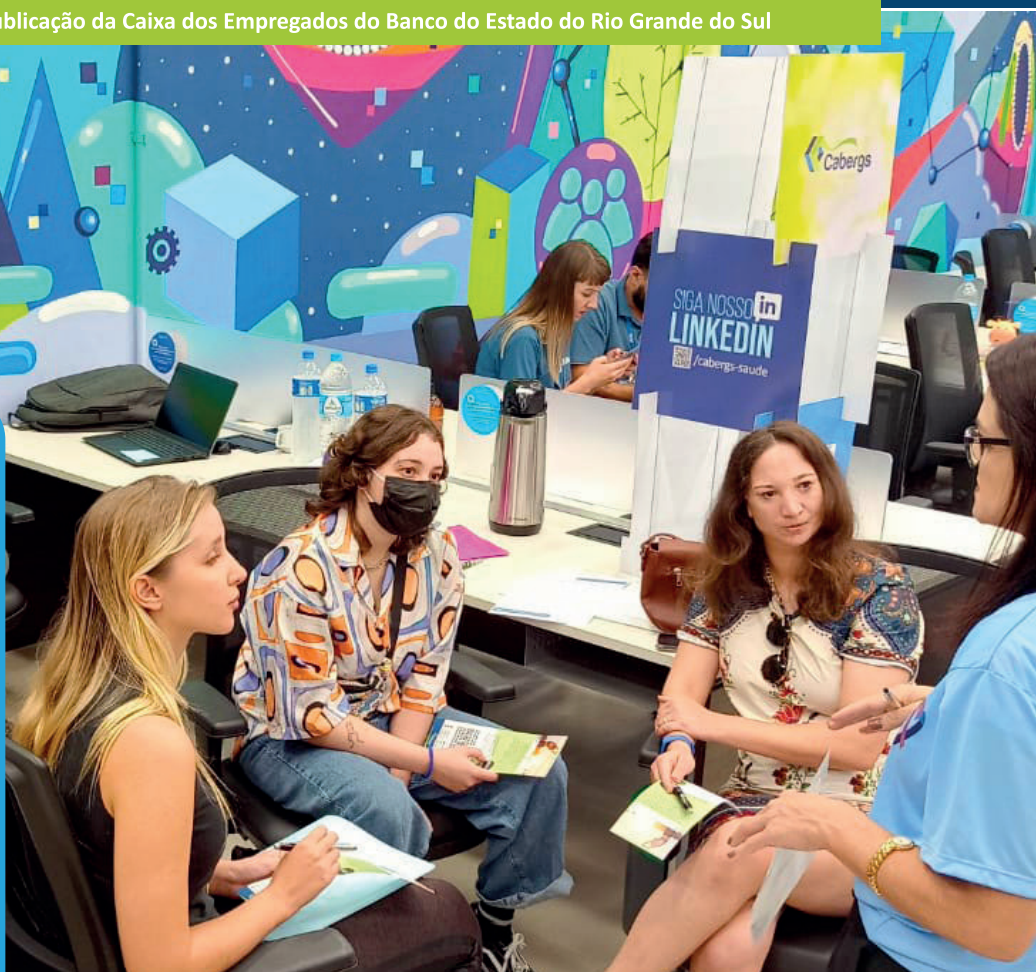




E PELO
SAPP
A GENTE!

CABERGS RECEBE NOVOS FUNCIONÁRIOS DO BANRISUL



MATÉRIA DE CAPA PÁG. 2 e 3



FIQUE BEM INFORMADO COM OS NOSSOS PODCASTS

Acesse já @CabergsSaúde nas plataformas digitais.



Disponível em:



ANOTA AÍ

Chegamos no Spotify

Confira o novo canal digital da Cabergs.

página 4

Giro 360

Verão é tempo de cuidar da saúde.

página 5

Fique atento ao mosquito da dengue

Confira dicas para evitar a visita indesejada.

