



PROGRAMA DE BEM COM A VIDA: INOVAÇÃO EM NOVOS FORMATOS



Neste mês que passou, mergulhamos de vez nas tecnologias e investimos ainda mais em ações digitais. Até o início da pandemia, o Programa de Bem com a Vida tinha encontros mensais com abordagens presenciais e contempla temas como atividade física, alimentação saudável, lazer, saúde física e emocional. O programa se transformou e através de diferentes ferramentas digitais passou a oferecer soluções que estimulam a adoção de condutas benéficas e prazerosas para a saúde em casa e em novos formatos.

A pandemia acabou trazendo a aplicação de alguns avanços tecnológicos na Cabergs, que já vinham evoluindo há algum tempo como, por exemplo, o aplicativo e os podcasts. Contudo, o momento trouxe rupturas e aproximou o futuro.

O incentivo para manter em dia a saúde dos participantes do grupo agora chega através de ferramentas como o Whatsapp, lives na rede social (Facebook) e vídeos gravados em parceria com a Academia ACM de Porto Alegre, que estimulam a prática de hábitos saudáveis, do autocuidado e o convívio em grupo. Priorizar o bem-estar e a saúde continua sendo os objetivos da Cabergs.

Um dos coordenadores do projeto, Eduardo Callegaro, conta que a tecnologia e as plataformas digitais vieram para agregar muito aos programas da Gerência.

“Antes só conseguíamos alcançar os beneficiários de Porto Alegre. Com os encontros virtuais, vamos conseguir levar a todos os nossos beneficiários do plano, ou seja, interior do estado do RS e até os que residem fora do estado. Isso é uma grande conquista, pois assim conseguimos atender um grande anseio destes associados que não vivem na capital”, conta.

Eduardo também conta que a aceitação do novo formato pelo público foi um sucesso, até mesmo entre os idosos, que muitas vezes têm dificuldades com a tecnologia. A ideia de poder retornar às atividades físicas e às palestras em meio à pandemia alegrou os beneficiários.

“No intuito de ajudarmos aqueles que têm um pouco de dificuldade com os meios digitais, contratamos um profissional que ensina tudo para eles sobre as ferramentas que estamos utilizando”, explica.

O Programa de Bem com a Vida conta também com a coordenação das colaboradoras Paula Azambuja, Marina Moreira e Alexandra da Cruz.

OS VÍDEOS

Os vídeos lançados no YouTube tiveram uma **preparação especial**, que iniciou com o roteiro das atividades e na preocupação de **realizar videoaulas** em que os participantes pudessem realizar as atividades tranquilamente em casa. Após filmagem, edição e finalização, os **vídeos são enviados para o grupo**, nas terças e quintas-feiras, e ficam hospedados no **YouTube da Cabergs, para que possam ficar à disposição** para novas visualizações.



Ficou muito bom! Parabéns! 😊👍

Ótimo início! Parabéns a Cabergs pela iniciativa e a parceira ACM pelos exercícios! Vamos que vamos! Gratidão! 😊

Inscriva-se
no canal!



Acesse já: [Youtube.com/ Cabergs](https://www.youtube.com/Cabergs)





Cabergs Acontece

Programa de Orientação à Gestação – POG

O Programa de Orientação à Gestação - POG tem o objetivo de orientar os futuros pais sobre o desenvolvimento da gestação, parto e cuidados com o recém-nascido e está, desde o início da quarentena, com o curso, que era presencial, sendo realizado através da plataforma Zoom, com videoaulas. No mês de julho a turma teve 14 inscritos, sendo 11 gestantes e 3 companheiros.

O POG também possui uma versão EAD, que é disponibilizado através da plataforma da Universidade Corporativa do Banrisul. Os temas abordados são: a nova constituição familiar; aspectos psicológicos do parto e puerpério; nutrição da gestante; aleitamento materno e técnicas de amamentação; parto normal e cesárea; orientação postural; Teste do Pezinho; orientações sobre o plano médico e a prevenção na saúde física e oral do bebê. A próxima turma para o curso está prevista para o mês de setembro.

Live no Face do dia 14/07 - O benefício da atividade física durante a quarentena



No dia 14 de julho, as educadoras físicas da ACM Esportes Centro, Lorena Perufo e Taila Santos de Souza, realizaram uma live no Facebook sobre “O benefício da atividade física durante a quarentena”. Durante a live, as educadoras falaram sobre manter-se ativo mesmo neste momento em que estamos vivendo, além, é claro, de várias dicas. Taila Santos comentou durante a live que, mesmo em casa, precisamos buscar exercícios que nos dêem prazer. Já Lorena Perufo, reforçou a necessidade de manter-se em movimento, dando dicas de como palpar, percutir e exercitar o corpo. E também, que é muito importante manter corpo, mente e espírito ativos.

