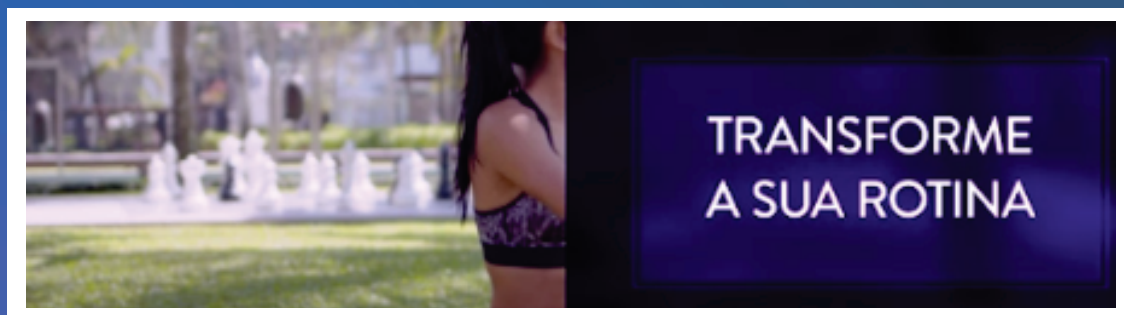


CHEGOU O ESPAÇO SAÚDE!



Um novo ambiente no site da Cabergs repleto de novidades para você!

MATÉRIA DE CAPA PÁGINAS 7 E 8.

EVENTO

FLASHMOB ATRAI ATENÇÃO NA ORLA DO GUAÍBA

Diretor Presidente da Cabergs
palestra em congresso

página 3

Atualize sua
apólice na
Cabergs Seguros

página 5

Como vão seus pés?

página 9

CABERGS PARTICIPA DA 3ª EDIÇÃO DO ENAB

A 3ª edição do Encontro Nacional dos Aposentados do Banrisul — ENAB, ocorreu na cidade de Florianópolis (SC) entre os dias 6 e 10 de novembro.

A nutricionista Cristine Santarém e a assistente de gestão Magda da Rosa, da Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde — GPP, estiveram no evento representando a Cabergs e proporcionando aos participantes atividades de meditação, dança e, ainda, exames e avaliação nutricional. Na ocasião, o Diretor Presidente Fernando Zingano e a Diretora de Operações Lisiane Luchese também estiveram presentes no evento.

O ENAB é promovido pela AFABAN e no último ano não teve sua edição em virtude da covid-19, retornando este ano com força total. O evento tem como um dos objetivos proporcionar conhecimento sobre saúde e qualidade de vida aos participantes, através de palestras, oficinas e aulas diversas.



na medida
certa para
VOCÊ

Aqui na Cabergs Seguros você tem o suporte para todas as operações de seguros comercializadas no Banco do Estado do Rio Grande do Sul (Banrisul) bem como outros seguros: Diária de Incapacidade Temporária - DIT, carta verde, seguro viagem, seguro de vida, RC profissional para médicos, RC profissional para dentistas, seguro para bicicletas, seguro agrícola e seguro para placas fotovoltaicas.



DIRETOR PRESIDENTE DA CABERGS PALESTRA EM CONGRESSO

O Diretor Presidente da Cabergs Fernando Zingano, a convite da UNIDAS, palestrou no 25º Congresso Internacional Unidas, realizado na cidade de Florianópolis em Santa Catarina, e teve como tema "Eficiência Operacional na Saúde: origem, evolução e futuro".

O congresso, realizado pela União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde — UNIDAS, tem alcance nacional e contou com a participação de instituições filiadas e não filiadas, prestadores de serviços e empresas da saúde suplementar, para debater temas relevantes e diretamente relacionados com o setor de saúde do Brasil e do mundo.

Conforme Fernando explicou, os modelos de assistência precisam se reinventar para enfrentar os custos de novas tecnologias e tratamentos e, segundo ele, a palestra foi excelente pois foi possível apresentar os principais projetos que fazem parte dos cuidados com os beneficiários. O maior desafio dos gestores é continuar a prestar serviços de qualidade sem comprometer a sustentabilidade da instituição, finalizou. Também estiveram presentes outros colaboradores da Cabergs no evento, incluindo o Gerente do setor de Tecnologia da Informação, Vitor Hugo Hoffmann da Costa



Na foto o Diretor Presidente da Cabergs Fernando Zingano palestrando no evento.



