



# Cabergs

SAÚDE



**Cabergs 25 anos: tecnologia e humanização  
podem caminhar lado a lado**

**MATÉRIA DE CAPA** Pág.2

**OUÇA NOSSOS PODCASTS**



## **Vacinação**

Tire suas dúvidas  
sobre o tema.

página 5

## **Cuidados**

Dicas para a  
saúde capilar.

página 6

## **Giro 360**

Segurança para  
seus dados.

página 7

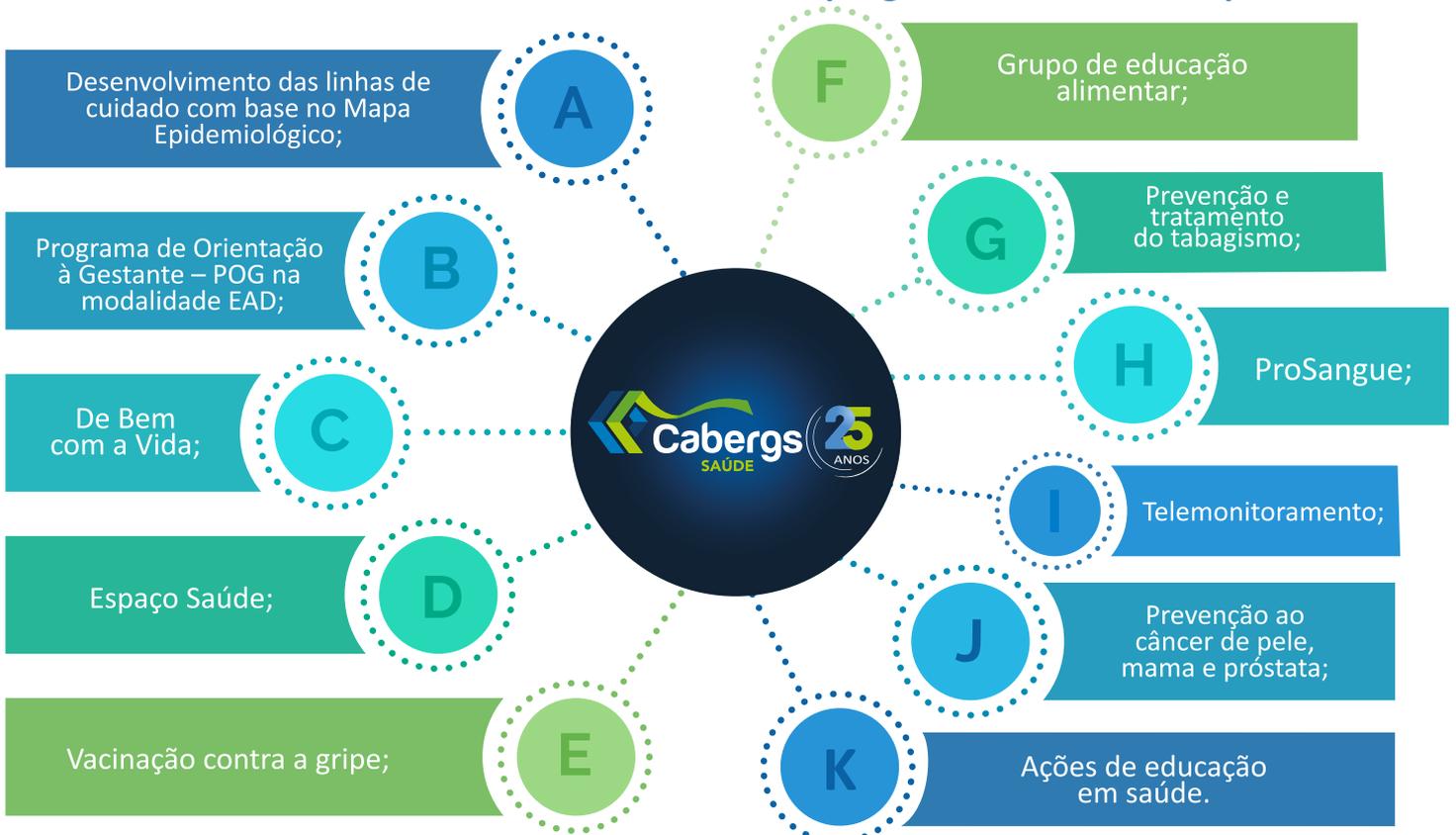
# Cabergs 25 anos: tecnologia e humanização podem caminhar lado a lado

Esse ano a Cabergs completa 25 anos de história. Criada em 1998, a partir da instituição da Lei nº 9.656, a Cabergs foi idealizada devido à necessidade de atender os funcionários do Grupo Banrisul através de um serviço de saúde mais completo. Desde então, ela é uma operadora de assistência médica e odontológica de autogestão que busca, diariamente, melhorar a qualidade de vida dos seus associados.

