

A carteirinha na tela do seu celular!



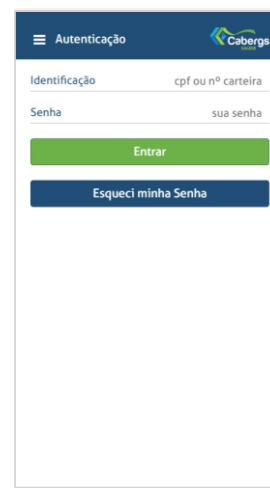
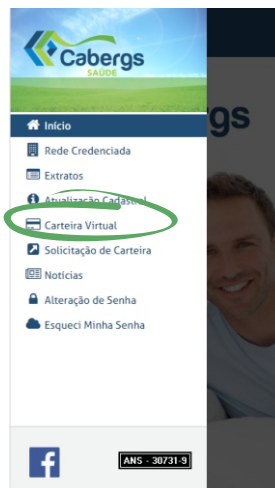
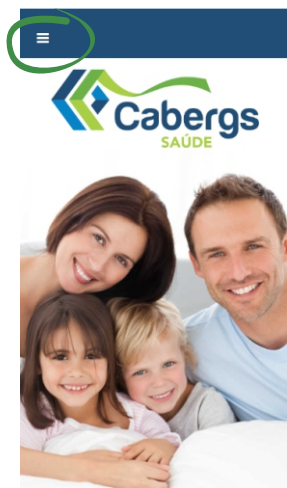
Sua carteirinha passou a ser virtual. É mais praticidade e modernidade para o seu dia-a-dia!

PERÍODO DE TRANSIÇÃO: A carteira com vencimento em 31/12/2018 poderá ser utilizada até 31/03/2019.

ATENÇÃO: A numeração da carteira permanece a mesma.

Como utilizar a Carteira Virtual no Aplicativo Cabergs Saúde?

- 1 Após baixar o Aplicativo Cabergs você terá acesso a página inicial, clique nos três risquinhos para acessar o menu;
- 2 Selecione a opção "Carteira Virtual"
- 3 Identifique-se com o número da Carteira ou CPF, digite a sua senha e selecione "Entrar"



- 4 Será apresentada a sua Carteira Virtual;
- 5 O beneficiário responsável poderá selecionar a Carteira Virtual dos dependentes conforme a figura abaixo:



Se ainda permanecer com dúvidas entre em contato pelo 0800 051 2142

Se você não utiliza celular, a partir de 01/04/19 estará disponível a impressão da carteirinha pelo site www.cabergs.org.br.

Conheça a clínica credenciada da Cabergs no Vale dos Sinos

Os beneficiários da Cabergs que residem na região do Vale dos Sinos, ou próximo a ela, têm uma opção moderna e segura para cuidar da saúde. Trata-se da Imunocare. A clínica de tratamentos infusionais e vacinas fica no centro de São Leopoldo e oferece alta qualidade e eficiência nos serviços prestados.

A Imunocare conta com profissionais altamente qualificados nas especialidades de reumatologia, oncologia clínica e cirúrgica, mastologia, além da aplicação de vacinas, tratamentos infusionais com imunobiológicos, e ainda, quimioterapia ambulatorial. Ou seja, o paciente não precisa se submeter às rotinas burocráticas e cansativas de um hospital. Na maioria das vezes, alguns tratamentos podem ser totalmente realizados na clínica, com mais conforto e segurança.

Segundo o Diretor Médico da Imunocare, Rodrigo

Bortoli, o objetivo é proporcionar um ambiente acolhedor com excelente qualidade em atendimento e tratamento. "Já somos referência na região em reumatologia e estamos trabalhando bastante e investindo muito nas demais especialidades", conta.



Muita diversão nessas férias com o Cabergs Criança - Verão 2019



Nossos pequenos beneficiários estão curtindo o Programa "Cabergs Criança - Verão 2019" desde o início de janeiro. As atividades, que acontecem nas dependências da ACM Esportes Centro em Porto Alegre, ainda se estendem por todo mês de fevereiro e recebem participantes com idade entre 05 e 12 anos.

