



MATÉRIA DE CAPA PÁG. 5 e 6

ANOTA AI

Fique bem informado com os nossos:  [cabergs-podcast](#)

Giro 360

Entrevista com músico e professor Thomás Lenz

página 4

Férias x Seguro

Curta suas férias prevenido com a Cabergs Seguros.

página 3

Giro 360

Entrevista com a nutricionista Bruna Mara Postinger

página 7

Editorial

Chegamos ao último mês do ano!

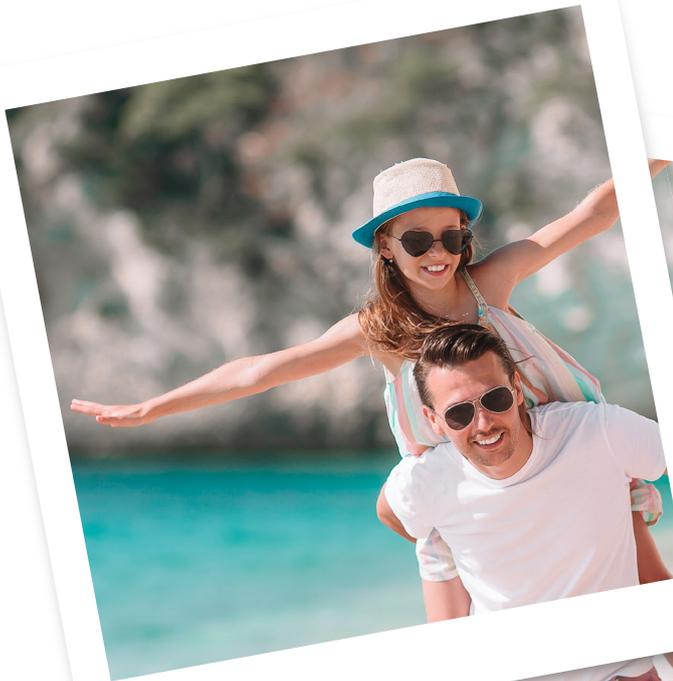
Em breve celebraremos o começo do próximo. E hoje queremos te lembrar para que você não esqueça de se proteger! Os raios solares podem prejudicar a pele, mas a luz visível também pode produzir radicais livres, que provocam alterações nas células de pigmentação, os melancócitos, e nos produtores de colágeno. E é por este motivo que a utilização do protetor solar também é importante quando você está no trabalho, na academia, na piscina, praia ou na escola.

É tempo de olhar para o futuro com determinação e otimismo, mesmo já estando vacinado, manter os protocolos contra a covid-19, e espalhar amor e esperança pelo mundo. Este também é o momento para aproveitar com a família, relaxar, curtir e ficar protegido contra os raios UV. E, fique atento, a Sociedade Brasileira de Dermatologia ressalta ainda que a exposição solar exagerada e desprotegida ao longo da vida, além dos episódios de queimadura solar, são os principais fatores de risco do câncer de pele, apesar de ser um problema de saúde que pode afetar qualquer pessoa. Lembre-se de examinar regularmente sua pele e manter suas consultas em dia com o dermatologista. Durante as festas de final de ano, mantenha-se protegido dos raios solares pois nesta virada do ano queremos que você tenha paz, tranquilidade e prosperidade. Que o novo ano que se aproxima venha repleto de muita saúde, alegria e bons novos hábitos.

Já fez o reforço da vacina COVID-19?!

Prevenir é a melhor opção contra a covid-19. Realizar as doses de reforço significa deixar seu corpo mais preparado para se defender nos casos das variantes, pois a vacina aumenta a proteção contra a doença. Mantenha seu esquema vacinal atualizado procurando uma unidade de saúde mais próxima de você.





Férias X Seguro Viagem

Quer saber mais sobre seguro viagem?
Contate pelo email:
comercial@cabergsseguros.com.br

Verão é sinônimo de férias, e viajar e conhecer novos lugares está na lista de muitas pessoas. Mas você sabia que, além de itens como chapéu e protetor solar, é importante ter um seguro viagem? Até porque a saúde não tira férias, não é mesmo? E ninguém pensa em viajar considerando que incidentes possam acontecer, mas imprevistos acontecem e é importante estar protegido neste momento.