Essa trajetória foi marcada pela transformação digital e tecnológica. A criação de novos sistemas e processos digitais trouxe mais segurança, praticidade e agilidade aos usuários para garantir o bem-estar de nossos beneficiários em todas as fases da vida. Tudo isso porque acreditamos que a promoção à saúde é o melhor caminho para vivermos mais e melhor.



## Nossos projetos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças resultaram em diferentes atividades e programas. Quer saber quais?



De acordo com Diretor Presidente da Cabergs, Fernando Zingano, em 2022 foram investidos mais de R\$ 100 mil nas ações do Programa de Promoção e Prevenção, referentes às atividades acima mencionadas.

Durante toda nossa história, também prezamos muito por uma comunicação limpa e transparente com nossos beneficiários. Um exemplo disso é a utilização dos canais eletrônicos que, somada ao Informativo ComuniCabergs, divulgam as ações, programas, estatísticas de utilização e o desempenho econômico-financeiro. Esses dados são publicados mensalmente, atendendo aos princípios de transparência, prestação de contas e responsabilidade corporativa.

O Diretor Fernando Zingano conta quais são os próximos planos:

ENTRE OS PROJETOS PARA 2023, DESTACAM-SE A IMPLANTAÇÃO DO ATENDIMENTO EM ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE, REVISÃO DA REDE CREDENCIADA E DESENVOLVIMENTO DO NOVO CICLO DO PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO E DA GOVERNANÇA CORPORATIVA. PARA O DESENVOLVIMENTO DOS PROJETOS ANTES REFERIDOS, ESTÃO PREVISTOS INVESTIMENTOS EM INFRAESTRUTURA DE TECNOLOGIA E SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO E EM SISTEMAS DE GESTÃO.

A Diretora de Operações da Cabergs, Lisiane Vieira de Castro Luchese, conclui:

A BUSCA PELA EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO, O CUIDADO DA SAÚDE E NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA, BEM COMO A SUSTENTABILIDADE ECONÔMICO-FINANCEIRA, FAZEM PARTE DA ESSÊNCIA DO TRABALHO DESENVOLVIDO NA CABERGS NA CONSECUÇÃO DO SEU PROPÓSITO.



## Seguros! Conectados e nas redes

Você já conhece a Cabergs Seguros: pela sua confiabilidade desde o ano 2000, oferecendo segurança no trato de suas apólices de seguro, junto às seguradoras parceiras e pela oferta do seguro que você precisa, não é mesmo? A partir de agora, entramos em um novo momento. A Seguros quer ficar ainda mais perto dos seus beneficiários, através das redes sociais, pois entendemos que a tradição pode andar de mãos dadas com um perfil repleto de conteúdo, curiosidades, serviços e muita informação sobre seguros. Afinal, a nossa história sempre foi marcada pela evolução e, neste ano, teremos

muitas transformações digitais. O objetivo da Cabergs Seguros sempre foi promover um atendimento de excelência aos segurados e, através das redes, poderemos facilitar a comunicação, apresentar com mais clareza os nossos produtos, interagir com o público e agregar conhecimento, pois nada te leva tão longe quanto o saber. Quanto mais informações sobre o mundo dos seguros, mais poder o usuário terá para escolher o que melhor se encaixa no seu perfil. O nosso grande desafio é fazer com que os nossos produtos façam a diferença na vida de cada pessoa.



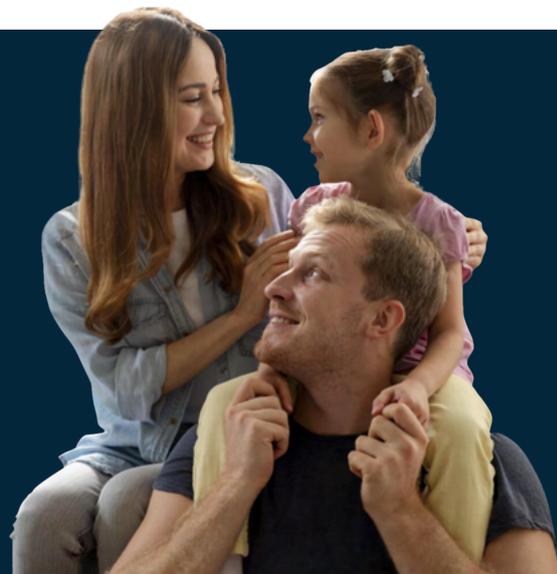
 @cabergs\_seguros

 /Cabergs-Seguros

A gente tem o **seguro**  
na medida certa  
**para você.**



[cabergssegueros.com.br](http://cabergssegueros.com.br)



## Tire suas dúvidas sobre vacinas

Todos sabemos o quanto as vacinas são importantes. Com a pandemia de Covid-19 entendemos que elas são, não só importantes, como essenciais para estarmos aqui hoje. Mas você já se perguntou qual o poder da vacina no nosso organismo?