Durante a palestra, um vídeo contendo informações sobre a Cabergs foi veiculado para os presentes.



O evento, tem como propósito trazer conhecimento, assim como a promoção de negócios e novas iniciativas no setor da saúde. O congresso tem ainda como objetivo promover experiências em toda a jornada, construir relacionamentos, propiciar negócios e fomentar as iniciativas que geram crescimento do setor em todos os pontos de contato.

CABERGS REALIZA AÇÃO PRESENCIAL NA SUREG SUL

No último dia 22 de novembro, a Cabergs Saúde realizou uma ação, na cidade de Pelotas, para a Sureg Sul. Esta ação faz parte da interiorização, que teve como objetivo a aproximação com os beneficiários a fim de propagar informações sobre saúde e bem-estar. A ação, que iniciou na parte da manhã com o bate-papo Cabergs com profissionais da instituição, contou na sua abertura com a Superintendente Regional Vanialice Azeredo, a Diretora de Operações Lisiane Luchese e um vídeo do Diretor Presidente da Cabergs Fernando Zingano. Já a segunda live teve como tema "Saúde Integral", com a Oftalmologista e Auditora da Cabergs Dra. Cristina Mielke, a Ginecologista e Obstetra Dra. Gláucia Alves de Carvalho e o especialista em Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo Dr. Pedro Funari Pereira. Para encerrar o dia, ocorreu um encontro presencial com aposentados e contou com a presença de convidados. Na abertura, Vanialice ressaltou os cuidados com corpo, com a mente e de buscar o equilíbrio,

especialmente após a pandemia; agradeceu a existência da Cabergs, pois a região sul encontra nela o cuidado e a proposta de valor com as pessoas. A Diretora da Cabergs frisou que este é o primeiro encontro pós pandemia, que a instituição é de todos e veio para ajudar na aproximação e esclarecimento de dúvidas; também agradeceu a abertura de espaço para falar sobre saúde. Ao longo do dia, foram realizadas pela equipe da Cabergs visitas às cinco agências do Bannrisul onde, além de acessarem um totem especialmente criado para a ação com informações sobre saúde, os funcionários do banco puderam tirar suas dúvidas sobre saúde, qualidade de vida, informações sobre os planos, entre outras. Demais regiões serão contempladas com a ação em 2023, que será divulgada através das redes de comunicação da Cabergs.



TOTEM INTERATIVO

novidade

LIVES MARCAM PRESENÇA DA CABERGS NA SUREG SUL





ENCONTRO PRESENCIAL MARCA ENCERRAMENTO DO DBV

O grupo De Bem Com a Vida (DBV), voltado para a faixa etária acima dos 50 anos, encerrou suas atividades de 2022 com um encontro no dia 27 de outubro.

Segundo Cristine Santarém, da Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde — GPP, e responsável pelo grupo, a caminhada encerrou com chave de ouro o ano: foi uma experiência fantástica, pois este foi o primeiro evento pós pandemia presencial com o grupo. Cristine reforçou ainda a importância da retomada destas atividades presenciais, e que 2023 promete e terá muitas atividades diferenciadas. A finalização deste ano contou com uma

caminhada orientada, com as professoras Jéssica Finger e Rita Longarai, da empresa Atividades 50+, seguida de alongamento.

Para o próximo ano, o programa terá novidades como mais atividades presenciais, quando os participantes poderão estar juntos aproximando relações, com atividades para manter uma rotina mais saudável e promovendo a saúde.

O DBV é um programa que busca desenvolver ações com foco em qualidade de vida, autocuidado, nutrição e saúde física e mental aos beneficiários Cabergs na melhor idade.

Você
sabia?

A partir de agora você tem todas as informações sobre o programa no Espaço Saúde da Cabergs.

Acesse o link, conheça o De Bem com a Vida e inscreva-se.