O programa inclui equipe de monitores, alimentação e uma vasta programação para a criançada não se entediar nessas férias. As atividades são preparadas e desenvolvidas por uma equipe técnica especializada. O objetivo é proporcionar experiências lúdicas e educativas, incentivando a prática de atividades físicas e esportivas, além de promover a convivência em grupo.



Refresque as férias do seu filho com muita brincadeira e diversão! Ainda temos vagas para os grupos V (de 04 a 08/02) e VI (de 11 a 15/02). Para mais informações e inscrições contate prevencao@cabergs.org.br ou ligue (51) 3262.9212.



No mês de dezembro, a Cabergs realizou diversas atividades presenciais para os beneficiários de Porto Alegre e da região metropolitana. Espiem só:

01/12 – Com atividades voltadas para a qualidade de vida, lazer, bem estar e integração entre os beneficiários, a Cabergs realizou na cidade de Caxias do Sul, o 1º evento “Vem Viver Cabergs”. Estiveram presentes o Superintendente da SUREG SERRA Eduardo Lewandowski e o Diretor de Operações da Cabergs Saulo Campos dos Santos Júnior.



15/12 – A Cabergs Saúde e Cabergs Seguros, estiveram presentes na abertura da temporada das piscinas 2018/2019, no Centro Social e de Treinamento Banrisul. Com distribuição de material informativo e brindes, além, de disponibilizar protetor solar aos frequentadores.



19/12 – Em alusão ao Dezembro Laranja, a Dr^a Fabiana Tomazi conduziu o bate-papo sobre os cuidados com a pele para o verão, aos beneficiários da Direção Geral Banrisul.

Disponível em:
<https://www.facebook.com/cabergssaude/videos/368009470421243/>

#janeiro turquesa

Obesidade e Sedentarismo: Entenda essa relação

Vivemos na era do fast food, do macarrão instantâneo e de tantas outras coisas que a vida moderna nos oferece em questão de segundos ou minutos. Se por um lado toda essa praticidade tem proporcionado mais agilidade para uma geração que está sempre correndo para cumprir os compromissos da agenda lotada, por outro lado também é a origem do combo de sedentarismo e obesidade.

Além da questão estética, uma vez que a obesidade mexe com a autoestima do indivíduo, essa doença causa ainda muitos malefícios à saúde em geral. A obesidade é fator de risco para hipertensão arterial sistêmica, diabetes, distúrbios do colesterol ou triglicerídeos, doenças cardiovasculares, insuficiência cardíaca, apneia do sono e vários tipos de câncer.

A atividade física é grande aliada no combate à obesidade. A principal recomendação para quem enfrenta o excesso de peso é a combinação de exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida, ciclismo e natação, com musculação e alongamento. No entanto, vale ressaltar que somente um pro-

fissional especializado poderá orientar e descobrir o que mais se adequa a cada indivíduo.

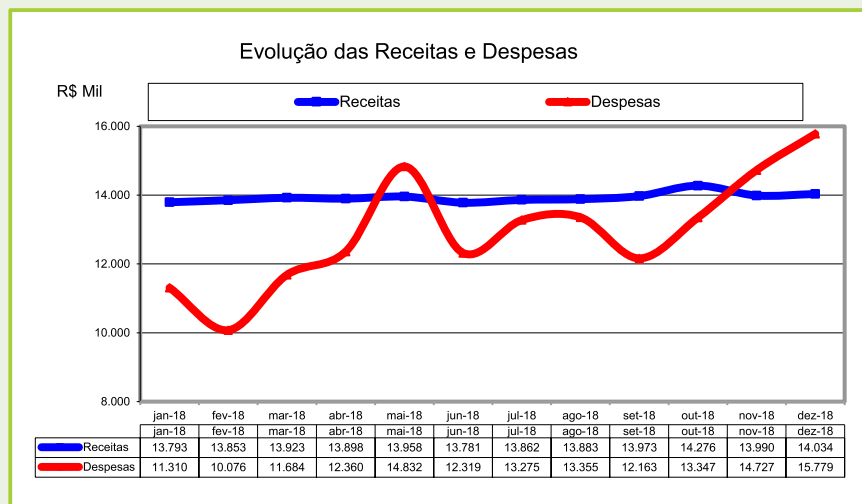
O primeiro passo para o tratamento da obesidade é conscientizar o paciente da necessidade de trocar o sedentarismo e a má alimentação por hábitos de vida mais saudáveis, que contemplem atividade física e dieta balanceada. Nos casos em que a obesidade traz prejuízos à saúde e o tratamento clínico se mostra ineficaz, o tratamento cirúrgico deve ser considerado. Porém, o médico é quem deve analisar a situação do paciente e indicar a melhor solução.