Assista a live completa em:
facebook.com/cabergssaude/videos/210246003588798/



Live no Face do dia 22/07 – Saiba mais sobre o Câncer de Cabeça e Pescoço



No último dia 22 de julho, a médica oncologista Fernanda Pruski, do Hospital São Lucas da PUC e do Grupo Oncoclínicas de Porto Alegre, realizou uma live transmitida pelo Facebook da Cabergs para esclarecer as principais dúvidas sobre o câncer de cabeça e pescoço. Segundo Fernanda, a incidência de casos em pacientes mais jovens vem aumentando, principalmente devido à disseminação do HPV, uma doença sexualmente transmissível que causa verrugas anogenitais. Além da infecção pelo vírus, o tabagismo e o consumo exagerado de álcool também estão entre os principais fatores de risco para a cabeça e o pescoço.

Assista a live completa em:
facebook.com/cabergssaude/videos/602866677264834/



SIGA A CABERGS NAS REDES

-  Youtube.com/Cabergs Saúde
-  Facebook.com/cabergssaude
-  Instagram.com/cabergs_saude



CABERGS CADA VEZ MAIS ACESSÍVEL! INICIATIVA LEVA ACESSIBILIDADE NA COMUNICAÇÃO PARA DEFICIENTES VISUAIS.

A utilização da hashtag #PraCegoVer, que já é utilizada por grandes marcas no Brasil, vai passar a ser usada nas redes sociais da Cabergs a partir do dia 1º de agosto. Muitas pessoas já viram a hashtag em descrições de imagens nas redes sociais, mas talvez não entenderam o porquê desta ferramenta. Esta hashtag tem uma função educativa e inclusiva e também o objetivo de chamar a atenção dos usuários destas mídias para a conscientização da saúde ocular, além, é claro, de facilitar a utilização pelos deficientes visuais, por meio da inclusão digital. Existem no Brasil, conforme dados do IBGE, cerca de 6,5 milhões de pessoas com alguma deficiência visual. Além delas, outros 29 milhões de pessoas apresentam alguma dificuldade permanente de enxergar, ainda que usando óculos ou lentes. É importante ressaltar que os cegos não se ofendem com a expressão #PraCegoVer, pois a palavra "cego" neste caso não tem sentido pejorativo. A Cabergs busca cada vez mais unir tecnologia e informação, para oferecer a seus beneficiários e credenciados mais saúde e bem-estar. A hashtag também beneficia pessoas com dislexia, deficiência intelectual ou déficit de atenção.

Como funciona?

As informações publicadas após a hashtag #PraCegoVer são reproduzidas automaticamente contendo a audiodescrição das imagens para apreciação das pessoas com deficiência visual, por meio do auxílio de programas leitores de tela, que transformam em áudio o conteúdo e permitindo assim que o deficiente visual saiba o que está inserido na imagem postada.



Cabergs leva acessibilidade na comunicação em redes sociais para deficientes visuais.

TERMÔMETRO DO COVID-19



Você sabia que existe uma escala de risco de chance de contágio da Covid-19?

Algumas evidências mostradas em um estudo, realizado nos EUA pela Associação Médica do Texas, indicam lugares que podem representar maior ou menor risco de transmissão do coronavírus. Contudo, a prevenção ainda é o método mais seguro para se proteger. Portanto, use a máscara, higienize as mãos sempre que possível e siga as etiquetas respiratórias. Quer saber mais como se prevenir? Acesse em nosso site (www.cabergs.org.br/saude_e_bem_estar.aspx) os blogs do mês de abril e fique bem informado sobre o coronavírus.

Fique Atento!



JULHO DOURADO: PREVENÇÃO AO CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO

Durante o mês de julho, a Cabergs abordou o tema câncer de cabeça e pescoço, um importante tema, mas que ainda é pouco abordado. Esses tipos de tumores malignos correspondem a 3% de todos os tipos de cânceres no país. No Brasil, a doença deve atingir cerca de 40 mil pessoas em 2020, ficando entre os tumores mais incidentes em homens e mulheres. Nessa edição do Comunicabergs, queremos deixar algumas informações sobre o tema, que são importantes e podem contribuir para quem tem a doença.



Muitos casos de câncer contam com grandes chances de cura, sempre variando conforme o estágio em que foi descoberto e qual o seu tipo. O câncer de cabeça e pescoço são tumores que atingem a cavidade nasal, seios da face, boca, laringe e faringe. Em suas fases iniciais ele costuma ter um crescimento lento e silencioso; já na fase mais agressiva, pode atingir inclusive os pulmões, fígado e ossos.

