

SEMANA DO IDOSO É CELEBRADA COM LIVES

A última semana do mês de setembro foi dedicada a comemorar o dia do idoso, que é celebrado no dia 1º de outubro. A ACM Esportes, em parceria com a Cabergs, realizaram diariamente lives transmitidas por streaming em suas páginas no Facebook e pelo Zoom, sempre às 15 horas e com profissionais que, em um bate papo com os participantes, abordaram o empoderamento e a autonomia na terceira idade, musculação, florais, pilates e dança. A principal mensagem desta semana é que o envelhecimento pode ser uma experiência positiva, de forma autônoma e independente e, para que isso ocorra, é preciso investir na saúde, no bem-estar físico, social e mental ao longo de toda a vida. E, para você envelhecer de forma saudável, deixamos algumas dicas:

De Bem com a Vida:

O Programa de Bem com a Vida é voltado para os beneficiários da Cabergs acima dos 60 anos e busca estimular atividades prazerosas para a saúde, incentivando a prática de hábitos saudáveis, do autocuidado e o convívio em grupo. Se você quer participar do grupo, fique atento, pois as inscrições para o próximo ano serão divulgadas nos canais de comunicação da Cabergs. Se você não faz parte do grupo 2021, inscreva-se no canal do youtube da Cabergs (Cabergs Saúde) e tenha acesso aos vídeos semanais com exercícios físicos.

**DE BEM
COM
A VIDA**



Movimente-se diariamente:

Estudos mostram que as pessoas que se exercitam não apenas vivem mais, mas vivem melhor. O exercício regular pode incluir caminhadas, jardinagem, alongamento, subida de escadas e treinamento de força, como o uso de pesos leves ou faixas de resistência. Consulte um profissional da área e verifique quais são os exercícios mais adequados para você.

Tenha ótimas noites de sono:

Não dormir por uma quantidade de tempo satisfatório para o seu organismo pode conduzir a sérios problemas de saúde mental. Além disso, alguns estudos relacionam a má qualidade do sono com um risco aumentado de Alzheimer.

Fique conectado:

O isolamento social do idoso, por diversos fatores, é muito comum nesta fase da vida. Conecte-se nas redes, existem grupos e comunidades em plataformas onde você pode conversar, trocar ideias e fazer novos amigos. Nelas você ainda encontra desde palavras cruzadas, jogos, livros e filmes, a uma infinidade de atividades que não irão te deixar isolado do mundo.

Exercite corpo e mente:

Além dos exercícios que você pode fazer para estimular a atividade cerebral, mexer o corpo também é uma técnica bastante eficiente para melhorar a vida do idoso como um todo.

Experimente novas atividades:

Mantenha a cabeça aberta e saia da sua zona de conforto. Busque alternativas que te estimulem e dê o primeiro passo, só depende de você.

#previna-se



Use máscara



Higienize suas mãos
com álcool em gel



Lave suas mãos



Mantenha uma
distância segura



EM PAUTA

A SEGURANÇA DOS SEUS DADOS SEMPRE FOI NOSSA PRIORIDADE

O cuidado com os dados pessoais dos nossos beneficiários vem se aprimorando constantemente para garantir mais proteção, segurança e confiabilidade.

Diariamente, lidamos com operações de tratamento de dados pessoais buscando o melhor interesse dos titulares dos dados pessoais e respeitando seus direitos.

Ressaltamos que a LGPD define que toda a vez que a organização tratar dados, ela precisa utilizar uma das 10 bases legais para cada finalidade de tratamento, a saber: consentimento, obrigação legal, execução de contrato, políticas públicas, pesquisa, exercício regular de direito, proteção da vida, tutela da saúde, proteção do crédito e legítimo interesse.

As atividades realizadas pela Cabergs abrangem uma série de particularidades e atendem às obrigações legais específicas da Agência Nacional de Saúde (ANS) e outros órgãos reguladores. Nossa meta constante é tratarmos com responsabilidade e total segurança de todos os dados sob nossos cuidados.



