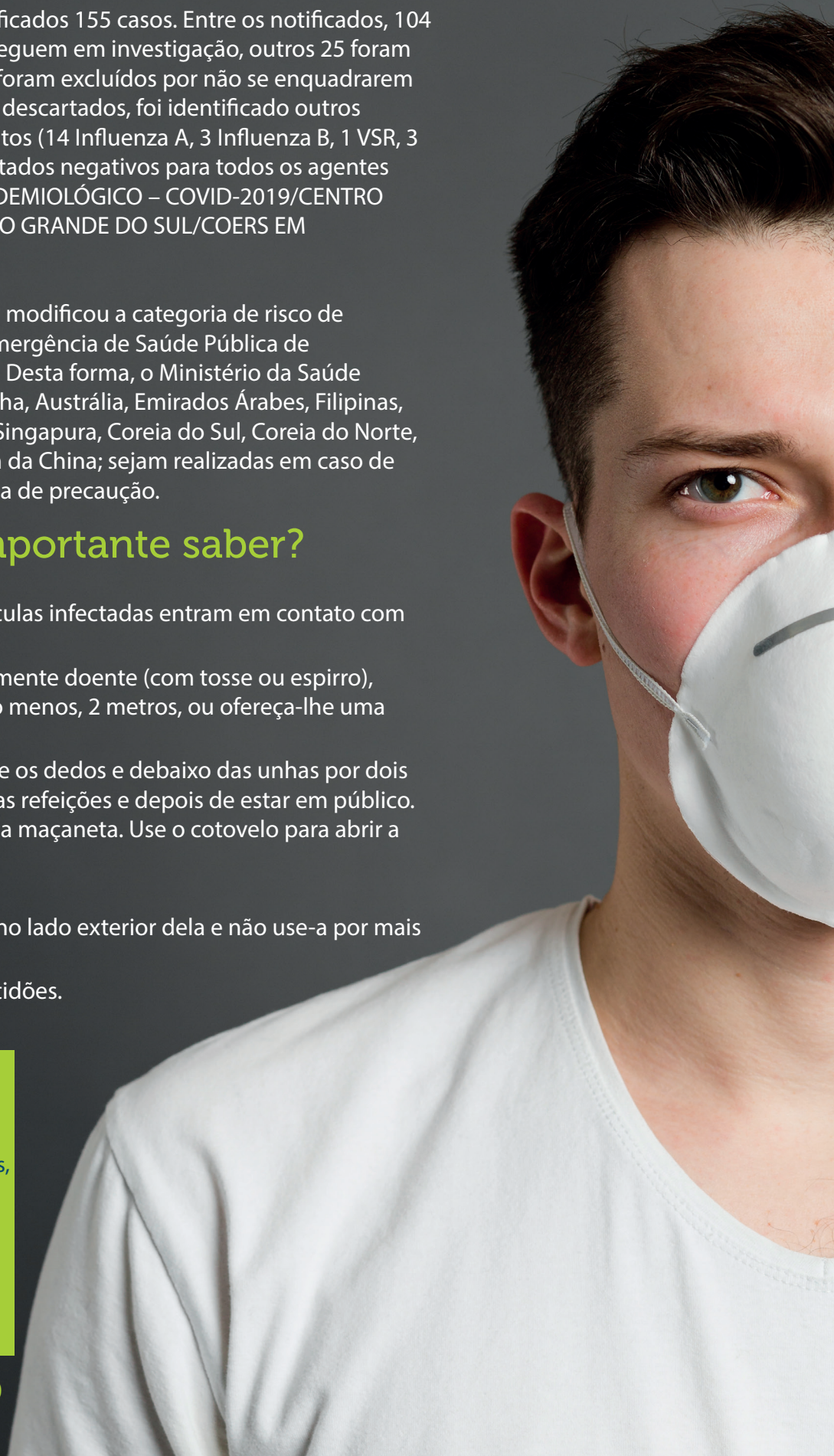
O que é importante saber?

- O vírus se espalha quando gotículas infectadas entram em contato com olhos, nariz e boca.
- Ao notar alguma pessoa visivelmente doente (com tosse ou espirro), mantenha uma distância de, pelo menos, 2 metros, ou ofereça-lhe uma máscara.
- Lave sempre bem as mãos, entre os dedos e debaixo das unhas por dois minutos, principalmente antes das refeições e depois de estar em público. Após a higienização, não toque na maçaneta. Use o cotovelo para abrir a porta ou um papel toalha.
- Use álcool gel.
- Se for usar máscara, não toque no lado exterior dela e não use-a por mais de um dia.
- Sempre que possível, evite multidões.