O seguro viagem é importante pois ele traz a possibilidade de garantia de atendimento médico em qualquer país. Este tipo de serviço pode fazer a diferença até mesmo para a pessoa que esteja precisando de um atendimento simples, como para alguma alergia, por exemplo, ou casos mais graves com necessidade de internação.

Quando você adquirir o seguro é importante estar atento às suas necessidades, pois existem diferentes tipos de cobertura. Ele pode inclusive variar conforme o destino, a duração da viagem, as coberturas que você vai escolher e quantas pessoas estão sob proteção dele. Ainda, para quem vai viajar para a Europa, o seguro viagem é uma proteção obrigatória para os viajantes.

Você já deve ter escutado o ditado “quem canta seus males espanta”. A música desenvolve a mente, promove o equilíbrio mental e oferece para quem as escuta uma sensação de bem-estar. Para entender um pouco mais sobre este assunto, conversamos com o músico e professor Thomás Lenz.

A música pode deixar as pessoas felizes?

Sim. De acordo com a Nature NeuroScience o cérebro libera dopamina, um neurotransmissor que está ligado à avaliação ou recompensas de prazeres específicos como, por exemplo, quando comemos algo que gostamos. Quando escutamos música também liberamos essa substância. É por isso que uma música no supermercado pode estimular a compra ou o contrário.

Qual a importância de fazer músicas?

Eu não vivo sem fazer música. Ela está presente todos os dias da minha vida, nos momentos bons e naqueles nem tão bons. Acredito que a música desperta o lúdico das pessoas, fazendo música a gente aprende a escutar e curtir música, curtir um show ou espetáculo.

Sempre digo que como professor o meu objetivo é formar ouvintes de música e não necessariamente músicos.

Qual a importância de ensinar?

Eu penso que, como professor de música, ensinando crianças e adolescentes eu estou mudando um pouco o mundo. A música sensibiliza as pessoas, desenvolve habilidades nas crianças e nos adultos, e são as pessoas que mudam o mundo, acredito nisso.

Como é o cenário musical gaúcho?

Eu penso que temos uma certa tradição no Rock. No final dos anos 80, com o ‘boom’ do Rock Brasil, muitas bandas de rock do RS fizeram sucesso: TNT, Cascaveletes, Engenheiros do Hawaii, Nenhum de Nós, entre outros. Mas tivemos outras cenas também, inclusive antes deles, como Bicho da Seda, Almôndegas juntamente com Kleiton e Kledir, sem falar na grande cena musical regional, que é muito forte. Hoje eu vejo que temos novos artistas em diversos

segmentos da música no RS, mas o consumo mudou, e cada artista faz sucesso no seu cenário, na sua tribo. Se produz muita música boa e nova no RS, pois para gravar uma música hoje ficou mais fácil e por isso a galera tem gravado em casa, tem criado, mas o consumo mudou, e com isso, a distribuição de música mudou.

Que tipo de música deixa as pessoas felizes?

Acho que isso depende de cada pessoa. Obviamente que existe uma estética musical, progressão de acordes e caminhos para o arranjo que fazem a música ficar mais alegre ou mais melancólica/triste. Acordes menores levam uma música a ser mais melancólica por exemplo, mas também temos a parte da letra, que é muito importante na cultura brasileira, a canção em si, a mensagem da letra pode levar a pessoa a ficar triste ou feliz. Acredito que temos música para qualquer tipo de situação na nossa vida, para relaxar e também para dançar.

Saia de férias com tranquilidade

As férias estão chegando. Muita gente aproveita a estação mais quente do ano para tirar alguns dias de descanso na região litorânea. É hora de relaxar o corpo e a mente e de cuidar da sua pele.

Com a chegada do calor e a temporada de praia e piscina, ficamos mais tempo expostos ao sol e é neste momento que precisamos estar atentos aos nossos hábitos, pois a maioria dos cânceres da pele está relacionada à exposição ao sol. E para você fazer isso com tranquilidade, conte com a Cabergs!