6ª EDIÇÃO DO FIGS ACONTECEU NO FORMATO ONLINE

Mesmo sob restrições pandêmicas, a tecnologia possibilitou a realização da 6ª edição do FIGS, no final do mês de agosto, dia 27. O Fórum de Inteligência em Gestão da Saúde - FIGS, teve como tema “Os desafios da implementação da LGPD”. O evento online contou com a participação de especialistas na implementação da Lei nº 13.709, a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais - LGPD, e foi conduzido pelo Diretor Presidente, Fernando Zingano, e pelo Diretor Financeiro e Administrativo, Roberto Noal, que na ocasião explanaram sobre as mudanças proporcionadas pela nova Lei no dia a dia das instituições. Durante o bate-papo, a Professora Universitária e Advogada especializada em Compliance/LGPD, Dra. Alessandra Busato, expôs sobre as transições no mercado a partir da LGPD, a adequação das regras, as normas de Compliance e a importância da transparência na prestação de contas das empresas. Segundo o Doutorando e Mestre em

Direito pela UFRGS, Advogado e Professor Universitário, Dr. Juliano Madalena, também presente no evento, somos todos titulares de dados pessoais e consumidores, temos o direito de saber como estão sendo usadas as nossas informações, assim como devemos ter autonomia sobre o uso das mesmas. Nos minutos finais do evento, Fernando Zingano intermediou as perguntas do público aos convidados, reforçando sobre o processo de mudança no trabalho diário da Cabergs, que segue mantendo os processos gerenciais claros e a transparência na conduta diante dos titulares de dados pessoais. É importante ressaltar que a LGPD busca garantir a segurança das informações e a Cabergs adaptou-se e busca continuamente estar em compliance com as normas de proteção e privacidade, no que se refere ao tratamento de dados pessoais de beneficiários, credenciados, fornecedores e colaboradores.

#PREVENÇÃO AOSUICÍDIO

#mêsdeprevençãoaosuicídio

Suicídio
na pandemia:
entender para
prevenir



Diga SIM
à vida!



Isolamento social, medo da Covid-19 e suas complicações, perda de entes queridos, crise no mercado de trabalho, crise econômica... A pandemia trouxe com ela não só um novo vírus, mas diversos fatores de risco prejudiciais à saúde mental. Pode ser que, em algum momento de nossas vidas, desconfiemos de que alguém próximo está pensando em suicidar-se. Por isso, saiba que existem diversas maneiras de auxiliar essa pessoa.

Um diálogo aberto, respeitoso, empático e compreensivo pode fazer a diferença. Essa conversa pode obter melhores resultados se for feita em um lugar tranquilo, sem pressa, respeitando o tempo da pessoa para se abrir. Ouça realmente o que o outro diz sem julgamentos, e não fique tentando responder o tempo todo. Ofereça suporte emocional e informe sobre a ajuda profissional. Se a pessoa falar claramente sobre os seus planos de se matar é primordial que ela não seja deixada sozinha. Se você perceber que a pessoa não se sente à vontade para se abrir, deixe claro que você estará disponível para conversar em outras oportunidades.

Fique atento! Evitar drogas como escape do estresse, manter hábitos saudáveis, fortalecer os contatos, ainda que à distância são dicas que ajudam a evitar os gatilhos para o suicídio.

#AJUDA O Centro de Valorização da Vida (CVV) realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.

Ligue 188 ou acesse www.cvv.org.br e saiba mais!



Estão abertas as inscrições para o Programa de Orientação à Gestação - POG, que tem o objetivo de orientar os participantes sobre o desenvolvimento da gestação, parto e cuidados com o recém-nascido. As vagas são destinadas para todos os beneficiários que tenham interesse no POG. Esta será a última turma para o ano de 2021 e os temas abordados pelos profissionais serão desde os aspectos psicológicos de parto e puerpério, até nutrição da gestante, aleitamento materno e técnicas de amamentação, cuidados com o bebê, prevenção da saúde física e oral do bebê entre outros importantes assuntos.

