

Ficou com dúvida?

Quem pode usar a Cabergs.



MATÉRIA DE CAPA PÁGINAS 5 E 6.

ANOTA AÍ

Fique bem informado com os nossos:  Podcast Cabergs cabergs-podcast

Você está seguro?

página 2

Voltando a rotina?

página 4

Mais saúde para as crianças com Gastroenterologista

Entrevistada:
Gastroenterologista Pediátrica - Melina Utz Melare

página 7



ESPAÇO SAÚDE

Você já conhece o Espaço Saúde da Cabergs?

Este é um espaço em nosso site que foi lançado no último ano e trata-se de nosso mais novo canal digital. Nele é possível acompanhar notícias, entrevistas e informações sobre saúde e bem-estar, participar dos nossos programas e estar conectado conosco através das redes sociais.

A Cabergs está em constante transformação e neste canal não poderia ser diferente. Quase que diariamente o portal é atualizado com conteúdos que tem o objetivo de levar a prevenção em saúde para todos os beneficiários e também para o público em geral.

Um dos diferenciais deste espaço é que as cartilhas de saúde foram preparadas com acessibilidade no formato de áudiobooks. Para este ano, novidades estão sendo planejadas para o Espaço Saúde.

VOCÊ ESTÁ SEGURO?

Você já parou para pensar na importância de ter um seguro? Os motivos são os mais diversos, mas o principal ponto é os riscos a que as pessoas e as empresas correm. Um dos objetivos de se ter um seguro é minimizar os prejuízos financeiros, mas infelizmente, muitas pessoas desconhecem a importância desse investimento e acabam sendo surpreendidas ao longo da vida.

Em geral, o seguro busca proporcionar mais tranquilidade ao segurado pois ele estará amparado caso venha a enfrentar situações difíceis. A Cabergs Seguros tem à disposição seguros que vão desde vida, DIT, seguros específicos para médicos, viagens, carta verde e até para sua bike.

Em caso de dúvidas, acesse o site da Cabergs e informe-se sobre as mais diversas opções de seguros existentes 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.





PROSANGUE

FAÇA PARTE DO PROGRAMA DE DOAÇÃO DE SANGUE DA CABERGS

A Cabergs oferece aos beneficiários diversos programas, e o Prosangue é um deles. O Programa de Doação de Sangue (ProSangue) foi criado com o objetivo de estimular todos os beneficiários a doarem, de forma voluntária e claro, criar também campanhas educativas para estimular as doações voluntárias de sangue incentivando a população a tornar-se doadora.

No ano de 2022, a Cabergs iniciou uma parceria com o Banco de Sangue Virtual para que as doações dos beneficiários pudessem chegar mais longe. Saiba que todos os beneficiários da Cabergs podem se inscrever no ProSangue de forma muito prática e simples por meio do site no Espaço Saúde.

Quando uma pessoa doa sangue ela pode salvar até quatro vidas, mas para que isso aconteça é importante estar com a saúde em dia. Para tanto, é importante estar com os exames preventivos ok. Por meio da nossa rede credenciada, é possível encontrar os profissionais de saúde, laboratórios, clínicas e hospitais que você poderá estar utilizando para os seus checkups. Contudo, algumas situações impedem a doação de sangue, como por exemplo: estar grávida ou amamentando; ter doado sangue há menos de 60 dias para homens e 90 dias para mulheres; ter feito tatuagem ou piercing há menos de um ano; e até mesmo estar gripado, resfriado e com febre.

Doar sangue é simples e seguro, pode ser feito em qualquer hemocentro e geralmente leva cerca de 40 minutos o procedimento. O sangue que foi doado também é essencial para tratamentos e intervenções. Seja você também um doador.

SERVIÇO

Como se inscrever no Prosangue:

Entre em contato com a Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde pelo telefone (51) 3262.9212, pelo e-mail prevencao@cabergs.org.br ou

<https://vivamais.cabergs.org.br/viva-mais/doacao-de-sangue>

CRENCIAMENTO
Cabergs



FAÇA

ÇA

Cabergs
SAUDE

parte dos
credenciados
Cabergs

É DA ÁREA DA SAÚDE? CREDENCIE-SE

Estamos sempre em busca de ampliar a rede de credenciados pois buscamos proporcionar uma assistência contínua, qualificada e integral aos nossos beneficiários e seus dependentes.