A vacina ativa a produção dos anticorpos que atacam agentes infecciosos e assim evita a

proliferação das doenças. Aqui no RS, onde as temperaturas tendem a despencar nessa época do ano, é fundamental que todos tomem a vacina da gripe, assim como da Covid-19, pois as duas doenças são síndromes respiratórias agudas graves (SRAG) de origem viral e que afetam o sistema respiratório. No entanto, a maioria das pessoas têm dúvidas:

**As vacinas contra a Covid-19 e gripe podem ser aplicadas juntas?**

**SIM, elas podem.**

**Se eu estiver gripado, posso tomar vacina?**

**O recomendado é que se espere os sintomas como febre e dor no corpo amenizarem, pois eles podem ser confundidos com uma possível reação da vacina.**

**Quanto tempo demora para a vacina da gripe fazer efeito?**

**O corpo leva entre 2 a 3 semanas para produzir uma dose segura de anticorpos e a pessoa estará protegida por, pelo menos, um ano.**

**E você, já se vacinou?**

**É rápido, seguro e protege você e todos à sua volta.**



## Cabelos: cuidar deles no salão ou no dermatologista?

Embora seja mais comum ir ao salão de beleza para cuidar dos cabelos, o profissional mais indicado para tratar da saúde dos fios é o dermatologista. Além dele, existe uma subárea dentro da Dermatologia, chamada de Tricologia.

Esse profissional é especializado em todos os problemas relacionados aos cabelos e do couro cabeludo, como queda excessiva de cabelo, calvície e outros danos que podem surgir.

É claro que você pode continuar indo no salão de beleza, mas o ideal é que tanto o cabeleireiro quanto o dermatologista trabalhem juntos, principalmente se houver algum problema como incômodo, alergia, dor ou feridas no couro cabeludo, principalmente em cabelos que já receberam muita química.

Para manter a saúde dos fios, os dermatologistas alertam para o cuidado com a limpeza. É preciso manter uma lavagem correta com bons produtos pois, ao contrário do que muita gente imagina, cabelos limpos crescem mais rápido.



# JÁ CONHECE NOSSO APP?



## Na Cabergs seus dados estão protegidos

Nunca se ouviu falar tanto em ataques cibernéticos, em que contas dos usuários são invadidas, deixando seus dados expostos. Um sistema de gerenciamento de dados precisa atender os princípios da segurança da informação, que são: Confidencialidade, Confiabilidade, Integridade, Disponibilidade e Autenticidade. Pensando nisso, fomos conversar com o Gerente de Tecnologia da Informação da Cabergs, Vítor Hugo Hoffmann da Costa, que nos explicou as ferramentas utilizadas para proteger os beneficiários e garantir a segurança da informação. Confira a entrevista na íntegra:

**CABERGS:** Como é feita a proteção de dados dos usuários da Cabergs?

**Vítor Hugo:** A proteção de dados dos usuários da Cabergs segue os padrões de segurança adotados como as melhores práticas de mercado. Utilizamos hardwares e softwares, tais como: firewalls, antivírus, ambiente protegido por senha de segurança, entre outros dispositivos.

**CABERGS:** A Cabergs costuma fazer backups frequentes para evitar perdas, caso haja algum problema?

**Vítor Hugo:** Sim, temos rotinas diárias, semanais e mensais de backup de todo o nosso ambiente.

**CABERGS:** Esses backups são armazenados em locais seguros? Onde?

**Vítor Hugo:** Sim, os dados são armazenados em locais seguros, tanto internamente na Cabergs como em ambiente de terceiros.

**CABERGS:** O que a Cabergs faz para minimizar os riscos?

**Vítor Hugo:** Para minimizar os riscos da operação, utilizamos dispositivos de segurança, atualização contínua de nosso ambiente, realização de backup, testes de intrusão (Pentest), contratamos consultorias específicas de segurança de rede, entre outras ações.

**CABERGS:** Como o avanço da tecnologia tem ajudado a Cabergs a inovar e entregar um bom produto aos beneficiários?

**Vítor Hugo:** O avanço da tecnologia tem ajudado a Cabergs a automatizar processos, agilizar processos de atendimento, autorização de procedimentos e pagamento da rede credenciada.

**CABERGS:** De que forma os beneficiários podem contribuir para a proteção de dados?

**Vítor Hugo:** Os beneficiários podem contribuir na proteção de dados não divulgando as suas informações para terceiros, tais como senha de acesso, resultados de diagnósticos de exames, entre outros.

Para finalizar a conversa, Vítor Hugo faz questão de alertar:

**“ Aconselho a todas as pessoas validarem sempre a fonte de uma informação, seja de um e-mail recebido, uma ligação de voz, um SMS ou uma mensagem de WhatsApp. Busque sempre se certificar que você está interagindo com a pessoa certa, desconfie sempre de super promoções de produtos e serviços e, em caso de dúvidas, finalize o contato e faça você mesmo o novo contato com a empresa, para ter certeza que a informação é verdadeira. Nunca divulgue seus dados pessoais, senhas e outras informações para estranhos. ”**



# Acesse já o Viva Mais

Lá você fica por dentro das melhores dicas de saúde e bem-estar