página 7

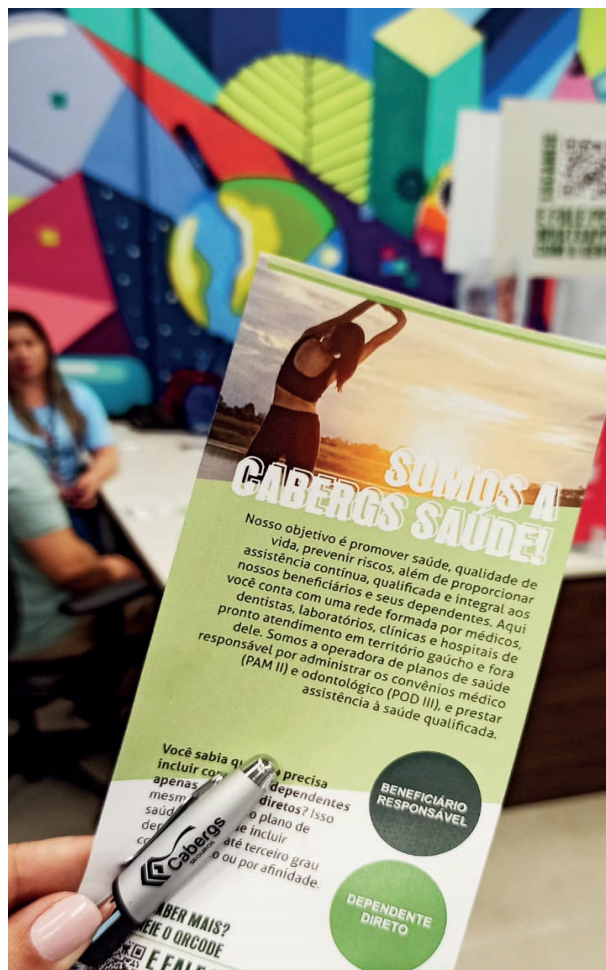
Cabergs recebe novos funcionários do Banrisul

Nos dias 11, 12, 13 e 27 de janeiro, a Cabergs esteve presente nas dependências do BanriTech durante o processo de cadastro admissional dos novos funcionários do Banrisul, aprovados no concurso para área de tecnologia da informação.

Na oportunidade, os futuros beneficiários foram apresentados ao plano de saúde e tiveram a oportunidade de conversar com colaboradores de alguns setores específicos da Cabergs, como a GAR, GPP, GAS e SEG.

Durante os momentos em que os colaboradores conversaram com os beneficiários, foram passadas diversas informações como, por exemplo: o direito à cobertura financeira de serviços e procedimentos de saúde, que podem ser oferecidos diretamente pela própria operadora ou por prestadores de serviços a ela credenciados; e que também é possível incluir dependentes até terceiro grau consanguíneo ou por afinidade nos planos. Cabe ressaltar que os planos são exclusivos para empregados, aposentados e pensionistas das patrocinadoras da Cabergs e os dependentes destes.

Para este ano, estão previstas novas entradas de colaboradores no Banrisul referentes aos concursos recentemente realizados, quando a Cabergs novamente estará presente na recepção dos ingressantes.



Outras vantagens:



Subsídio parcial do valor da mensalidade do plano de saúde dos colaboradores ativos, remuneração recebida junto à sua Patrocinadora;



Descontos da contribuição mensal e de despesas na folha de pagamento;



Aderir aos Programas de Promoção à Saúde como Tabagismo, Doação Voluntária Sangue, Programa de Orientação a Geração e Telemonitoramento;



Isenção de coparticipação nas seguintes hipóteses:

1. Quaisquer tratamentos ambulatoriais de hemodiálise, diálise peritoneal, quimioterapia e radioterapia, além dos transplantes de rim, córnea e medula óssea;
2. Em todas as despesas

hospitalares e respectivos honorários médicos decorrentes de:

- a) Cirurgia ambulatorial realizada em ambiente hospitalar;
- b) Internação em acomodação até quarto semi privativo; e
- c) Internação em acomodação até quarto privativo, porém apenas

em hospitais credenciados da classe "E".

3. Cobertura para procedimentos preventivos odontológicos;
4. Rede credenciada formada por mais de 8,1 mil pontos de atendimento.

Como incluir dependentes:

Para incluir seus dependentes no plano, basta enviar o Documento de Adesão à Cabergs- DAC (disponível em nosso site), juntamente com os documentos de identificação e comprovação do grau de parentesco, quando necessário.



Saiba quem pode ser dependente:

Dependentes diretos: cônjuge ou companheiro (com vida em comum por, no mínimo, cinco anos) e filhos até 24 anos de idade.

Dependentes indiretos: todos aqueles com até o terceiro grau de parentesco consanguíneo ou por afinidade com o beneficiário responsável, bem como companheiros e filhos que não se enquadrem como dependentes diretos.



O que é o PAM II?

