

FICOU MAIS FÁCIL CUIDAR DA SUA SAÚDE SEM SAIR DE CASA

Já imaginou realizar consultas médicas no conforto da sua casa com toda praticidade e segurança que o atual cenário pede?

Na Cabergs isso já é possível. Para facilitar ainda mais o seu atendimento, agora você conta com mais uma funcionalidade: a teleconsulta! Basta uma ligação ou chamada de vídeo e você pode ser atendido pelos especialistas da Cabergs de forma prática, rápida e segura, onde você estiver.

Nosso objetivo ao disponibilizar mais essa ferramenta é continuar proporcionando saúde para você durante o isolamento social, afinal, seu bem-estar não pode esperar e merece todo o nosso cuidado.

Esse procedimento tem a mesma validade de uma consulta presencial e foi autorizado pelo Ministério da Saúde por meio da Portaria 467. O documento permite, em caráter temporário e excepcional, o uso da telemedicina entre profissionais e pacientes. Dessa forma, é possível realizar atendimentos clínicos de monitoramento e diagnóstico, por meio da tecnologia de informação e comunicação. A liberação de atendimentos não presenciais é válida enquanto durar a situação de emergência em saúde pública. Nesse período, os médicos poderão emitir atestados ou receitas médicas em meio eletrônico, usando assinatura eletrônica.

É importante lembrar que todos os atendimentos da Cabergs exigem que o beneficiário informe a sua senha. Os credenciados não estão autorizados a solicitá-las para você.

E não esqueça: os profissionais de saúde devem manifestar interesse em participar da teleconsulta. Por isso, convide seu médico para participar dessa modalidade. Basta que ele entre em contato com a Cabergs.



Agende seu horário com o profissional de saúde;

1



Você receberá um link enviado por e-mail e SMS;

2



Através desse link você vai autenticar o atendimento;

3



No dia e hora marcado o profissional vai

4



Cabergs Acontece

NOVA CREDENCIADA NO SUL DO ESTADO



Beneficiários da Cabergs de Bagé e região agora têm mais uma opção de atendimento. Trata-se da nossa nova credenciada, a clínica Pronto Med 24 horas. Os pacientes contam com clínico geral e procedimentos de enfermagem ambulatorial, com sala de observação a qualquer hora do dia.

Para atendimento com as especialidades de pediatria, cardiologia, ginecologia, obstetrícia, psicologia, fisioterapia e nutrição, basta agendar um horário. Também são oferecidos os exames de eletrocardiograma e ecografia, além de atendimento domiciliar. A estrutura da clínica oferece quatro salas de espera com ambiente climatizado para acomodar de forma confortável todos os pacientes. E neste momento de cuidados redobrados devido à COVID-19, é importante ressaltar que todas as normas de prevenção, higienização e distanciamento social estão sendo respeitadas.

O Pronto Med 24h está localizado na Rua Flores da Cunha, 135, no centro de Bagé.

EXCESSO DE PESO NA INFÂNCIA: PRECISAMOS FALAR SOBRE ISSO!

Obesidade Infantil foi o tema da live, promovida pela Cabergs, que ocorreu no Facebook no início de junho e contou com o médico pediatra Lucas Andrea Leoberto, da Clinicientro.

No Brasil, uma em cada três crianças de 5 a 9 anos está acima do peso. Projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que até 2025 o número de crianças com sobrepeso e obesidade pode chegar a 75 milhões, caso nada seja feito. Muito além de um problema estético, o sobrepeso pode gerar complexos de

autoimagem, distúrbios alimentares, doenças crônicas e problemas ainda mais graves na vida adulta. Cerca de 70% das crianças obesas serão adultos obesos.

Segundo o pediatra, a obesidade na infância é um problema atual causado pelos novos hábitos desta geração, além da influência do componente genético, que pode facilitar o ganho de peso na criança. Mesmo assim, uma nova construção da rotina familiar, com escolhas alimentares mais saudáveis e o estímulo da prática de esportes, pode reverter esse

quadro. “O núcleo familiar é fundamental para uma guinada no sentido de consciência nutricional e esportiva: de que comer faz parte da vida, e não é motivo da vida”, explica.

O médico Lucas Leoberto também ressaltou que o tratamento da obesidade infantil dificilmente deve incluir o uso de medicações. Principalmente porque o metabolismo nessa fase da vida, geralmente, funciona de forma eficiente. “A criança emagrece de forma muito mais fácil, pois ela é uma usina de energia”, explica.