Os credenciados da Cabergs tem acesso a alguns diferenciais no mercado, um deles é o compromisso com o pagamento da rede, que acontece duas vezes por mês e rigorosamente em dia. Os credenciados que prestam serviços, tem ainda acesso a um moderno sistema e processos digitais que trazem segurança, praticidade e agilidade aos usuários.

É importante mencionar que nossos beneficiários, sempre que desejarem, podem indicar profissionais da área da saúde para se tornarem credenciados da Cabergs.

QUAIS OS SERVIÇOS DA ÁREA DA SAÚDE QUE CREDENCIAMOS?

- Médicos
- Fisioterapeutas
- Fonoaudiólogos
- Nutricionistas
- Cirurgiões-dentistas
- Psicólogos
- Terapeutas Ocupacionais

COMO REALIZAR O CREDENCIAMENTO

É muito simples, basta acessar o site da Cabergs e preencher os dados que nossa equipe fará contato.



SOU BENEFICIÁRIO!. COMO INDICO O PROFISSIONAL?

Para realizar a indicação, basta passar os dados da sua sugestão para: credenciado@cabergs.org.br

**ATENÇÃO BENEFICIÁRIO!
VOCÊ PODE INDICAR PROFISSIONAIS
PARA SE CADASTRAR NA CABERGS**

VOLTANDO A ROTINA?

O ano está voando e manter as tarefas e compromissos com uma rotina acelerada ficam cada vez mais complicados. Quem nunca comeu uma besteira nestes momentos? Sair de um verão e das férias sem um regramento pode ser um verdadeiro perigo. Além de alimentos com baixo valor nutritivo, ficamos à mercê daquela preguiça que as férias nos proporciona, pois procrastinar e deixar as atividades se acumularem faz parte deste período que terminou. Mas, como retomar a rotina?

- 1- Tenha sempre pequenos lanches na bolsa, como frutas e oleaginosas para o momento em que a fome bater.
- 2- Se você não tem tempo durante a semana

para preparar suas refeições, reserve um momento de sua folga ou final de semana fazendo suas marmitas.

3- Planeje a sua rotina, sem ele é impossível se lembrar de todas as tarefas e de suas prioridades.

4- Descubra que tipo de planejamento funciona para você. Pegar uma rotina pronta pode não dar certo.

5- Reserve um tempo para você, com isso você vai conseguir separar as questões de casa e do trabalho.

6- Não deixe nada para depois. Adiar tarefas pode sobrecarregar você.



É novo por aqui? Hoje vamos explicar um pouco mais sobre quem pode utilizar a Cabergs Saúde. E, se você é nosso beneficiário, aproveite esta matéria para tirar suas dúvidas!

Saiba que todos os funcionários ativos, aposentados e pensionistas do Banrisul, Banrisul Cartões, Bagergs, Badesul, Cabergs e Fundação Banrisul podem ter acesso à Cabergs e usufruir dos planos médico-hospitalares e odontológicos.



É importante mencionar que todo beneficiário titular pode incluir seus familiares como dependente, para que também possam fazer parte dos planos de saúde Cabergs. Apenas os pensionistas devem entrar em contato para esclarecimentos.

Saiba quem pode ser inscrito como dependente do titular do plano:

Dependentes diretos:

filhos até 24 anos e
cônjuge/companheiro.

Dependentes indiretos:

familiares até terceiro grau de parentesco consanguíneo ou por afinidade.

CONHEÇA ALGUNS BENEFÍCIOS DA CABERGS SAÚDE SITE

CONTRIBUIÇÃO MENSAL

A contribuição mensal é definida por faixa etária e faixa salarial. Você paga 30% (trinta por cento), a título de coparticipação, e a patrocinadora Banrisul subsidia 70% (setenta por cento), do valor da contribuição e das despesas médicas para o empregado e seus dependentes diretos.

CARÊNCIA

Isenção de carência para novos colaboradores com inscrição realizada em até 30 dias da data de admissão e recém-nascidos com até 30 dias de vida.

Para os demais casos, carência regulamentar.