Prevenção -

A prevenção inicia com uma boa higiene bucal. É importante também manter uma dieta alimentar balanceada e evitar os fatores de risco como o álcool e o tabagismo, bem como sexo oral sem camisinha, pois o HPV é um dos fatores de risco.

Sinais de alerta -

Alguns sintomas como feridas na boca que não cicatrizam, sangramento sem motivo aparente, corrimentos nasais com cheiro ruim e persistentes, além de rouquidão e nódulos no pescoço, podem ser sinais de câncer de cabeça e pescoço.

Sintomas e tratamento -

Ao notar qualquer um desses sintomas, o paciente deve procurar o médico otorrinolaringologista ou um cirurgião de cabeça e pescoço. Além disso, também é possível recorrer diretamente ao médico oncologista. O tratamento vai depender do estágio da doença, mas incluem cirurgia, radioterapia e quimioterapia.

PODCAST NÚMERO 100

Neste mês que passou, publicamos o nosso podcast de número 100. Eles chegaram à Cabergs com uma proposta de levar mais informação para os beneficiários e credenciados em formato de áudio. Os materiais que ficam hospedados no Soundcloud estão disponíveis e de forma gratuita no site www.cabergs.org.br.

Os conteúdos são variados e vão desde um bate papo sobre diversos temas até entrevistas de uma forma muito prática, descomplicando e esmiuçando cada assunto. Nos podcasts você ainda encontra dicas

práticas e reflexões com foco na saúde e bem-estar. Disponíveis desde dezembro de 2019, os conteúdos em áudio podem ser acessados de onde você estiver e a qualquer momento, basta estar conectado na internet.

Ouçá agora mesmo a edição **“O que sabemos até agora sobre a vacina do coronavírus?”**

Acesse: soundcloud.com/cabergs-podcasts e fique bem informado!

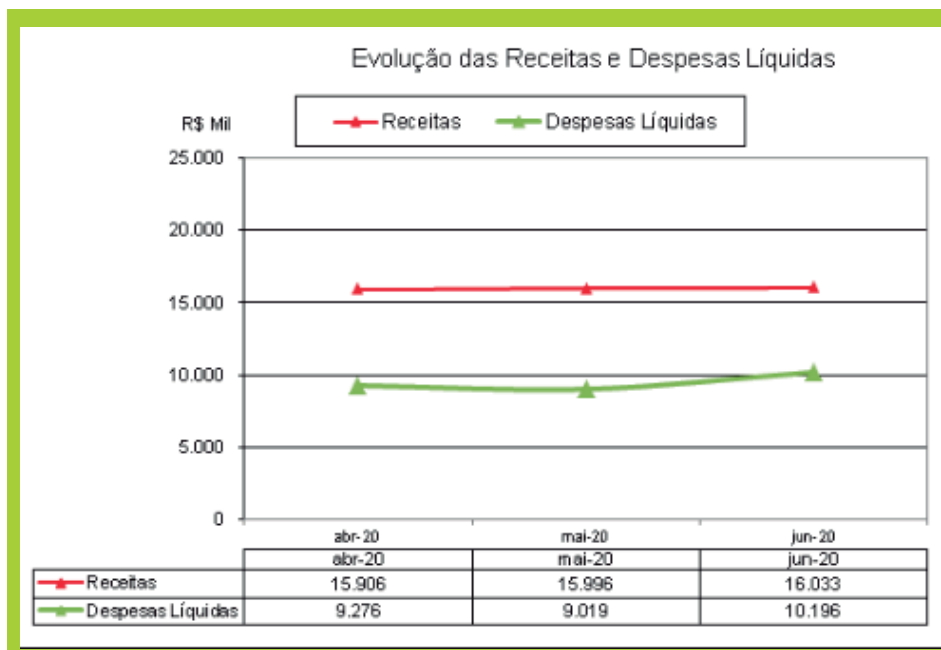


Podcast é um material entregue na forma de áudio, muito semelhante a um rádio

Sabe o que é?