<https://vivamais.cabergs.org.br/viva-mais/de-bem-com-a-vida>



CAPA

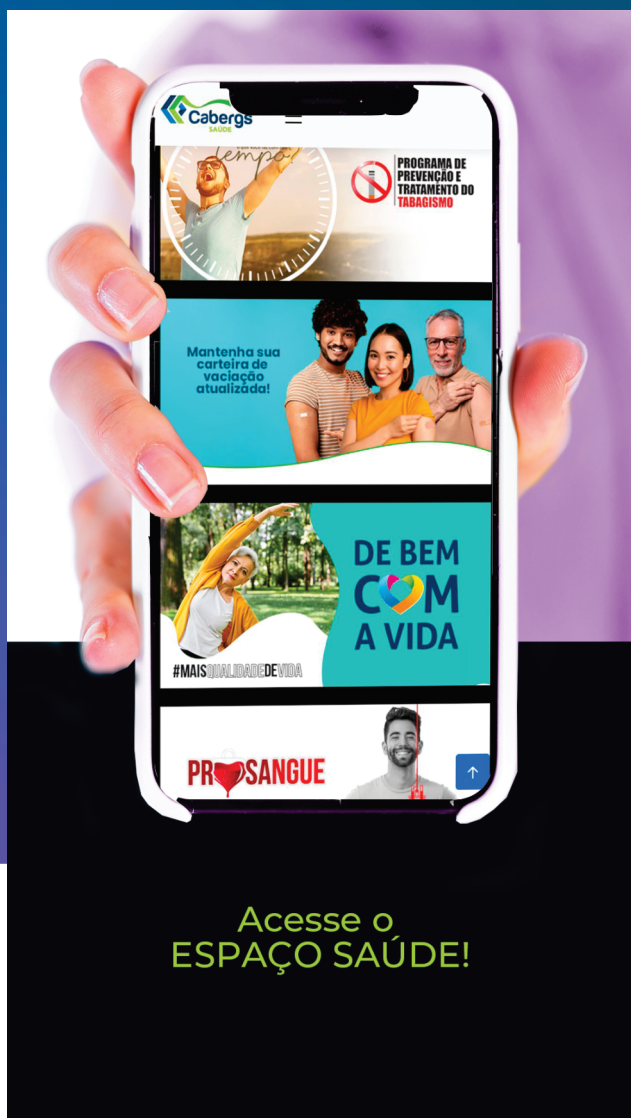
Agora você tem
um site remodelado
e pensado
EXCLUSIVAMENTE
para você!

A Cabergs está sempre trabalhando para levar cada vez mais saúde para você. No dia 18 de novembro foi lançada a remodelação do site, agora mais interativo, com banners em movimento e com uma nova aba dentro do site da Cabergs, o "Espaço Saúde".

A
GENTE
QUER
SAÚDE
PARA
VOCÊ!

- ✓ MAIS QUALIDADE DE VIDA
- ✓ INFORMAÇÃO E INTERATIVIDADE
- ✓ ATUALIZAÇÃO SEMANAL

“ Este espaço foi pensado exclusivamente para você! ”



Este local foi projetado para que os usuários possam acompanhar as notícias e informações sobre saúde, bem-estar e qualidade de vida, tirar dúvidas e participar dos programas oferecidos. Com atualizações constantes, o Espaço Saúde vem ao encontro do slogan adotado em 2022: "A gente quer mais saúde para você" em que a Cabergs tem reforçado e buscado cada vez mais desmistificar dúvidas sobre saúde e qualidade de vida, por meio de informações com as quais as pessoas possam incluir em sua rotina atividades esportivas, físicas, mental, de lazer e alimentação que possam contribuir com uma vida longa e plena.

Conforme Ana Michelle Rocha Torres, da Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde — GPP: "Estreamos o Espaço Saúde. Esta aba é um local específico com informações voltadas à Promoção de Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças — PROMOPREV. O conteúdo é voltado para ações educativas, vídeos e orientações sobre os programas. Esperamos que este espaço desperte ainda mais o autocuidado dos beneficiários. O espaço reflete o novo slogan que estamos utilizando, 'A gente quer saúde para você' pois, além de informar sobre as doenças, queremos despertar a saúde.

Você sabia?