É o Plano de Assistência à Saúde de segmentação assistencial, ambulatorial e hospitalar com obstetrícia, subdividido nos seguintes produtos:

PAMEG II – para adesão dos titulares e dos dependentes diretos;

PAMO II – para inclusão de dependentes indiretos.

Quais as coberturas do PAM II?

Consultas médicas, sessões de psicoterapia e fonoaudiologia, serviços auxiliares de diagnóstico e tratamento (SADT), inclusive quimioterapia,

radioterapia, hemodiálise e diálise peritoneal, internações hospitalares de patologias cobertas e internação psiquiátrica, em acomodação semiprivativa.

O que é o POD III?

Plano de Assistência Odontológica, coletivo por adesão de segmentação assistencial odontológica.

Quais as coberturas do POD III?

Consultas e prevenção, odontopediatria, dentística, endodontia, periodontia, próteses, radiologia e buco-maxilo-facial.

Chegamos no Spotify

Acesse já @CabergsSaúde

Você já conhece nossos podcasts através do Soundcloud e, em fevereiro, chegamos também no Spotify. Esta plataforma foi lançada em 2018, tem mais de 1,2 milhão de podcasts publicados e é o serviço de streaming mais popular e usado no mundo. Os podcasts da Cabergs são produzidos desde dezembro de 2019 e até o momento estavam

hospedados no Soundcloud. Atualmente estão disponíveis mais de 300 episódios com dicas, notícias e entrevistas com os profissionais da rede credenciada, colaboradores da Cabergs, beneficiários e convidados que abordam temas sobre saúde, prevenção, qualidade de vida e bem-estar.

Os conteúdos em áudio podem ser acessados quando e onde você estiver, basta ter uma conexão de internet. Você já sabe que agora também pode ficar bem informado com os nossos podcasts em mais um canal de comunicação.

Conheça algumas curiosidades sobre o Spotify:

- Conta com mais de 195 milhões de assinantes pagos.
- A plataforma liberou recentemente um novo recurso que permite adicionar episódios de podcasts em playlists.
- O nome Spotify é uma junção de dois termos: "Spot", que em inglês significa lugar e também uma forma reduzida de spotlight (holofote), e "ify", um sufixo relacionado a identify e que significa identificação ou relação de proximidade com algo.



Verão é tempo de cuidar da sua saúde!



Estar bem consigo mesmo é fundamental para a saúde mental. E para que isso aconteça, é importante praticar esportes, dar atenção às finanças e também ter momentos de lazer. A estação verão é propícia para exercitar o corpo e a mente. A prática de exercício físico traz uma série de benefícios para o cérebro, pois melhora a memória e a concentração, estimula a capacidade de tomada de decisão e aumenta a produção de neurotransmissores que promovem a reparação celular do cérebro. Aproveitar os momentos livres na praia ou em um parque, para manter a cabeça aberta e sair da zona de

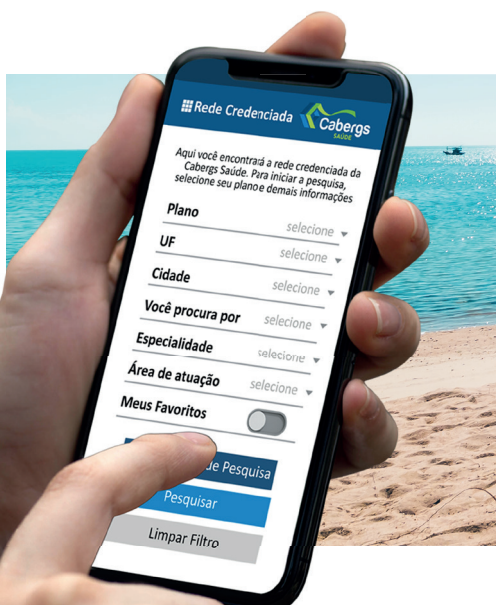
conforto, é um bom desafio para aprender coisas novas.

Aproveite para incluir ingredientes e alimentos saudáveis adicionando uma variedade de nutrientes na rotina. No verão, é importante manter na rotina alimentar as frutas da estação que tenham bastante água em sua composição, bem como legumes, verduras, cortes magros, leguminosas e oleaginosas como as nozes, por exemplo, que fornecem os nutrientes que o cérebro precisa ajudando a promover a saúde mental.