Alerta!

Esteja atento à disseminação de informações falsas. Siga sempre a orientação de instituições confiáveis, como o Ministério da Saúde, a Organização Mundial de Saúde e a Organização Pan Americana de Saúde, além das Secretarias de Estado da Saúde e Secretarias Municipais de Saúde.

Dados atualizados em 05/03/20





Cabergs Acontece

Curta a Cabergs no Facebook www.facebook.com/cabergssaude



JANEIRO BRANCO – MÊS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL



A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como saúde mental o estado de bem-estar em que é possível usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade. O Calendário da Saúde da CABERGS 2020 dedicou o mês de Janeiro à “Saúde Mental”. No dia 21/01, foi realizada uma palestra no Auditório

da Direção Geral, com o Dr. André L. Silva, Médico da Família e Comunidade da Clínica iSaúde, com o tema “Sofrimento Psíquico Comum”. A palestra está disponível no Facebook através do endereço www.facebook.com/cabergssaude. No site da instituição há várias matérias sobre o Janeiro Branco, disponíveis no blog Vida em Equilíbrio.

FÓRUM SOCIAL MUNDIAL 2020



O Fórum Social Mundial, realizado em Porto Alegre de 27 a 31 de janeiro, foi dedicado à população idosa, pessoas com deficiência e diversidade. Neste período houveram várias palestras e atividades destinadas principalmente a este público. A CABERGS em parceria com a AFABAN - Associação dos Funcionários Aposentados do Banrisul, realizou uma palestra com o tema “Envelhecimento Saudável Através da Atividade Física” na sede da associação, ministrada pelo Educador Físico Rafael Lima Lopes da Assessoria Esportiva NoLimiar.

DEZEMBRO LARANJA - CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PELE

Com a chegada do verão, em dezembro, iniciamos a Campanha de Prevenção ao Câncer de Pele. No Blog Vida em Equilíbrio, no site da Cabergs (www.cabergssaude.org.br) há várias matérias disponíveis e dicas importantes para mantermos a

saúde de nossa pele. Nos dias 05 e 19 de janeiro, a Cabergs realizou uma ação no Centro Social de Treinamento Banrisul; foram distribuídos materiais informativos da campanha e sorteados brindes visando o cuidado e proteção da pele.





**AJUDE A
REESCREVER
ESSA
HISTÓRIA.**

Vamos falar sobre o Alzheimer?

Durante o mês de fevereiro falamos sobre o Alzheimer, um transtorno neurodegenerativo progressivo e fatal, que se manifesta pela deterioração cognitiva e da memória. A doença compromete progressivamente as atividades diárias do indivíduo e causa sintomas neuropsiquiátricos, além de alterações comportamentais.

Quando o processamento de algumas proteínas do sistema nervoso central começa falhar, elas passam a ser mal cortadas. Surgem, então, fragmentos tóxicos dentro dos neurônios e nos espaços que existem entre eles. Essa toxicidade causa a perda progressiva de neurônios em certas regiões do cérebro, como o hipocampo, que controla a memória, e o córtex cerebral, essencial para a linguagem, o raciocínio, a memória, o reconhecimento de estímulos sensoriais e o pensamento abstrato.

O primeiro sintoma e o mais característico do Mal de Alzheimer é a perda da memória recente. Com o passar do tempo, outros sintomas mais graves podem aparecer, como a perda de memória dos fatos mais antigos, irritabilidade, falhas na linguagem e a dificuldade de se orientar no espaço e no tempo.

Essa doença não acomete só o idoso. Envolve toda a família e as pessoas que cuidam dele. Por isso, todos devem participar do tratamento para conhecer melhor o problema, aprender a lidar com ele e contribuir para o bem-estar do paciente.

Estabelecer estratégias, criar rotinas que preservem a identidade do paciente e que forneçam o auxílio necessário para minimizar os efeitos dos sintomas nas tarefas, funções e relacionamentos, pode ajudar. Não deixe de buscar orientação profissional.