Carências regulamentares

60 dias: consultas, sessões, procedimentos realizados em consultório particular e exames, que não exijam autorização prévia;

180 dias: para quimioterapia, radioterapia, hemodiálise e demais procedimentos em nível ambulatorial/hospitalar que exijam autorização prévia;

300 dias: para parto e cesariana.

SITE

No site, você tem acesso aos regulamentos dos planos de saúde e odontológico na opção "Planos e Programas de Saúde", bem como pode conferir a "Rede Credenciada", também disponível no aplicativo.

CARTEIRA VIRTUAL

Você pode baixar o aplicativo "Cabergs Saúde" em seu celular (disponível nas plataformas iOS e Android) ou acesse o site www.cabergs.org.br, identificando-se com CPF e senha na área logada, onde você encontrará a opção "Impressão da Carteira", na aba à esquerda.

ESPAÇO SAÚDE

O Espaço Saúde, é um local dentro do nosso site que foi criado para levar saúde e prevenção a todos. Lá é possível tirar suas dúvidas e ficar bem informado para ter mais bem-estar, qualidade de vida, alimentação saudável a partir de conteúdo com entrevistas, dicas de atividades, audiobooks e textos relacionados a área da saúde.

Nossos beneficiários podem usufruir de uma ampla rede credenciada. Esta rede, é formada por médicos, dentistas, laboratórios, clínicas e hospitais que prestam um atendimento diferenciado, humanizado e sempre prezando pela qualidade.

COMO INSCREVER OS DEPENDENTES NA CABERGS SAÚDE?

É muito fácil e simples de realizar a inscrição dos seus dependentes. É rápido, prático e simples! Acesse o site da Cabergs, vá até a área de acesso restrito do beneficiário. Clique no menu "Adesão Cabergs", nele você terá acesso ao formulário para preenchimento. No mesmo local, é possível visualizar a relação de documentos e orientações para envio.

Assim
como
você,
nosso
número
é único.



0800 051 2142
Para nossos beneficiários

Nosso canal 0800 é um espaço para tirar dúvidas a qualquer momento, ou seja 24 horas por dia.

MAIS SAÚDE PARA AS CRIANÇAS COM GASTROENTEROLOGISTA:


Entrevistada:
Gastroenterologista Pediátrica - Melina Utz Melare

Você sabia que muitos quadros gastrointestinais se manifestam ainda na infância? Alguns estudos indicam que a industrialização e a globalização podem estar associadas a esse cenário. Sabemos que há uma exposição elevada das crianças a antibióticos e dietas específicas de alimentos processados, fritos, ricos em açúcar, entre outros.

No entanto, é possível transformar essa realidade promovendo saúde e qualidade de vida aos nossos pequenos. Quer saber como? A médica gastroenterologista pediátrica, Melina Utz Melere, nos explica isso e muito mais no bate papo com a Cabergs, que você confere a seguir.

 **Quais são os principais quadros gastrointestinais que se manifestam na infância?**

Atualmente podemos citar a alergia à proteína do leite de vaca (APLV), constipação, doença do refluxo e dor abdominal recorrente.

 **A quais sinais de alerta os pais devem estar atentos?**

Os principais sinais de alerta são: emagrecimento, sangue nas fezes, vômitos iniciados após um ano de idade, inapetência, diarreia com assaduras.

 **Qual médico procurar nesses casos?**

Após uma avaliação com o pediatra que acompanha a criança, o ideal é buscar a orientação de um gastroenterologista pediátrico.



Quais as adaptações necessárias na rotina da família para melhorar a qualidade de vida das crianças nesses casos?

Não podemos falar em qualidade de vida sem hábitos saudáveis. E isso inclui uma dieta rica em frutas, legumes e verduras, muita ingestão de água e a prática de atividades físicas diariamente.



Existe algum hábito preventivo para evitar as doenças gastrointestinais?

Existe sim, uma rotina alimentar saudável. Isso favorece o bom funcionamento do trato intestinal.



Quais são as três dicas mais valiosas para proporcionar a saúde do trato gastrointestinal na infância?

- Alimentos diversificados;
- muitas frutas e legumes;
- menos alimentos industrializados.