Os programas contemplados no Espaço Saúde são: Programa de Orientação à Gestação — POG, Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo, ProSangue e De Bem Com a Vida — DBV. Neles é possível acompanhar as datas para novas turmas, realizar inscrições, ficar por dentro dos encontros presenciais e online, além de conteúdos sobre prevenção.

COMO VÃO OS SEUS PÉS?

É muito provável que você só se lembra deles quando doem, não é mesmo?

Os pés sustentam o corpo e também precisam de cuidados. Saiba que eles refletem a saúde do corpo, pois contêm terminações nervosas que os ligam com diferentes partes do organismo. Quando apoiamos o peso sobre os pés a força da gravidade ativa estímulos musculares e, é desta forma, que o corpo mantém o equilíbrio e absorve diferentes impactos, razão na qual é importante dar atenção aos pés.

Alguns hábitos simples e diários podem ajudar a cuidar desta parte do corpo tão importante, confira:



Higienize bem os pés, esta ação é fundamental para evitar chulé, frieiras e micoses;

Aplicar hidratante neles ajudam a evitar rachaduras neles. Uma dica é fazer isso antes de dormir;



Procure realizar esfoliação, ela ajuda a remover as células mortas e contribui para uma maior absorção dos hidratantes;



Fique atento ao tipo de calçado, utilize calçados confortáveis e macios;

Proteja seus pés contra temperaturas extremas (tanto para calor como o frio).

Procure manter seus pés saudáveis e bem tratados todos os dias.



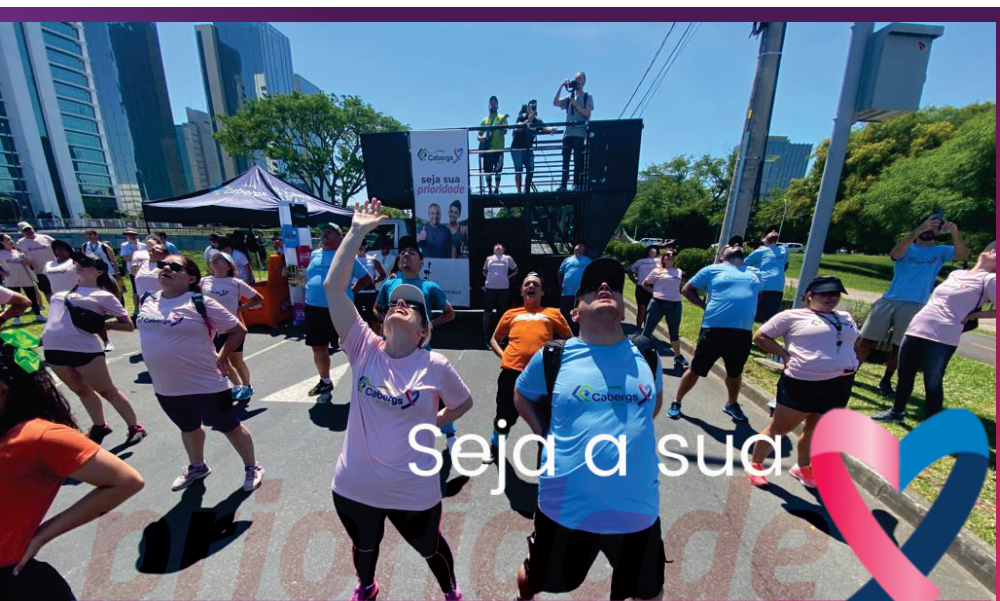
Uma alimentação equilibrada é capaz de prevenir várias doenças e é em diversos alimentos que ingerimos os nutrientes necessários para ter uma boa saúde. A falta de substâncias importantes para o corpo pode ser bastante nociva, por exemplo: a falta de B12 está ligada à fadiga e letargia e, a falta do ácido fólico, por exemplo, pode predispor depressão em adultos. Saiba que o intestino é responsável pela síntese da serotonina, um hormônio que está associado ao apetite, o humor, o sono e a cognição. Logo, consumir legumes, verduras, leguminosas e oleaginosas contribuirão para que o intestino funcione bem. Para ter uma boa relação com a alimentação é necessário entender o contexto social em que você se insere, seus hábitos e o estilo de vida que leva, assim fica mais fácil incorporar em sua vida uma rotina mais saudável.