Nossos beneficiários que forem viajar para o litoral gaúcho e catarinense encontram lá diversos médicos, clínicas e hospitais credenciados. A lista de parceiros pode ser acessada no aplicativo ou pelo site

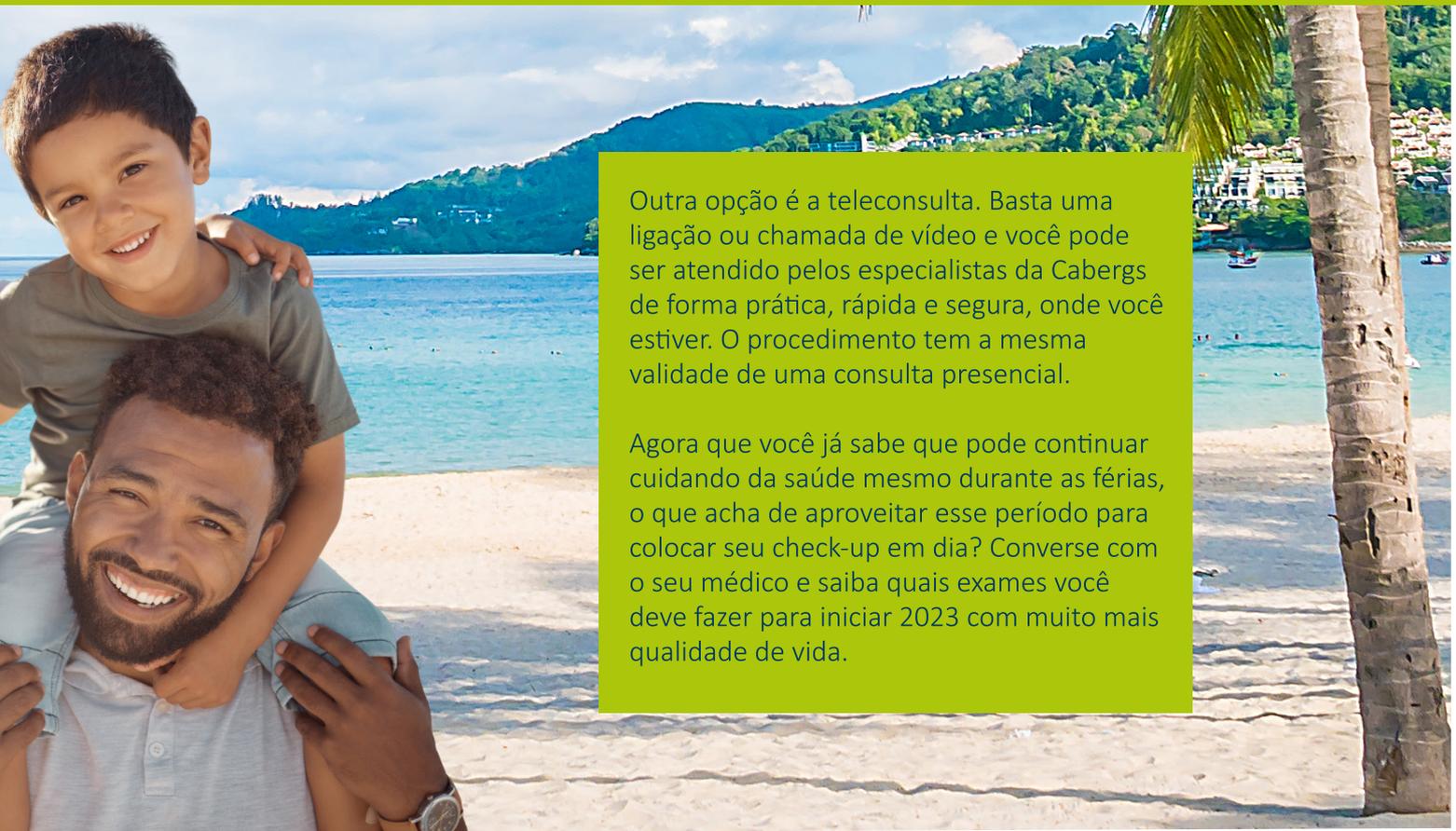
www.cabergs.org.br/rede_credenciada.



Vale lembrar que, caso você esteja em uma região onde não há um credenciado, pode solicitar o reembolso de despesas, que só deve ser requerido em caso de inexistência de qualquer tipo de

convênio na localidade. Nesses casos, é necessário preencher o formulário padronizado da Cabergs e apresentar a documentação requerida, como comprovantes, em até 90 dias. É

importante esclarecer que o reembolso leva em consideração a tabela de honorários médicos adotada pela operadora, não sendo cobertas despesas que fiquem além do estipulado, bem como regulamento de cada plano.