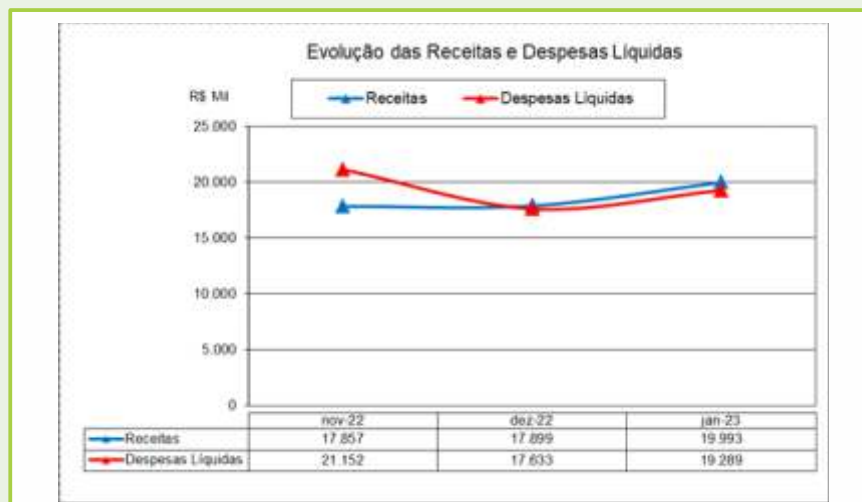


Para finalizar, a médica deixa um recado importante:

“Precisamos preservar nossa microbiota sabendo que o que a compõe são os hábitos saudáveis e a genética. Já que não podemos mudar nossa genética, a única alternativa é mudar a nossa alimentação para que tenhamos uma vida saudável por muitos anos.

Acompanhe nossa Gestão – Edição Fevereiro 2023

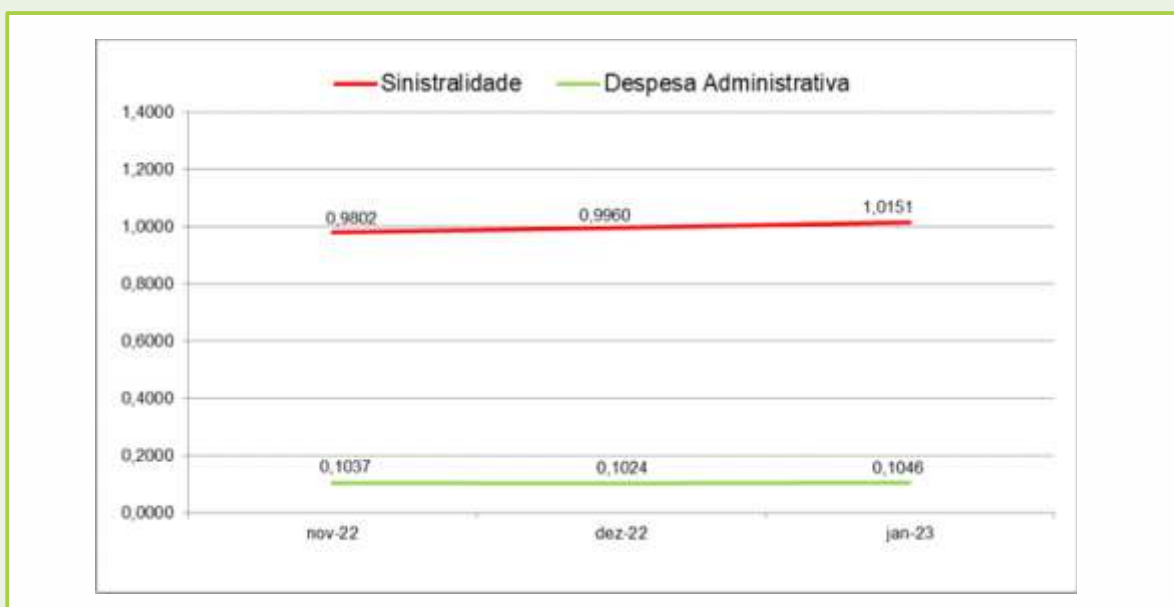
GESTÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA



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 9,39% em relação ao mês anterior. Quando comparadas ao ano anterior as despesas aumentaram 47,25% com destaque para os gastos de medicamentos e internações hospitalares.