Optar por uma nutrição focada na sua relação com a comida (nutrição comportamental) também é uma forma de se alimentar mais consciente.

FLASH MOB ATRAI ATENÇÃO NA ORLA DO GUAÍBA

A campanha Outubro Rosa e Novembro Azul foram marcadas por conscientização, prevenção, caminhada e um grande Flashmob. Com o tema “seja a sua prioridade”, as beneficiárias mulheres, na faixa etária entre 40 a 69 anos, tiveram isenção de TPD para a mamografia, e os beneficiários homens, na faixa etária entre 50 a 69 anos, tiveram isenção de TPD para o Antígeno Prostático Específico (PSA). Ou seja, eles puderam realizar estes exames com isenção das Taxas de Participação de Despesas (TPD).

Além de ações nos canais de comunicação, uma caminhada foi realizada no dia 19 de novembro na Orla do Guaíba em Porto Alegre. Segundo Ana Michelle Rocha Torres, da Gerência de Prevenção e



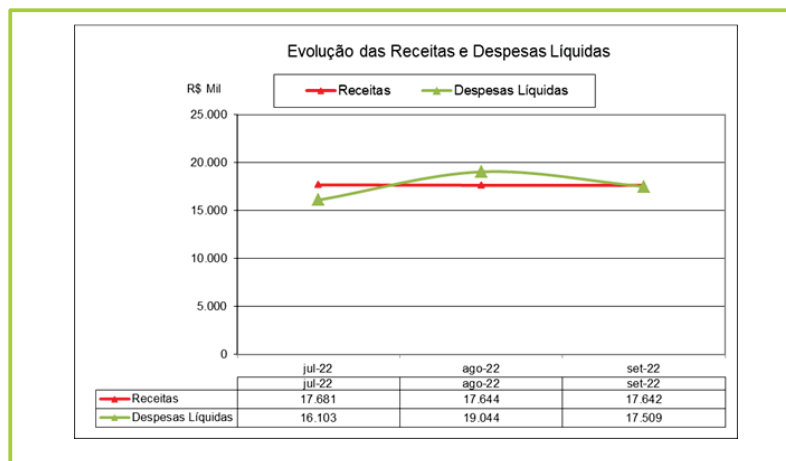
Promoção da Saúde — GPP, o evento superou as expectativas especialmente por ser o primeiro evento de grande porte pós pandemia: “Atingimos nosso maior objetivo, que era despertar as pessoas que nunca fizeram atividade física para que iniciem em alguma prática esportiva. Proporcionamos uma manhã de integração, socialização e de rever colegas e amigos. O mais importante neste evento foi plantar nas pessoas o compromisso da promoção e prevenção em sua saúde, e acredito

que conseguimos” completou Ana.

A caminhada, realizada no dia 19 de novembro, culminou com um flashmob que chamou a atenção das pessoas que estavam na Orla do Guaíba. O objetivo do Flashmob foi despertar a atenção e incentivar que as pessoas façam os exames preventivos, tanto aos que se referem às campanhas do Outubro Rosa e Novembro Azul, focos da ação, como também com relação a outras patologias. “

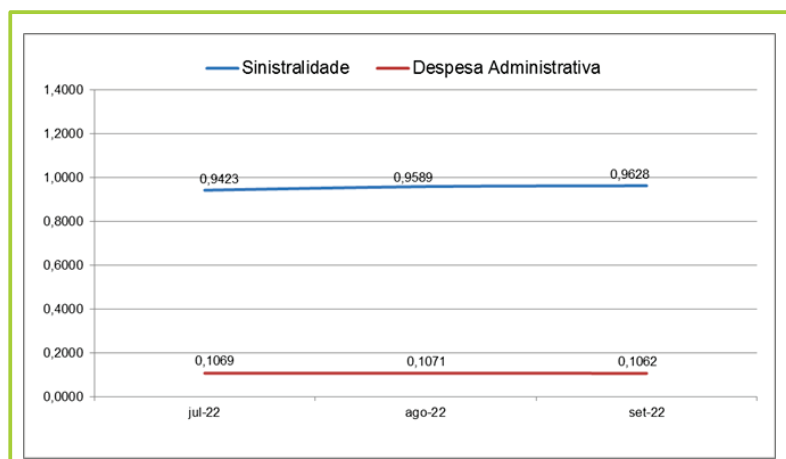
“ Queremos lembrar e reforçar para que o beneficiário mude a sua visão em relação a sua saúde, para que ele realmente seja a sua prioridade”
Ana Michelle

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 reduziram 8,06% em relação ao mês anterior. Quando comparadas ao ano anterior as despesas aumentaram 17,67% com destaque para os gastos de internações hospitalares.