Outra opção é 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. O procedimento tem a mesma validade de uma consulta presencial.

Agora que você já sabe que pode continuar cuidando da saúde mesmo durante as férias, o que acha de aproveitar esse período para colocar seu check-up em dia? Converse com o seu médico e saiba quais exames você deve fazer para iniciar 2023 com muito mais qualidade de vida.

Cuidados *simples*

podem manter o câncer de pele bem longe!

- ✓ **Utilize protetor solar todos os dias, reaplicando a cada duas horas. Se você tem pele clara, use fator 30. Se você é negro, use fator de no mínimo 15.**
- ✓ **Vai pegar uma praia? Evite expor-se ao sol no horário entre 10h e 16h e utilize protetor solar e camisa de proteção UV.**
- ✓ **Trabalha exposto ao sol? Tenha a proteção da sua pele como melhor amiga.**
- ✓ **Chapéu é um grande aliado na proteção. Mas, atenção! Utilize aba de pelo menos 7cm e capriche no protetor solar.**
- ✓ **Alimente-se bem! Frutas, verduras e legumes têm nutrientes que ajudam a diminuir os danos do sol na pele.**
- ✓ **Hidrate-se! Beba bastante água!**
- ✓ **Muitas pessoas não sabem, mas bebês de até seis meses não podem usar protetor solar, de nenhum tipo ou marca. Isso porque até essa idade existe a possibilidade de maior absorção das substâncias químicas presentes nos filtros solares, o que poderia ocasionar alergias e problemas sistêmicos.**



Entrevista com a Nutricionista Bruna Mara Postinger Accadrolli.

identificar se um produto é realmente orgânico?

BRUNA: Os produtos orgânicos devem ter um certificado orgânico, emitido por uma certificadora que confirme que todos os critérios são cumpridos.

CABERGS: Quais os benefícios dos produtos orgânicos para a nossa saúde?

BRUNA: Além de serem livres de resíduos de agrotóxicos e adubos químicos, os produtos orgânicos tendem a ser mais nutritivos, pois sem a utilização destes insumos sintéticos as plantas passam a metabolizar maior quantidade de nutrientes como forma de se desenvolver e se proteger dos fatores ambientais.

CABERGS: Esses produtos beneficiam a natureza também?

BRUNA: Favorecem a natureza de diversas maneiras, principalmente através da diminuição de produtos químicos que contaminam o solo, o ar e a água, que podem ainda provocar sérios desequilíbrios ambientais devido à eliminação de insetos como as abelhas, por exemplo.

CABERGS: Existe um conceito pré-formado na cabeça de muitas pessoas, de que os produtos orgânicos são mais caros. Isso é verdade? Se sim, por quê?

BRUNA: Os produtos orgânicos em geral são produzidos em menor escala, e em geral exigem mais mão de obra no seu manejo. Por isso, tendem a ter um custo maior de produção. Porém, com o aumento da demanda por parte dos

consumidores, a tendência é que a produção aumente e os custos diminuam com o passar do tempo. Além disso, aquilo que pagamos a mais por um produto orgânico tende a se reverter em menos gastos com doenças ao longo da vida.

CABERGS: Os alimentos orgânicos podem, de fato, atuar de forma mais efetiva na prevenção de doenças crônicas?

BRUNA: Sim, pois a exposição aos agrotóxicos pelo consumo de alimentos que contenham seus resíduos, ou por parte dos agricultores que os manuseiam, é uma causa muito importante de doenças crônicas. Além disso, o consumo de alimentos mais ricos em nutrientes contribui com a prevenção destas doenças.

CABERGS: Em relação aos produtos industrializados orgânicos: são confiáveis? Qual sua opinião?

BRUNA: Sim, são confiáveis e cada vez mais fáceis de encontrar. Para que levem o selo de orgânico, precisam ter diversos cuidados relacionados à origem, ao processo e à rastreabilidade. O ideal é preferir produtos que contenham o selo de alguma certificadora, além do selo Orgânico Brasil, que é comum para todos os produtos orgânicos.