Cabergs Acontece

Encontros virtuais do GEA continuam estimulando bons hábitos durante a pandemia

Em junho os participantes do Grupo de Educação Alimentar (GEA) encontraram-se de forma on-line para discutir a importância de uma mastigação correta para a perda de peso e a melhora de eventuais sintomas gástricos. A coordenadora do grupo, a nutricionista Juliana Andrade, conduziu a conversa que contou com a participação da também nutricionista Karina Costa e da médica Lisiane Santos.

Atualmente o GEA conta com dois grupos, com dez e nove participantes cada. Durante o mês de julho ainda estão previstos mais três encontros exclusivamente on-line. Os temas abordados serão:

- qualidade nutricional;
- rótulos de alimentos;
- sono e agravos na obesidade.

O Grupo de Educação Alimentar surgiu em 2015, com o intuito de transmitir informação de qualidade aos pacientes com problema de obesidade, para que eles pudessem melhorar seus hábitos de vida. A modalidade virtual surgiu para continuar dando apoio aos participantes, mesmo em meio à pandemia do novo coronavírus.

"Nosso objetivo é proporcionar conhecimento e gerar atitudes que possam favorecer a prática da alimentação saudável e o autoconhecimento", conta Juliana. Esse processo envolve mudanças comportamentais que promovam a adesão a uma dieta equilibrada com perda de peso saudável e, com isso, uma melhora da qualidade de vida.

Os grupos contam com participantes que se enquadram no IMC de obesidade e que tenham o plano da Cabergs, seja titular ou dependente.



Para mais informações, entre em contato pelo e-mail nutricionista@cabergs.org.br ou pelo telefone 08000512142.



Seu sangue foi o **protagonista dos nossos blogs em junho**

Junho é o mês da campanha de incentivo à doação de sangue. E nós, da Cabergs, abraçamos essa causa. Por isso, iniciamos o mês com uma pergunta: você cuida do seu sangue?

Uma boa noite de sono, por exemplo, é fundamental. Durante o repouso, o sangue consegue retirar dos tecidos as sobras das atividades celulares, além de conduzir hormônios pelo organismo com mais facilidade. A alimentação também merece atenção. O consumo de carnes magras possibilita o aumento de glóbulos vermelhos, sem bagunçar as taxas de colesterol. Feijão e frutos do mar contêm ferro e também ajudam na produção de glóbulos, tanto vermelhos quanto brancos. O mesmo ocorre com vegetais verde escuro, como brócolis, couve e espinafre, que são ricos em ácido fólico.

Outro assunto importante que abordamos durante esse mês foi a doação de sangue durante a

pandemia, afinal, os bancos de sangue precisam estar abastecidos mesmo em meio ao novo coronavírus.

Claro que a atual situação exige alguns cuidados além daqueles que já conhecemos. O doador deve marcar um horário para realizar a doação de sangue: basta entrar em contato com a Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde da Cabergs pelo fone (51) 3262.9212 ou pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br.

Os cuidados padrão, como a utilização de máscara e higienização das mãos, devem ser observados. Indivíduos que tiveram sintomas gripais e febre nos últimos 30 dias não podem realizar qualquer tipo de doação. Quem manteve contato com pacientes de Covid-19 ou com pessoas com sintomas não poderá fazer a doação de sangue, no período de no mínimo 14 dias.

Já no último blog de junho, o espaço Vida em Equilíbrio falou sobre as doenças que podem ser desenvolvidas no sangue. Algumas patologias são muito sérias, outras mais simples, mas ambas podem ser diagnosticadas de forma precoce e tratadas.

As doenças mais graves que podem ocorrer no sangue são a leucemia e os linfomas.

A leucemia é uma doença maligna dos glóbulos brancos, geralmente de origem desconhecida. Ocorre principalmente o acúmulo de células doentes na medula óssea, que substituem as células sanguíneas normais por células anormais e cancerígenas.

Já linfoma é o nome de um conjunto de cânceres que afetam o sistema responsável por ajudar a combater infecções. Ocorre quando uma célula normal do sistema linfático sofre mutações, passa a se multiplicar sem parar e a se disseminar pelo organismo.

Outra doença que ocorre no sangue é a trombose, ocasionada pela formação de um coágulo

sanguíneo em uma ou mais veias grandes das pernas e das coxas. A consequência é o bloqueio do fluxo de sangue causando inchaço e dor na região. O problema maior é quando um coágulo se desprende e se movimenta na corrente sanguínea em um processo chamado de embolia. Uma embolia pode ficar presa no cérebro, nos pulmões, no coração ou em outra área, levando a lesões graves.