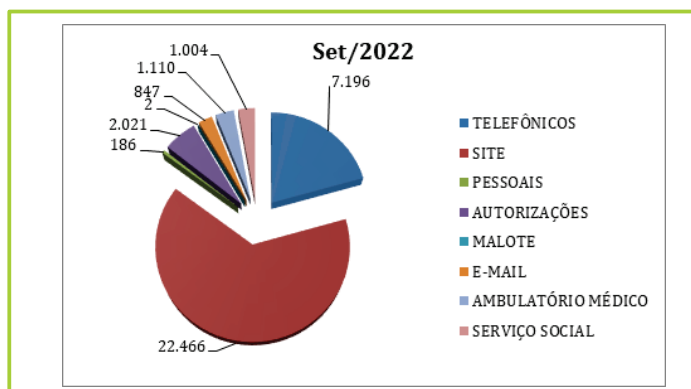


Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições
 A sinistralidade demonstra a relação entre as despesas assistenciais líquidas e o total das receitas de contribuições.

A variação da sinistralidade de 0,41% em relação ao mês anterior demonstra aumento nas despesas assistenciais no período analisado; e quando comparado com o mesmo período do ano passado a sinistralidade cresceu 9,82%.

Os indicadores de sinistralidade e das despesas administrativas considera a média dos últimos 12 meses de receitas assistências, despesas com eventos e despesas administrativas.

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL

QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

Tipo de Atendimento	Quantidade	Valor
Consultas (médicas e odontológicas):	21.736	R\$1.838.587,50
Exames	55.696	R\$2.829.168,22
Internações (ambulatoriais e hospitalares)	1.796	R\$13.638.369,07
Procedimentos Odontológicos	5.673	R\$331.692,37
Reciprocidade	935	R\$459.189,30
Tratamento seriado	8.269	R\$487.397,05
Total	94.105	R\$19.584.403,51

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAMII/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$765.454,25	R\$35.737,50
19 a 23	R\$234.971,76	R\$14.115,67
24 a 28	R\$339.022,14	R\$11.055,02
29 a 33	R\$570.466,53	R\$12.430,91
34 a 38	R\$840.933,75	R\$29.342,67
39 a 43	R\$914.827,87	R\$32.494,00
44 a 48	R\$606.692,92	R\$16.037,94
49 a 53	R\$706.678,95	R\$13.923,50
54 a 58	R\$1.274.952,58	R\$39.279,19
59+	R\$12.998.710,39	R\$127.275,97
Total	R\$19.252.711,14	R\$331.692,37

**VACINAÇÃO
CONTRA A
GRIPE 2022**

Mantenha sua carteira
de vacinação atualizada!

PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROMED	10.876	R\$ 1.750.223,49
Total	10.876	R\$ 1.750.223,49

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

CREDENCIAMENTOS

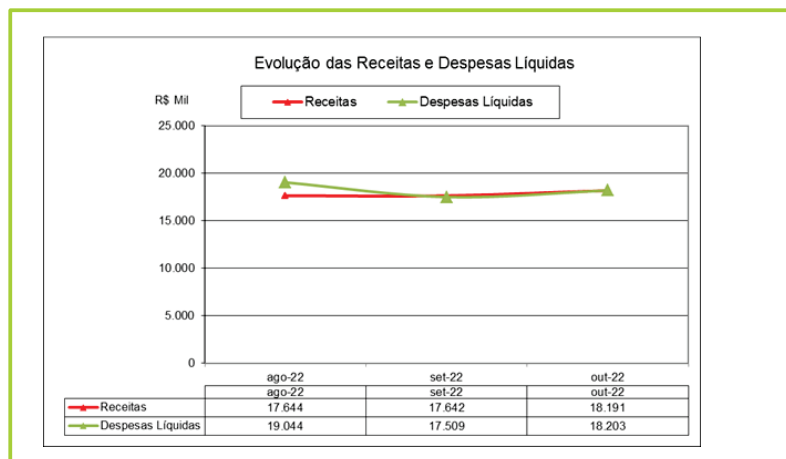
Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	7
Dentistas	2
Farmácias	2
Hospitais	0
Laboratórios	2
Médicos	7
Total	20