SERVIÇO

Inscrições de 29/09 a 13/10

Email de contato: prevencao@cabergs.org.br

Datas de realização: 18, 20, 21, 25 e 26/10

Horário: das 14h às 17h

Local: online (pela plataforma Zoom)

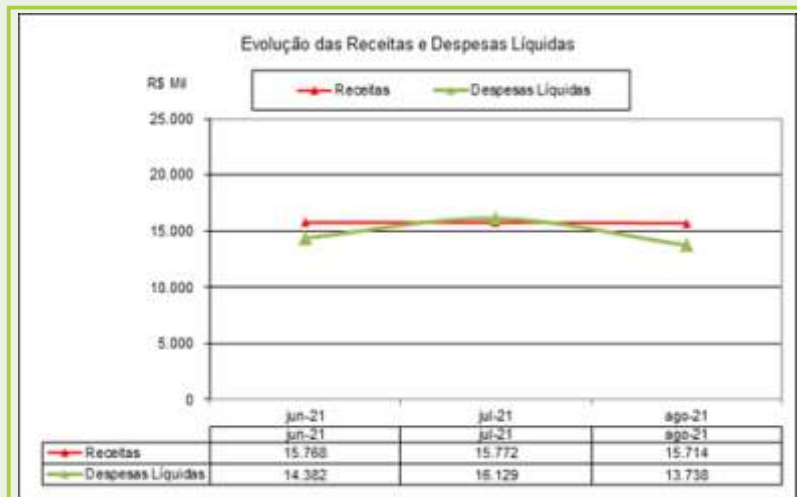
LIVES



No mês de setembro a Live do De Bem Com a Vida, que ocorreu no dia 08, teve como tema "Pele madura: Qual melhor jeito de cuidar". Os participantes enviaram suas perguntas pelo facebook e, ao vivo, a Dermatologista Heloisa San Leon Kosminsky foi respondendo uma a uma. Acompanhe a live completa em: <https://www.facebook.com/cabergssaude/videos/887505298639604>

Acompanhe nossa Gestão – Edição Agosto 2021

GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA

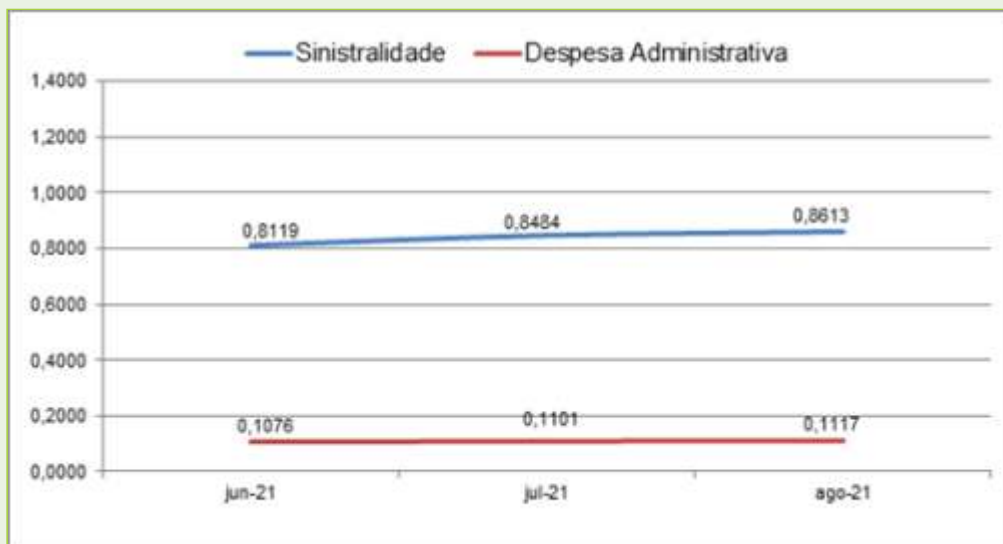


Receitas: contribuições dos associados e patrocinadoras.