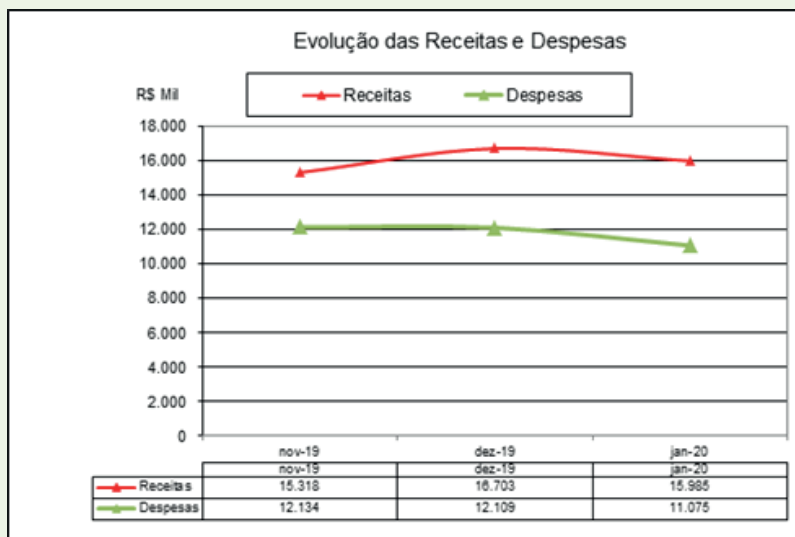
#FevereiroRoxo

Fique atento às cobranças particulares na rede credenciada

Verifique sempre a cobertura de procedimentos da Cabergs quando for consultar seu médico na rede credenciada. Nas situações em que, o prestador informar a necessidade de pagamento extra ou particular em seu atendimento, não deixe de entrar em contato com a Cabergs antes de efetuar qualquer

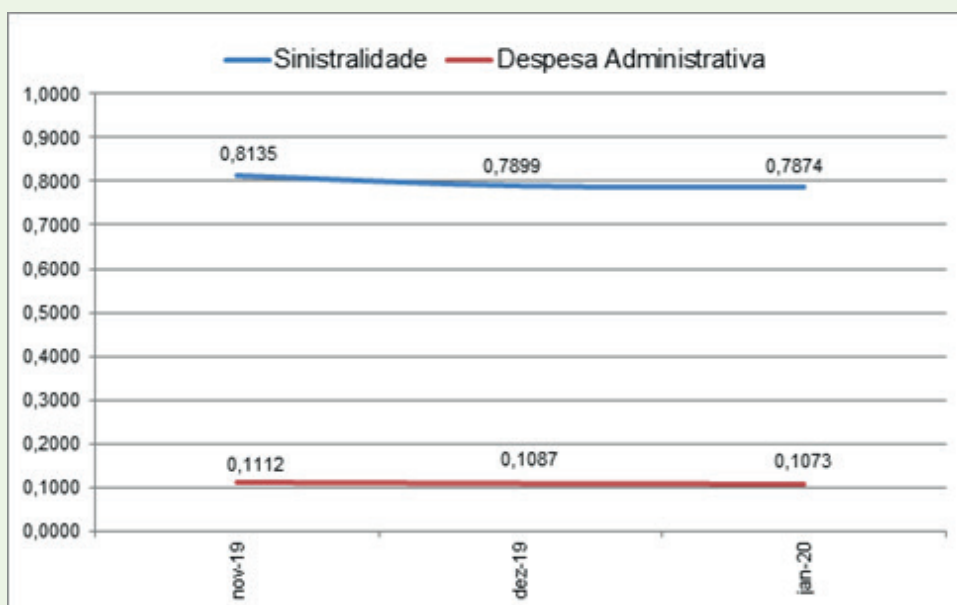
pagamento ou assinar qualquer autorização. Na maioria das vezes, não há necessidade de pagamento adicional de despesas assistenciais. Nossos beneficiários contam com uma ampla cobertura de atendimento contempladas na tabela de procedimentos da Cabergs.

GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



Receitas: contribuições dos associados e patrocinadoras.
Despesas: gastos assistenciais (consultas, exames, terapias e internações), mais as despesas administrativas.

As despesas reduziram 8,54% quando comparadas ao mês anterior, resultado da menor utilização de materiais médicos e medicamentos em internações.



Índice de Sinistralidade = Despesas Assistenciais/Receitas de Contribuições

A sinistralidade demonstra a relação entre as despesas assistenciais e o total das receitas de contribuições.