Não podemos deixar de falar também da anemia. Ela é o resultado da falta de glóbulos vermelhos ou de glóbulos vermelhos disfuncionais no corpo, o que causa a redução do fluxo de oxigênio para os órgãos. Os sintomas podem incluir fadiga, palidez, falta de ar, vertigem, tonturas ou batimento cardíaco acelerado.

A prevenção para estas e outras doenças no sangue passam pelos cuidados com a higiene, prática de exercícios físicos regulares, alimentação saudável com ingestão de frutas e legumes e qualidade de sono. Faça os exames de rotina regularmente, tome as vacinas corretamente e conte com a equipe da Cabergs.



Mantenha-se firme na prevenção ao coronavírus. Estar atento a si e com as pessoas ao seu redor ajudando e contribuindo com todas as precauções apropriadas é a melhor forma de proteger você e as outras pessoas. Siga as etiquetas respiratórias e fique atento as nossas dicas:

- Higienize objetos pessoais;
- Não esqueça a máscara;
- Se sair, respeite o distanciamento seguro;
- Lave as mãos regularmente.

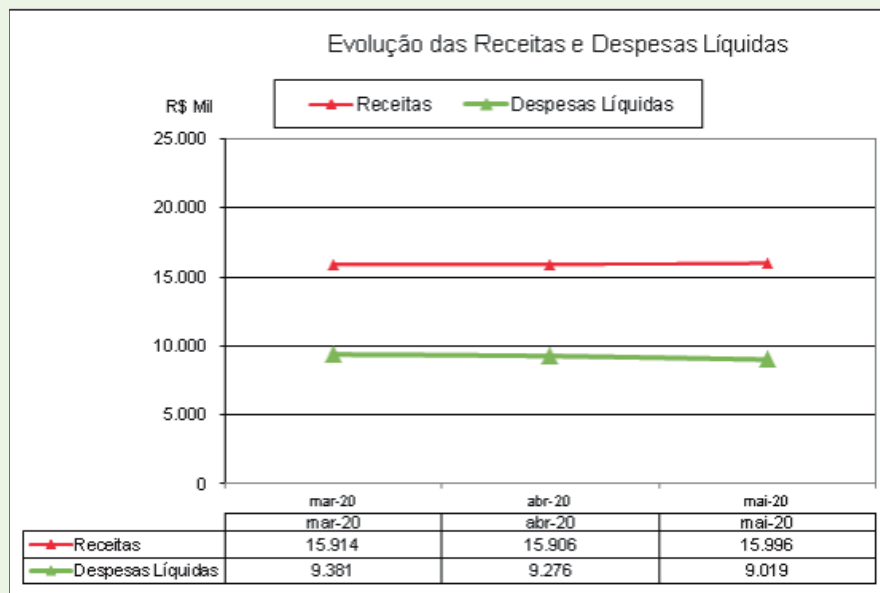
TODOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Acompanhe a Cabergs nas redes sociais:

f cabergssaude **@ cabergs_saude**

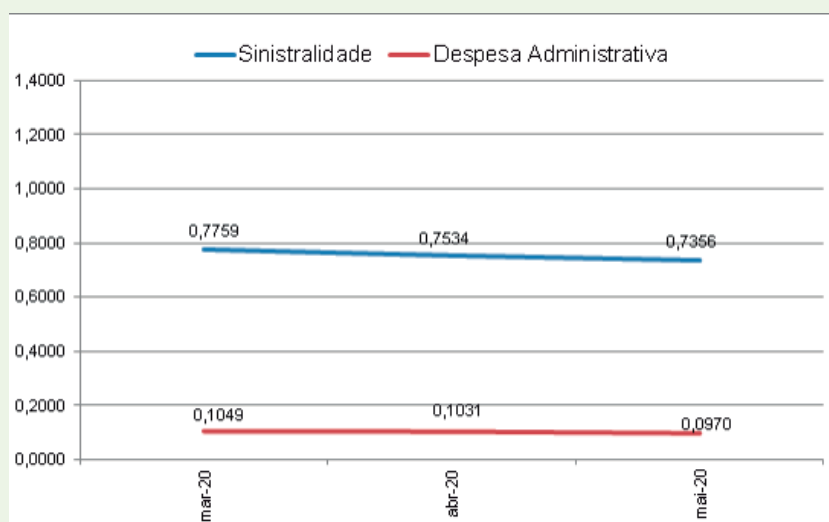
Acompanhe nossa Gestão – Edição Junho de 2020

GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



Receitas: contribuições dos associados e patrocinadoras. Despesas líquidas: gastos assistenciais (consultas, exames, terapias e internações), deduzidas as coparticipações, glosas, recuperações, variação da PEONA, mais as despesas administrativas.