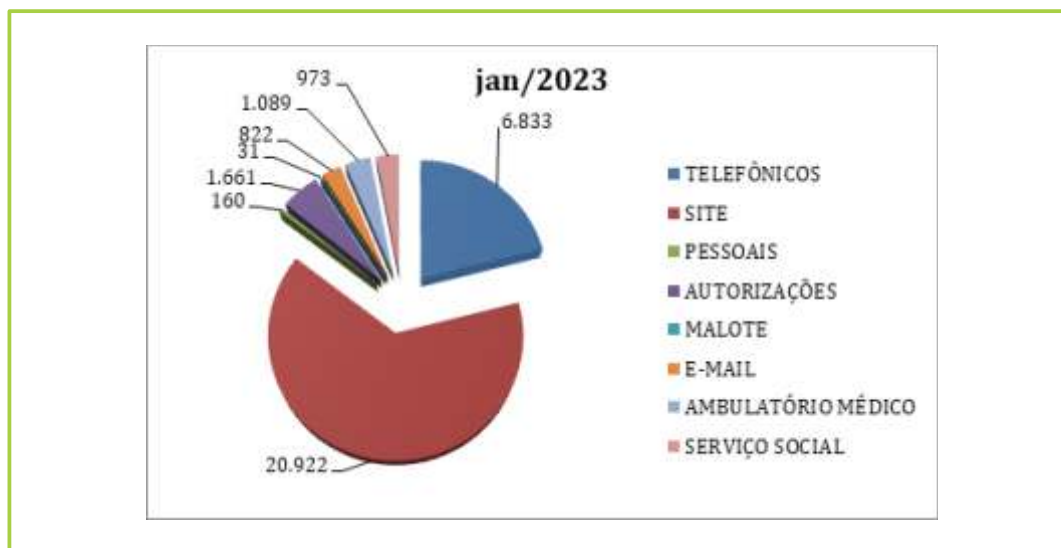
Índice de Sinistralidade + Despesas Assistenciais Líquidas/Receitas de Contribuições

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

A variação da sinistralidade de 1,92% 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 12,31%.

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):	17.876	R\$1.499.780,65
Exames	51.835	R\$2.486.473,65
Internações (ambulatoriais e hospitalares)	1.697	R\$11.761.101,36
Procedimentos Odontológicos	4.495	R\$265.266,15
Reciprocidade	805	R\$363.001,19
Tratamento seriado	6.886	R\$396.261,84
Total	83.594	R\$16.771.884,84

DESPESAS ASSISTENCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

Faixa Etária	Valor Total Pago (PAM/PAMII/ASO)	Valor Total Pago (POD/POD II)
0 a 18	R\$604.838,7	R\$39.561,6
19 a 23	R\$215.880,2	R\$9.700,9
24 a 28	R\$230.675,9	R\$9.308,1
29 a 33	R\$487.983,2	R\$12.477,3
34 a 38	R\$985.068,4	R\$15.742,3
39 a 43	R\$742.574,9	R\$37.361,3
44 a 48	R\$758.854,0	R\$13.217,3
49 a 53	R\$839.338,1	R\$15.325,0
54 a 58	R\$968.117,5	R\$30.229,0
59+	R\$10.673.287,1	R\$82.343,0
Total	R\$16.506.618,1	R\$265.266,1

PAGAMENTO REDE CREDENCIADA FARMÁCIAS

Programa	Quantidade de Compras	Valor Total Pago
PROFARM	0	R\$ 0
PROMED	10.054	R\$ 1.745.565,01
Total	10.054	R\$ 1.745.565,01

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

CREDENCIAMENTOS

Tipo de Credenciado	Credenciamentos
Clínicas	6
Dentistas	6
Farmácias	6
Hospitais	0
Laboratórios	6
Médicos	10
Total	22

Dos desligamentos que ocorreram nesse mês, 21 foram por falta de movimentação financeira nos últimos 24 meses e um optou por atender particular.



17.876 Consultas médicas	51.835 Exames
1.697 Internações	4.495 Procedimentos Odontológicos
8019 Pontos de atendimento	36.121 Vidas nos planos Médico-Hospitalares e Odontológico
28.801 Contatos de associados – Central de Relacionamento	R\$ 16.771.884,84 Gastos em Assistência (PAM, POD e ASCP)



0800 051 2142
Para nossos beneficiários



0800 051 6169
Para nossos credenciados

**Aqui estamos
sempre à
sua disposição!**



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 Graziotin – 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