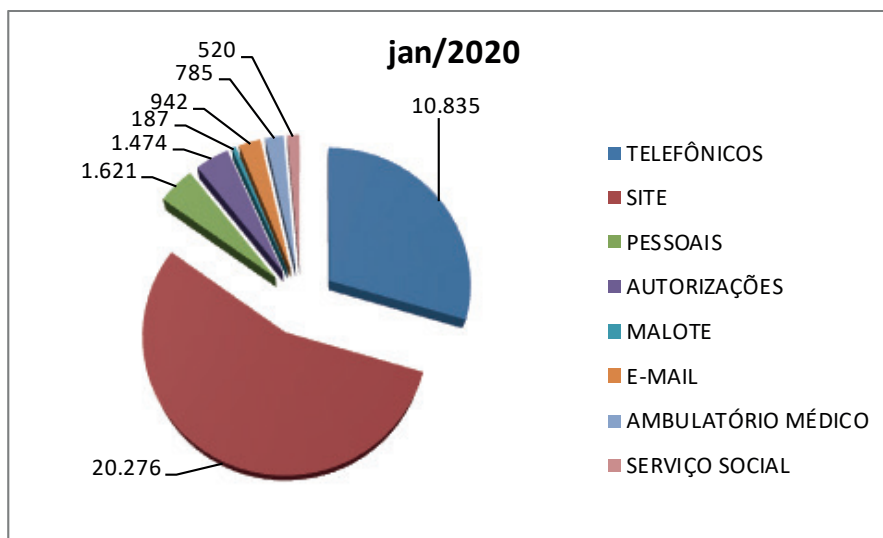
Índice de Despesas Administrativas = Despesas Administrativas/Contraprestações Efetivas

Mostra a relação entre despesas administrativas e o total das receitas com operação de planos de saúde (contribuições).

As variações nas receitas e despesas, demonstradas no gráfico abaixo, resultaram na estabilidade do indicador de sinistralidade.

O indicador das despesas administrativas apresentou a variação de -1,29% em relação ao mês anterior, sem alterações relevantes.

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL

QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

| Tipo de Atendimento | Quantidade | Valor |
|-----------------------------|---------------|--------------------------|
| Consultas | 18.835 | R\$ 1.514.844,72 |
| Exames | 63.353 | R\$ 2.305.844,61 |
| Tratamentos seriados | 7.911 | R\$ 317.880,13 |
| Internações | 1.198 | R\$ 7.814.852,31 |
| Procedimentos Odontológicos | 5.283 | R\$ 265.394,02 |
| Total | 96.580 | R\$ 12.218.815,79 |

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

| Faixa Etária | Valor Total Pago (PAM/PAM II/ASCP) | Valor Total Pago (POD/POD II) |
|--------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 0 a 18 | R\$ 422.665,35 | R\$ 42.243,39 |
| 19 a 23 | R\$ 250.729,41 | R\$ 10.780,14 |
| 24 a 28 | R\$ 347.899,72 | R\$ 11.161,66 |
| 29 a 33 | R\$ 689.898,69 | R\$ 17.108,62 |
| 34 a 38 | R\$ 738.364,96 | R\$ 26.747,42 |
| 39 a 43 | R\$ 631.436,36 | R\$ 17.436,02 |
| 44 a 48 | R\$ 364.342,31 | R\$ 14.917,06 |
| 49 a 53 | R\$ 736.969,80 | R\$ 21.867,77 |
| 54 a 58 | R\$ 1.243.670,18 | R\$ 37.482,11 |
| 59+ | R\$ 6.527.444,99 | R\$ 65.649,83 |
| Total | R\$ 11.953.421,77 | R\$ 265.394,02 |



PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

| Programa | Quantidade de Compras | Valor Total Pago |
|--------------|-----------------------|-------------------------|
| PROFARM | 12.157 | R\$ 981.488,10 |
| PROMED | 9.219 | R\$ 1.242.461,21 |
| Total | 21.376 | R\$ 2.223.949,31 |

*PROMED – 50% desse valor é subsidiado pelas Patrocinadoras.

CREDENCIAMENTOS

| Tipo de Credenciado | Credenciamentos |
|---------------------|-----------------|
| Clínicas | 13 |
| Dentistas | 4 |
| Farmácias | 1 |
| Hospitais | 0 |
| Laboratórios | 2 |
| Médicos | 7 |
| Total | 27 |

No mês de janeiro dezessete credenciados foram desligados do plano por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses.

| | |
|--|---|
| 18.835 Consultas (médicas e odontológicas) | 65.353 Exames |
| 1.198 Internações (ambulatoriais e hospitalares) | 5.283 Procedimentos Odontológicos |
| 7.860 Pontos de atendimento | 40.303 Vidas (Planos Médico - Hospitalares e Odontológicos) |
| 33.919 Contatos de associados (Central de Relacionamento) | R\$ 12.218.815,79 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP) |