Aproveite para incluir ingredientes e alimentos saudáveis adicionando uma variedade de nutrientes na rotina. No verão, é importante manter na rotina alimentar as frutas da estação que tenham bastante água em sua composição, bem como legumes, verduras, cortes magros, leguminosas e oleaginosas como as nozes, por exemplo, que fornecem os nutrientes que o cérebro precisa ajudando a promover a saúde mental.



Fique de olho na sua saúde no verão e em todas estações. E, se você precisar dos serviços da Cabergs, fique tranquilo, em nosso aplicativo e no site você conta com a busca de diversos médicos, clínicas e hospitais credenciados.



Carnaval é tempo de doar sangue






O carnaval é tempo de alegria e de muitos foliões na rua, mas junto com a festa vem algumas preocupações, pois ela ocorre num período do ano em que, tradicionalmente, os hemocentros têm uma grande queda em seu estoque de sangue.

Por meio da parceria com o Banco de Sangue Virtual, as doações realizadas através do Pro Sangue- o programa da Cabergs que busca estimular as doações

voluntárias- chegam mais longe. Neste carnaval, antes de cair na folia faça a sua doação e contribua para que o estoque se mantenha, ajudando a salvar muitas vidas. Para participar do programa é necessário ser beneficiário ou dependente da Cabergs.

As inscrições podem ser realizadas através do Espaço Saúde, na aba do programa (<https://vivamais.cabergs.org.br/viva-mais/doaca-o-de-sangue>).

Para doar sangue é necessário:

-  Estar em boas condições de saúde; Apresentar documento oficial de identidade com foto;
-  Ter idade entre 16 e 69 anos, devendo os candidatos a doadores com menos de 18 anos estar acompanhados pelos pais ou por responsável legal;
-  Pesarem no mínimo 50 kg com desconto das vestimentas;
-  O limite de idade para a primeira doação é de 60 anos;
-  Não estar em jejum e evitar alimentação gordurosa.



Fique atento ao mosquito da Dengue

Desde o começo de 2022, o Rio Grande do Sul notificou 98.916 casos suspeitos da dengue. Precisamos estar atentos à proliferação do mosquito *Aedes aegypti*, bem como adotar medidas que evitem a reprodução dele, contribuindo para diminuir a disseminação da doença.

Algumas dicas podem te ajudar a evitar o mosquito em sua casa como, por exemplo, proteger as janelas com telas, usar mosquiteiros, repelentes elétricos ou em spray; também é importante eliminar objetos que acumulem água parada como pneus, garrafas e plantas para vencer este combate. Saiba que quando os sintomas da dengue se manifestam, geralmente eles vêm com febre, fraqueza, sonolência, vômitos e diarreia ou fezes amolecidas. Nos

bebês a atenção precisa ser redobrada, pois nos menores de seis meses, os sinais podem se manifestar através do choro persistente, fraqueza e irritabilidade e muitos desses sinais podem ser confundidos com uma gripe. O tratamento da doença vai depender da gravidade e é indicado pelo médico.

Dicas de como interromper o ciclo de vida do mosquito:

- Revisar a área externa da sua residência ou local de trabalho frequentemente com o objetivo de eliminar possíveis criadouros.
- Evitar deixar itens no pátio que possam acumular água como potes, latas, garrafas, pneus, entre outros.
- Descartar a água acumulada nos potes em superfícies secas.
- Colocar terra ou areia nos pratos de plantas.
- Verificar se as caixas d'água estão bem fechadas.



SAIU DE FÉRIAS?

**BAIXE JÁ NOSSO APP
E TENHA A CABERGS
SAÚDE NA PALMA DA MÃO!**

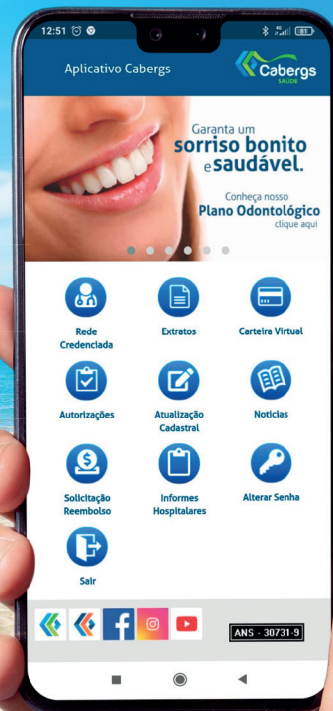


Download on the
App Store



ANDROID APP ON

Google play





Espaço Saúde agora tem vídeos

O Espaço Saúde, lançado no segundo semestre de 2022, é um local em nosso site onde você pode acompanhar as notícias e informações sobre saúde e bem-estar e participar dos nossos programas. Nele você encontra todas as informações sobre os programas: Programa de Orientação à Gestação – POG, Programa de Prevenção e Tratamento do Tabagismo, ProSangue e De Bem Com a Vida – DBV. E pode ainda acompanhar notícias, datas para novas turmas, inscrições e outras informações.