O tratamento da obesidade também envolve, inevitavelmente, mudança de estilo de vida. O exercício físico em uma frequência de, pelo menos, três vezes por semana já faz toda a diferença. Deixar as extravagâncias gastronômicas apenas para ocasiões bem especiais também é importante. No dia a dia escolha frutas, legumes, verduras, carboidratos integrais, alimentos com pouco açúcar e sódio e evite as frituras. Dessa forma é possível viver com muito mais qualidade de vida.



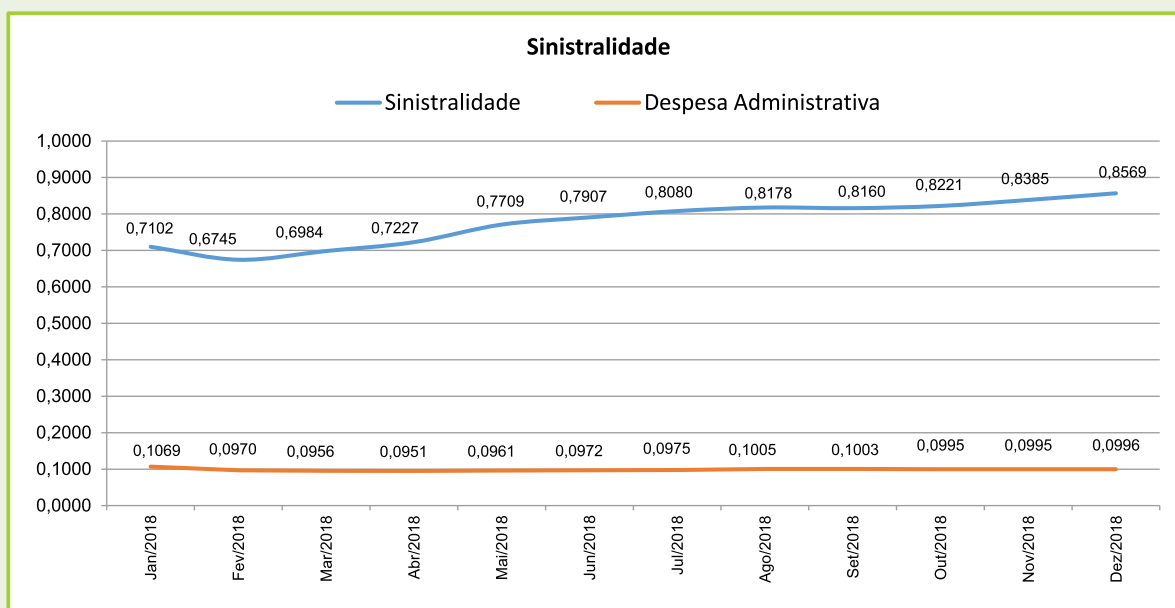
VIVA COM SAÚDE E COMBATA A OBESIDADE E O SEDENTARISMO!

GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



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

O crescimento de 7,14% nas despesas, quando comparado com o mês anterior, decorre principalmente dos gastos com consultas, exames e medicamentos-internações que apresentaram as maiores variações no mês.