No mês de maio as despesas líquidas foram 2,77% menores que abril/2020, resultado do efeito causado pelo isolamento social decorrente da Pandemia da COVID-19.

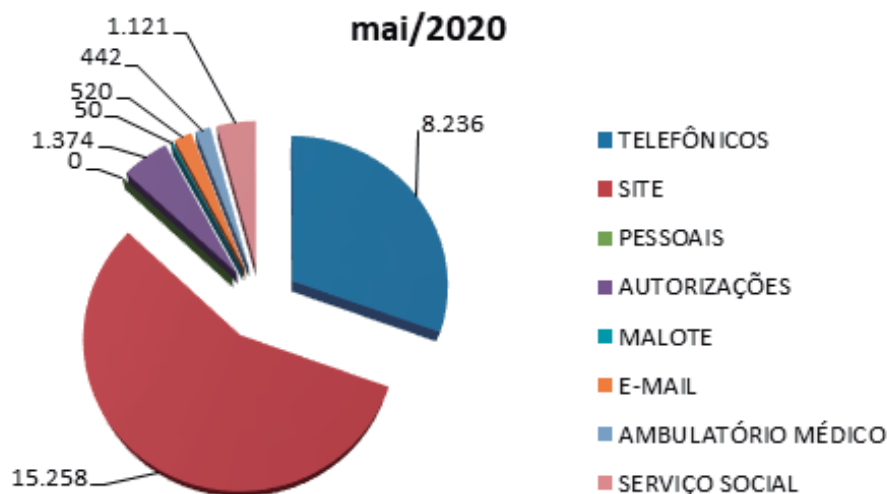


Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições

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

O índice de sinistralidade também apresenta alteração decorrente da Pandemia da COVID-19 em razão da redução de gastos neste período por cancelamentos de procedimentos eletivos e limitação dos prestadores em encaminhar o faturamento. Em maio, a redução foi de 2,36% em relação ao mês anterior.

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL

QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

Tipo de Atendimento	Quantidade	Valor
Consultas (médicas e odontológicas):	9.704	R\$725.045,41
Exames:	21.996	R\$802.091,98
Internações (ambulatoriais e hospitalares):	969	R\$6.873.869,09
Procedimentos Odontológicos:	2.500	R\$161.243,58
Reciprocidade :	1.582	R\$384.049,76
Tratamento seriado:	2.643	R\$127.877,88
Total :	39.394	R\$ 9.074.177,70

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAM II/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$ 236.952,22	R\$ 22.106,11
19 a 23	R\$ 132.312,06	R\$ 4.080,87
24 a 28	R\$ 197.163,90	R\$ 9.882,40
29 a 33	R\$ 805.661,81	R\$ 11.313,23
34 a 38	R\$ 537.786,41	R\$ 19.723,80
39 a 43	R\$ 342.236,60	R\$ 12.328,78
44 a 48	R\$ 299.261,00	R\$ 8.613,67
49 a 53	R\$ 393.756,06	R\$ 12.764,54
54 a 58	R\$ 864.471,15	R\$ 18.971,00
59+	R\$ 5.103.332,91	R\$ 41.459,18
Total	R\$ 8.912.934,12	R\$ 161.243,58

PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	5.590	R\$ 898.728,48
PROMED	7.410	R\$ 674.163,19
Total	13.000	R\$ 1.572.891,67

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

CRENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	12
Dentistas	3
Farmácias	0
Hospitais	0
Laboratórios	01
Médicos	06
Total	22

Por falta de movimentação financeira nos últimos 12 meses, no mês de maio, oito serviços foram desligados da rede credenciada.



9.704 Consultas (médicas e odontológicas)	21.996 Exames
969 Internações (ambulatórias e hospitalares)	2.500 Procedimentos Odontológicos
7.943 Pontos de atendimento	39.936 Vidas (Planos Médico - Hospitalares e Odontológicos)
24.119 Contatos de associados (Central de Relacionamento)	R\$ 9.074.177,70 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)

EXPEDIENTE

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

ANS – nº 30731-9



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, diagramação e revisão: CM3 Comunicação