Dos desligamentos que ocorreram nesse mês, 26 foram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses, um optou por não fazer mais parte do plano.

21.736	55.696
Consultas médicas	Exames
1.796	5.673
Internações	Procedimentos Odontológicos
8239	36.422
Pontos de atendimento	Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico
30.718	R\$ 19.584.403,51
Contatos de associados – Central de Relacionamento	Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)

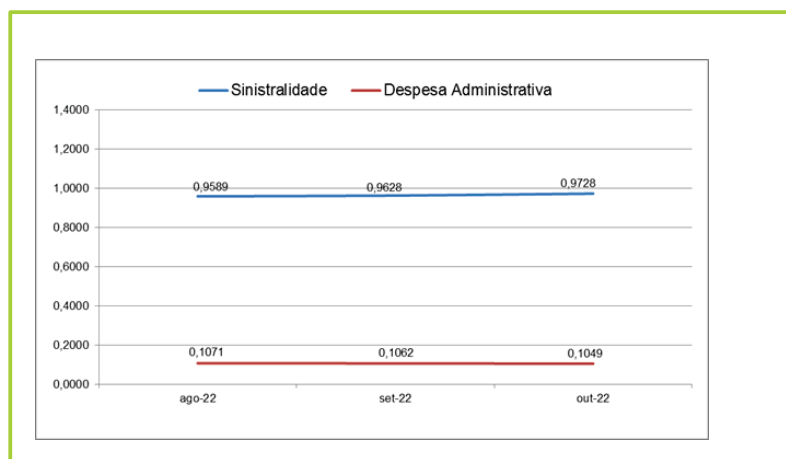


GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



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.

A variação das despesas assistenciais líquidas foi de 3,96% em relação ao mês anterior. Quando comparadas ao ano anterior as despesas aumentaram 18,19% com destaque para os gastos de internações hospitalares.

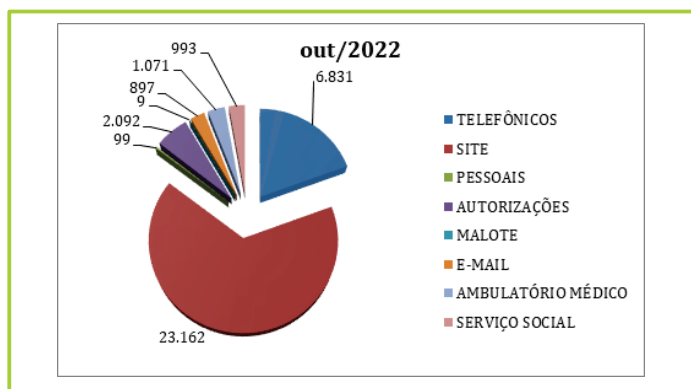


Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições
 A sinistralidade demonstra a relação entre as despesas assistenciais líquidas e o total das receitas de contribuições.

A variação da sinistralidade de 1,04% em relação ao mês anterior demonstra aumento nas despesas assistenciais no período analisado; e quando comparado com o mesmo período do ano passado a sinistralidade cresceu 9,14%.

Os indicadores de sinistralidade e das despesas administrativas considera a média dos últimos 12 meses de receitas assistências, despesas com eventos e despesas administrativas.