O ambiente é um espaço vivo, em constante atualização e, no mês de janeiro, uma série de vídeos sobre alimentação saudável irá compor a

aba “seja a sua prioridade”. A série foi captada com a participação da colaboradora e nutricionista Cristine Santarém, que comenta: “As receitas que eu trouxe para a realização da gravação dos vídeos são muito práticas, nutritivas e saudáveis. Tem desde a opção de vitamina, salada de macarrão e chá gelado; são receitas bem para o verão”.

O Espaço Saúde foi criado para levar informação, tirar d vidas sobre qualidade de vida, trazer dicas e proporcionar, através dos conteúdos, uma rotina mais saudável. Aproveite este espaço!

POG abre inscrições para a primeira turma de 2023

Neste mês de março inicia a primeira turma de 2023 do Programa de Orientação à Gestação- POG para os beneficiários da Cabergs dos Planos de Assistência Médico-Hospitalar- PAM e PAM II, a partir de 12 semanas ou mais de gestação. Os interessados podem realizar as inscrições pelo Espaço Saúde no site da Cabergs (<https://vivamais.cabergs.org.br/viva-mais/pog>). As aulas iniciam no dia 23 e encerram dia 28 de março. Dentre os temas que farão parte desta turma que inicia, destacam-se assuntos como parentalidade da gravidez à construção do ser pai e ser mãe, o ciclo gravídico puerperal, a nutrição da gestante, a fisioterapia pélvica, os cuidados com o bebê e a nova constituição familiar, que são trazidos para o debate com profissionais especializados.

O POG busca em seu programa proporcionar conhecimento e informação sobre o desenvolvimento da gestação, parto e cuidados com o recém-nascido. É por meio de aulas online que acontece o incentivo ao aleitamento materno, a apresentação de técnicas de cuidados com os bebês, as trocas de ideias entre os participantes e o fortalecimento da rede de apoio entre as famílias da gestante.

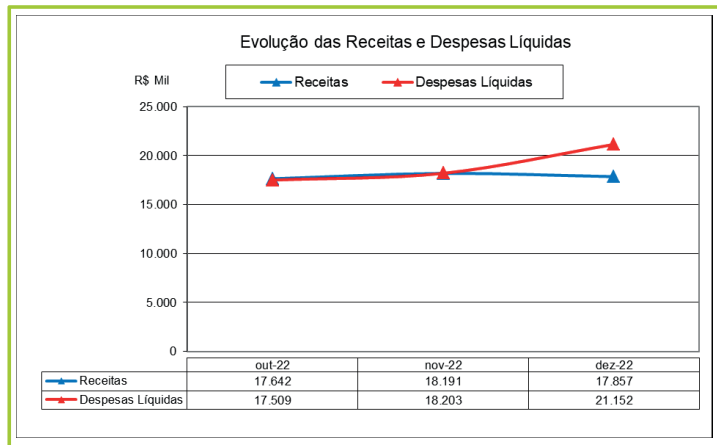


INSCREVA-SE AQUI

Seguro pensado
para você.

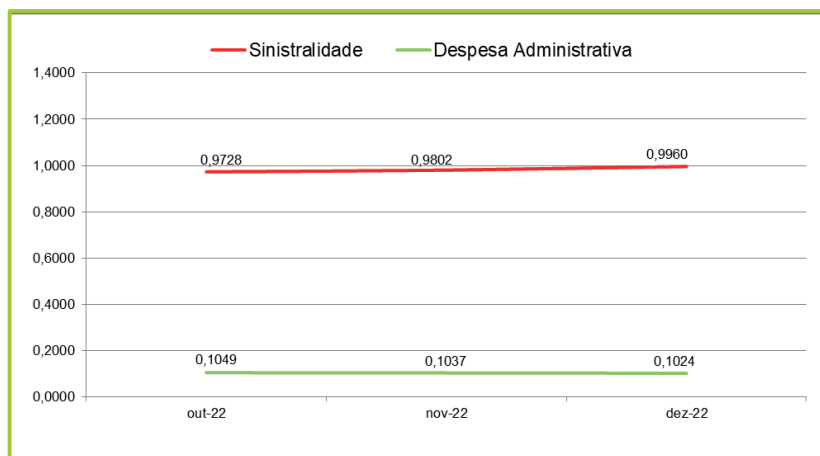


GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



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 reduziu em 16,64% em relação ao mês anterior. Quando comparadas ao ano anterior as despesas aumentaram 19,34% com destaque para os gastos de internações hospitalares.