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

As despesas assistenciais líquidas cresceram 31,64% quando comparadas ao mesmo período do ano anterior em decorrência dos fatos destacados no gráfico da sinistralidade. Em relação ao mês anterior, a redução foi 14,82% em razão da queda do número de internações para tratamento da COVID-19.

Sinistralidade

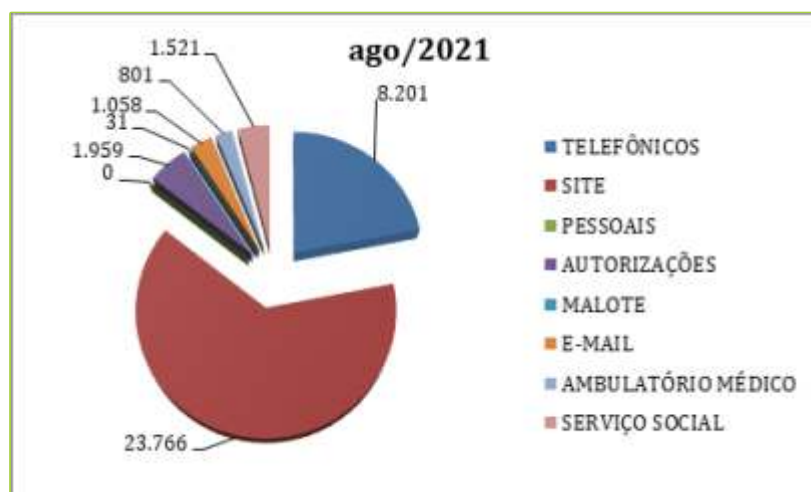


Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições

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

A variação da sinistralidade de 1,52% em relação ao mês anterior demonstra o crescimento dos gastos com internações no período analisado relacionados aos tratamentos oncológicos e da COVID-19. O indicador de sinistralidade considera a média dos últimos 12 meses de receitas assistências e despesas com eventos/administrativas.

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL



QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

Tipo de Atendimento	Quantidade	Valor
Consultas (médicas e odontológicas):	21.004	R\$ 1.637.999,14
Exames	58.566	R\$ 2.520.988,58
Internações (ambulatoriais e hospitalares)	1.317	R\$ 12.507.815,26
Procedimentos Odontológicos	6.655	R\$ 350.122,83
Reciprocidade	3.624	R\$ 694.985,28
Tratamento seriado	7.096	R\$ 384.193,32
Total	98.262	R\$ 18.096.104,41

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAMII/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$ 532.342,41	R\$ 39.875,15
19 a 23	R\$ 242.330,30	R\$ 15.767,69
24 a 28	R\$ 304.380,67	R\$ 14.451,66
29 a 33	R\$ 511.007,74	R\$ 20.432,86
34 a 38	R\$ 1.021.310,67	R\$ 27.182,18
39 a 43	R\$ 1.000.432,07	R\$ 31.181,49
44 a 48	R\$ 648.255,72	R\$ 19.042,03
49 a 53	R\$ 610.563,14	R\$ 22.615,07
54 a 58	R\$ 1.906.076,00	R\$ 35.798,31
59+	R\$ 10.969.282,86	R\$ 123.776,39
Total	R\$ 17.745.981,58	R\$ 350.122,83

PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	3.759	R\$ 372.380,44
PROMED	7.467	R\$ 1.198.498,75
Total	11.226	R\$ 1.570.879,19

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

CREDENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	22
Dentistas	1
Farmácias	2
Hospitais	0
Laboratórios	0
Médicos	11
Total	36

Dos desligamentos que ocorreram nesse mês, dez foram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses e seis optaram por não atender mais o plano de saúde.



21.004 Consultas médicas	58.566 Exames
1.317 Internações	6.655 Procedimentos Odontológicos
8.241 Pontos de atendimento	37.578 Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico
33.097 Contatos de associados – Central de Relacionamento	R\$ 18.096.104,41 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)