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL

QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO







Tipo de Atendimento	Quantidade	Valor
Consultas (médicas e odontológicas):	21.408	R\$1.800.411,05
Exames	56.783	R\$2.695.488,70
Internações (ambulatoriais e hospitalares)	1.649	R\$11.360.753,69
Procedimentos Odontológicos	5.881	R\$323.838,62
Reciprocidade	1.011	R\$463.121,02
Tratamento seriado	8.116	R\$450.565,86
Total	94.848	R\$17.094.178,94

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAMII/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$764.900,49	R\$38.032,11
19 a 23	R\$252.417,71	R\$10.456,09
24 a 28	R\$209.286,95	R\$9.640,35
29 a 33	R\$653.341,58	R\$18.081,62
34 a 38	R\$855.004,03	R\$30.437,51
39 a 43	R\$879.045,72	R\$34.613,41
44 a 48	R\$670.880,19	R\$18.247,50
49 a 53	R\$812.904,16	R\$13.896,88
54 a 58	R\$1.164.652,68	R\$28.969,33
59+	R\$10.507.906,81	R\$121.463,82
Total	R\$16.770.340,32	R\$323.838,62



PREVINA-SE contra o mosquito
Aedes aegypti com **AÇÕES** bem **SIMPLES!**

-  Verifique se a caixa d'água está bem tampada.
-  Não deixe o lixo do quintal.
-  Deixe as lixeiras bem fechadas.
-  Limpe as calhas.
-  Coloque areia nos pratos de plantas.
-  Cubra as piscinas.

PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROMED	7.475	R\$ 1.243.065,14
Total	7.475	R\$ 1.243.065,14

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

CREDENCIAMENTOS

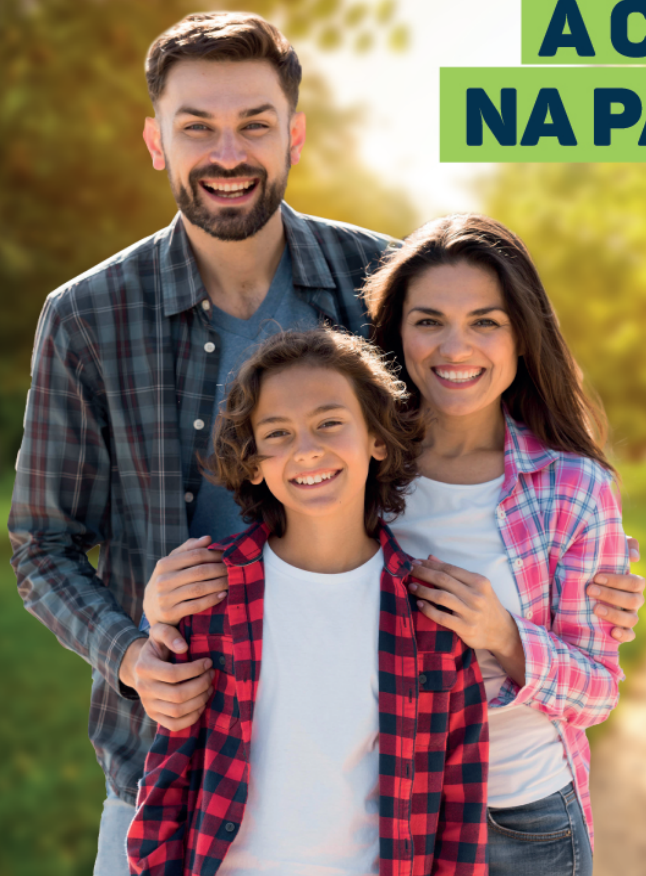
Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	21
Dentistas	3
Farmácias	0
Hospitais	1
Laboratórios	0
Médicos	5
Total	30

Dos desligamentos que ocorreram nesse mês, 19 foram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses e dois optaram por não fazer mais parte do plano.

21.408 Consultas médicas	56.783 Exames
1.649 Internações	5.881 Procedimentos Odontológicos
8215 Pontos de atendimento	36.345 Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico
31.018 Contatos de associados – Central de Relacionamento	R\$ 17.094.178,94 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)



A CABERGS SAÚDE NA PALMA DA SUA MÃO



BAIXE JÁ O
NOSSO APLICATIVO



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



EXPEDIENTE

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

ANS - nº 30731-9

Diretoria Executiva: Sr. Fernando Zingano – Dir.-Presidente, Sr. Carlos Augusto Grazziotin – Dir. Financeiro e Administrativo, Sra. Lisiane Vieira de Castro Luchese – 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: CM3 Comunicação - Fotos divulgação