Para finalizar a conversa, Bruna faz questão de ressaltar: **“Ao escolher os orgânicos, temos que lembrar que os benefícios do consumo não são direcionados somente para quem os consome. Também se está beneficiando o meio ambiente e a saúde do agricultor que os cultiva”**, explica.

Já falamos por diversas vezes que uma boa qualidade de vida passa por uma alimentação saudável e equilibrada. Nesta edição do Comunicabergs, conversamos com a nutricionista Bruna Mara Postinger Accadrolli para entendermos um pouco mais sobre os alimentos orgânicos. Confira abaixo nosso bate-papo.

CABERGS: Quando um produto é considerado orgânico?

BRUNA: Para ser considerado orgânico, não basta apenas que não sejam utilizados agrotóxicos ou adubos químicos. Há uma série de critérios relacionados à saúde e ao meio ambiente que precisam ser seguidos nas propriedades onde as matérias primas são cultivadas e nas indústrias onde são processadas. Por isso, é necessário que o produto passe por uma certificação que avalie todos estes critérios para que ele seja considerado orgânico.

CABERGS: Como o consumidor pode

Saia de férias **prevenido** com o **seguro viagem**



Alimentação no verão

Falar em alimentação no verão é trazer para o consumo itens mais gelados, com muita água, e que possam matar a sede decorrente das altas temperaturas e da exposição solar. Sabemos o quanto é difícil não cair nas tentações da estação, como sorvetes, aperitivos e aqueles famosos drinks à beira mar.

Contudo, os dias de alto calor podem trazer alguns problemas de saúde e para evitar desidratação e má digestão a nutricionista Cristiane Santarem falou para o ComuniCabergs. Ela explica que o ideal é dar preferência por alimentos mais frescos, controlar os temperos mais fortes — pois eles fazem com que o corpo aqueça ainda mais — e optar por saladas e frutas para que haja uma melhor digestão. À noite, procurar uma alimentação mais leve, acrescentou.

Ainda segundo a nutricionista, é importante tomar muita água para deixar o corpo bem hidratado e com um bom funcionamento. Uma dica que ela deixa é uma vez por semana tentar introduzir um novo alimento na rotina alimentar, desta forma é possível incrementar o organismo com mais vitaminas.

Alguns cuidados simples são fáceis colocar em prática na alimentação saudável como, por exemplo, diminuir o tamanho das porções para não se sentir pesado, substituir frituras e alimentos gordurosos por gorduras do bem, encontrados no abacate, em oleaginosas e ovos. E claro, evitar a ingestão do álcool. Por fim, Cristiane dá a dica de tomar sucos detox e ingerir, além da água pura, frutas que contenham muito líquido, como melão e melancia.



#DicadeReceitadaCrisChá Gelado

Em uma panela com água, ferver gomos de bergamota, maçã em fatias, rodela de abacaxi, gengibre, anis, cravo e canela a gosto. Colocar para gelar. Servir com gelo e folhas de hortelã.