Índice de Sinistralidade = Despesas Assistenciais/Receitas de Contribuições

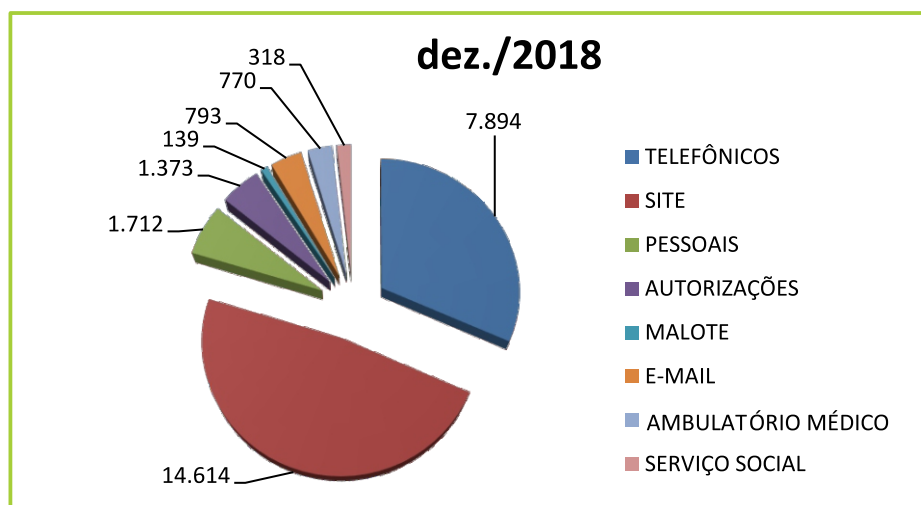
A sinistralidade demonstra a relação entre despesas assistenciais e o total das receitas de contribuições.

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).

A sinistralidade encerrou o mês de dezembro 2018 com crescimento de 2,52% em relação ao mês anterior, resultado do crescimento das despesas assistenciais no período.

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL



QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

Tipo de Atendimento	Quantidade	Valor
Consultas	22.761	785.156,78
Exames	54.750	R\$ 2.248.250,10
Tratamentos seriados	10.509	R\$ 430.354,87
Internações	1.384	R\$ 9.110.452,81
Procedimentos Odontológicos	7.200	R\$ 423.050,67
Total	96.604	R\$ 13.997.265,23

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAM II/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$ 461.986,12	R\$ 58.382,50
19 a 23	R\$ 228.079,65	R\$ 15.819,16
24 a 28	R\$ 409.590,07	R\$ 24.866,49
29 a 33	R\$ 692.591,03	R\$ 33.561,78
34 a 38	R\$ 889.487,75	R\$ 43.258,69
39 a 43	R\$ 431.208,49	R\$ 23.687,42
44 a 48	R\$ 308.506,68	R\$ 19.162,43
49 a 53	R\$ 698.247,90	R\$ 37.388,76
54 a 58	R\$ 1.143.749,29	R\$ 59.967,60
59+	R\$ 8.310.767,58	R\$ 106.955,84
Total	R\$ 13.574.214,56	R\$ 423.050,67

PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	8.809	R\$ 666.576,68
PROMED	7.226	R\$ 899.033,02
Total	16.035	R\$ 1.565.609,70

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

CREDENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	3
Dentistas	3
Farmácias	2
Hospitais	0
Laboratórios	0
Médicos	7
Total	15

Nesse mês 19 profissionais se descredenciaram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses, 01 por falecimento e 01 por aposentadoria.



22.761 Consultas médicas	54.750 Exames
1.384 Internações	7.200 Procedimentos Odontológicos
8.507 Pontos de atendimento	41.033 Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico
25.228 Contatos de associados – Central de Relacionamento	R\$ 13.997.265,23 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 e diagramação: CM3 Comunicação – Revisão Textual: Gaia Revisão Textual - Fotos divulgação