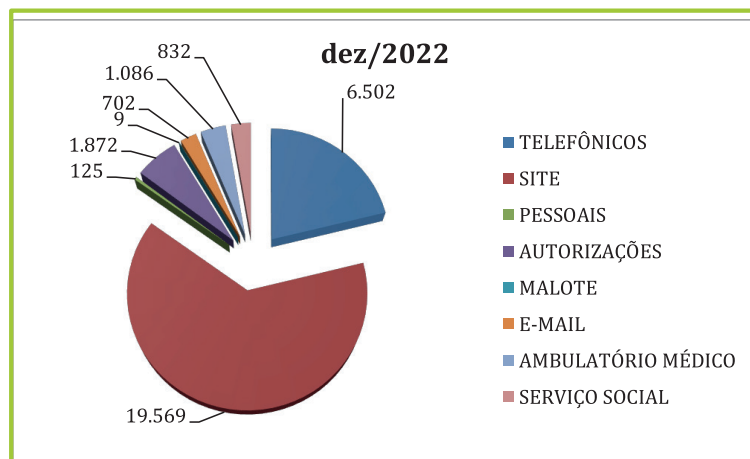


Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições
A sinistralidade demonstra a relação entre as despesas assistenciais líquidas e o total das receitas de contribuições.

A variação da sinistralidade de 1,61% em relação ao mês anterior demonstra aumento nas despesas assistenciais no período analisado.

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

INDICADORES DE ATENDIMENTO



GESTÃO ASSISTENCIAL

QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS POR TIPO DE ATENDIMENTO

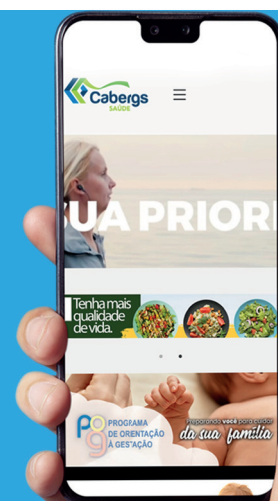
Tipo de Atendimento	Quantidade	Valor
Consultas (médicas e odontológicas):	21.692	R\$1.824.863,62
Exames	66.899	R\$2.923.456,21
Internações (ambulatoriais e hospitalares)	1.782	R\$11.826.440,09
Procedimentos Odontológicos	5.843	R\$344.084,23
Reciprocidade	1.140	R\$469.937,69
Tratamento seriado	8.021	R\$454.115,11
Total	105.377	R\$17.842.896,95

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAMII/ASCP)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$669.191,00	R\$43.118,28
19 a 23	R\$268.058,24	R\$10.600,94
24 a 28	R\$250.455,78	R\$12.984,29
29 a 33	R\$505.042,96	R\$19.741,61
34 a 38	R\$1.057.484,19	R\$24.552,97
39 a 43	R\$829.294,79	R\$33.971,31
44 a 48	R\$679.356,62	R\$20.654,33
49 a 53	R\$646.108,78	R\$21.110,16
54 a 58	R\$1.244.421,59	R\$33.360,91
59+	R\$11.349.398,77	R\$123.989,43
Total	R\$17.498.812,72	R\$344.084,23

**Acesse já
o espaço saúde!**

vivamais.cabergs.org.br



PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	0	R\$ 0
PROMED	5.590	R\$973.295,32
Total	5.590	R\$973.295,32

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

CREDENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	11
Dentistas	5
Farmácias	0
Hospitais	2
Laboratórios	0
Médicos	5
Total	23

Dos desligamentos que ocorreram nesse mês, 178 foram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses, dois optaram por não fazer mais parte do plano um se aposentou e um optou por atender particular.



21.692 Consultas médicas	66.899 Exames
1.782 Internações	5.843 Procedimentos Odontológicos
8036 Pontos de atendimento	36.200 Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico
26.949 Contatos de associados – Central de Relacionamento	R\$17.842.896,95 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)