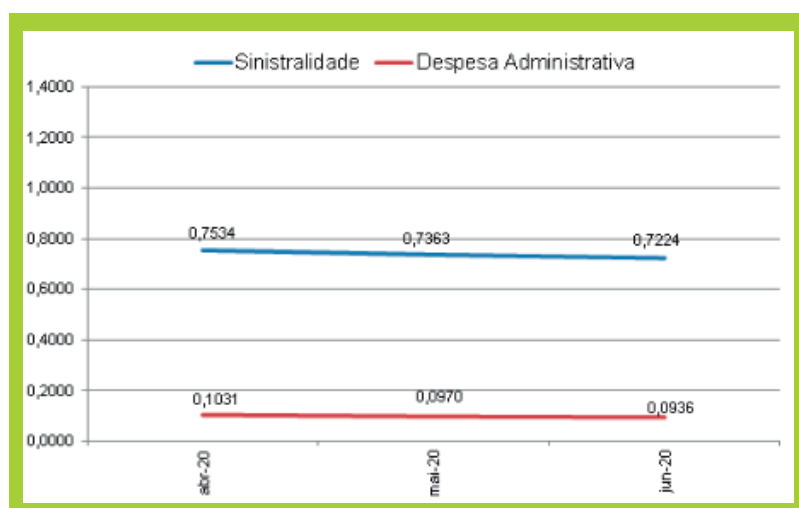
Acompanhe nossa Gestão – Edição Julho de 2020

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.

Embora a média da sinistralidade apresente redução, no mês de junho as despesas líquidas foram 11,54% maiores que maio/2020, resultado da retomada gradual dos atendimentos eletivos pelos prestadores de serviços de assistência à saúde.



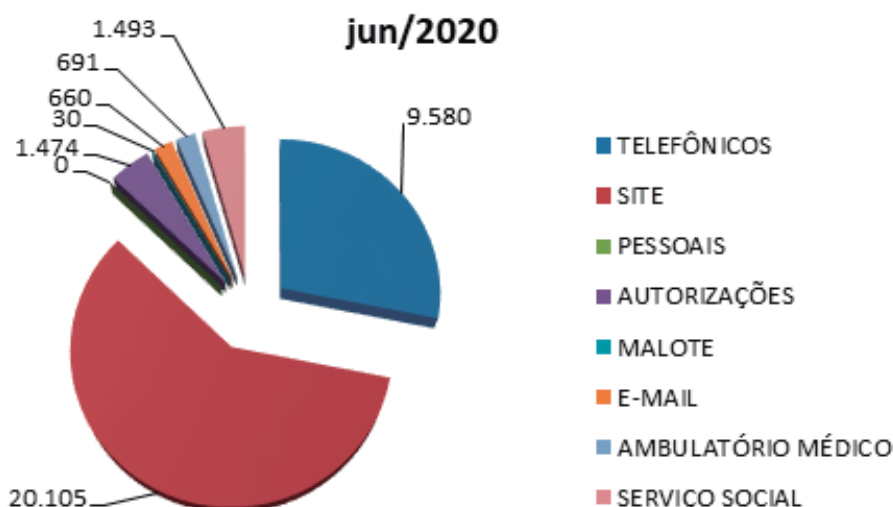
Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições

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



O índice de sinistralidade mantém a tendência de queda em razão dos efeitos da Pandemia da COVID-19, considerando a média dos últimos 12 meses. Em junho, a redução foi de 1,92% 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):	14.145	R\$1.106.633,77
Exames:	31.437	R\$1.317.473,91
Internações (ambulatoriais e hospitalares):	984	R\$7.182.598,86
Procedimentos Odontológicos:	5.659	R\$305.317,87
Reciprocidade :	1.682	R\$340.486,26
Tratamento seriado:	4.085	R\$216.555,75
Total :	57.992	R\$10.469.066,42

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAM II/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$ 446.826,65	R\$ 41.256,83
19 a 23	R\$ 140.859,27	R\$ 10.116,89
24 a 28	R\$ 284.104,28	R\$ 14.274,94
29 a 33	R\$ 441.328,50	R\$ 22.616,44
34 a 38	R\$ 712.217,62	R\$ 32.023,19
39 a 43	R\$ 433.031,59	R\$ 24.139,64
44 a 48	R\$ 255.049,51	R\$ 17.447,88
49 a 53	R\$ 355.316,11	R\$ 19.296,35
54 a 58	R\$ 976.364,39	R\$ 39.045,47
59+	R\$ 6.118.650,63	R\$ 85.100,24
Total	R\$ 10.163.748,55	R\$ 305.317,87



PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	7.957	R\$ 746.954,43
PROMED	7.245	R\$ 1.116.907,84
Total	15.202	R\$ 1.863.862,27

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

CREDENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	06
Dentistas	0
Farmácias	0
Hospitais	0
Laboratórios	0
Médicos	04
Total	10

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

14.145 Consultas (médicas e odontológicas)	31.437 Exames
984 Internações (ambulatoriais e hospitalares)	5.659 Procedimentos Odontológicos
7.956 Pontos de atendimento	39.885 Vidas (Planos Médico - Hospitalares e Odontológicos)
30.426 Contatos de associados (Central de Relacionamento)	R\$10.469.066,42 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)