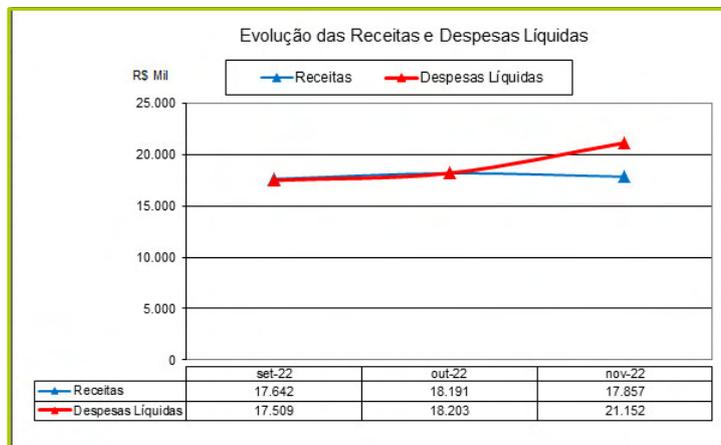


verão é tempo de cuidar da

saúde

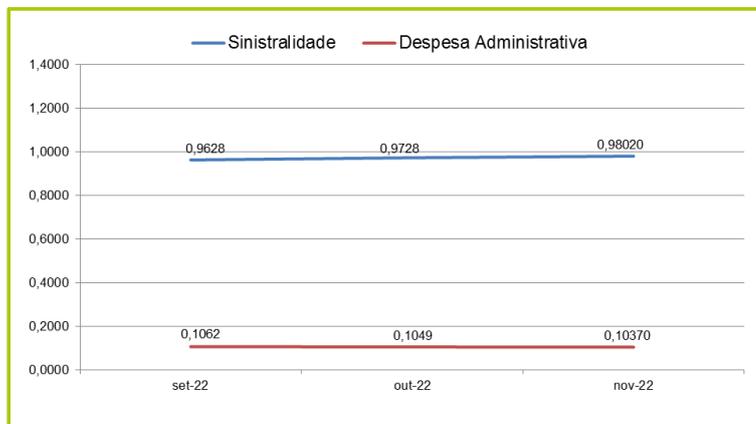


GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



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 16,21% em relação ao mês anterior. Quando comparadas ao ano anterior as despesas aumentaram 17,86% com destaque para os gastos de internações hospitalares.

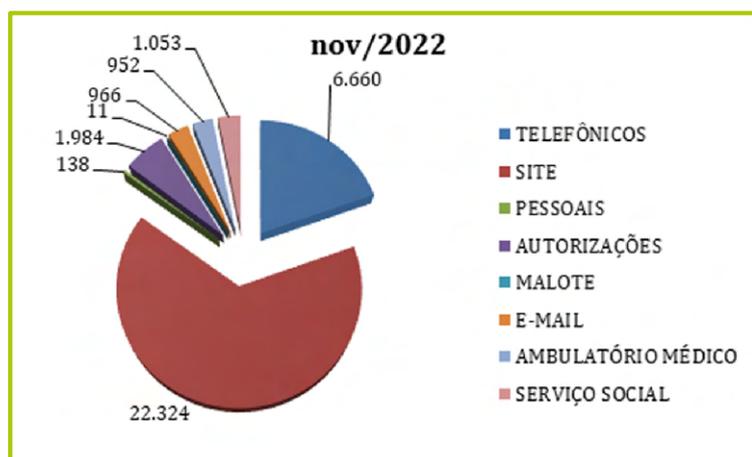


Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições
A sinistralidade demonstra a relação entre as despesas assistenciais líquidas e o total das receitas de contribuições.

A variação da sinistralidade de 0,76% 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 7,30%.

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):	23.710	R\$1.997.631,49
Exames	61.202	R\$2.937.884,84
Internações (ambulatoriais e hospitalares)	1.991	R\$15.695.356,27
Procedimentos Odontológicos	6.591	R\$395.164,71
Reciprocidade	1.119	R\$514.183,53
Tratamento seriado	9.117	R\$522.868,99
Total	103.730	R\$22.063.089,83

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAMII/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$777.788,09	R\$48.830,95
19 a 23	R\$237.714,35	R\$12.819,12
24 a 28	R\$306.482,51	R\$12.291,56
29 a 33	R\$556.001,54	R\$20.560,24
34 a 38	R\$1.124.916,38	R\$33.700,07
39 a 43	R\$1.048.978,86	R\$38.652,37
44 a 48	R\$845.765,41	R\$27.943,21
49 a 53	R\$834.911,05	R\$20.569,04
54 a 58	R\$1.548.708,69	R\$40.663,83
59+	R\$14.386.658,24	R\$139.134,32
Total	R\$21.667.925,12	R\$395.164,71

Baixe já nosso aplicativo.



PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	0	R\$ 0
PROMED	9.945	R\$1.484.057,13
Total	9.945	R\$1.484.057,13

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

CREDENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	7
Dentistas	1
Farmácias	0
Hospitais	1
Laboratórios	3
Médicos	9
Total	21

Dos desligamentos que ocorreram nesse mês, 90 foram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses, dois faleceram e dois optaram por não fazer mais parte do plano.

23.710 Consultas médicas	61.202 Exames
1.991 Internações	6.591 Procedimentos Odontológicos
8.143 Pontos de atendimento	36.266 Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico
30.132 Contatos de associados – Central de Relacionamento	R\$22.063.089,83 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)





Viva com
cada vez
mais saúde
e bem-estar!

