

**Mantenha o corpo e a mente  
em pleno funcionamento  
com uma boa noite de sono.**

MATÉRIA DE CAPA PÁGINAS 7 E 8.

**ACESSE O ESPAÇO SAÚDE**

Escute nossos Podcasts  
página 2

Já atualizou  
o seu cadastro?  
página 4

**Cuide de suas mãos**  
página 3

## APERTE O PLAY E ESCUTE PODCAST.



Você sabia que o podcast é uma forma de mídia digital que consiste em episódios de áudio ou vídeo que são disponibilizados online para serem transmitidos ou baixados?

É provável que você já seja um fã, mas segundo pesquisa da DataReportal 2023, o Brasil é o país que mais consome conteúdo por podcasts no mundo, com 42.9% de usuários de internet, com idade entre 16 e 64 anos, que escutam podcast toda semana. Mas, ainda há muito espaço para que as pessoas conheçam e usem este formato de mídia.

Os nossos podcasts sobre saúde trazem informações atualizadas sobre pesquisas médicas, avanços na área da saúde, novos tratamentos e terapias, dicas de bem-estar, de nutrição e exercícios físicos, saúde mental, sono, gerenciamento do estresse. E a lista só cresce. Em nossa última edição (44), apresentamos histórias inspiradoras de pessoas que superaram desafios de saúde. Recebemos a escriturária do Banrisul, Thais Christina Cagliari, a assistente social da Cabergs, Juliana Bortolini dos Santos e a presidente da Associação de

Familiares e Amigos das Pessoas com Autismo, Nara Pinheiro para um bate papo descontraído e com muita informação onde os participantes contaram suas experiências com o autismo. E, você pode escutar na íntegra acessando nosso site ou apontando para o símbolo abaixo.



Essas histórias podem ser motivadoras e encorajadoras, ajudando você a encontrar inspiração para cuidar melhor da sua própria saúde. Acesse e escute!

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.



## CUIDE BEM DAS SUAS MÃOS

Suas mão são muito importantes, muitas vezes lembramos de cuidar do coração, dos rins, da pressão arterial mas esquecemos desta parte do corpo tão importante pois elas também são usadas para se comunicar de uma forma de linguagem não verbal conhecida como gestos ou linguagem gestual e comumente associada à linguagem de sinais usada por pessoas com deficiência auditiva, muitas pessoas usam gestos com as mãos para enfatizar ou complementar sua fala.

As mãos são uma das principais vias de transmissão de germes e bactérias. Lavar as mãos regularmente ajuda a prevenir doenças e infecções, tanto para nós mesmos quanto para os outros. A pele dela é mais fina e sensível do que em outras partes do corpo, tornando-a mais propensa a ressecamento, rachaduras e irritações. Cuidar desta parte do corpo ajuda a manter a pele saudável e evitar problemas como dermatite ou eczema.

Você sabia que as mãos podem revelar muito sobre nós? Mãos bem cuidadas e hidratadas transmitem uma imagem de higiene, cuidado pessoal e até mesmo profissionalismo. Ao cuidar delas estamos reduzindo o risco de contrair doenças, como gripes, resfriados, gastroenterites e outras infecções transmitidas por contato direto ou indireto. Sentir-se bem com a aparência das mãos pode melhorar a nossa autoimagem e bem-estar emocional. Portanto, cuidar das mãos é essencial para manter a saúde, prevenir doenças, manter uma boa aparência e promover o bem-estar geral.



Aqui estão algumas dicas para cuidar das mãos!

- 1. Lave as mãos regularmente:** Lave as mãos com água morna e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente antes de comer, após usar o banheiro e sempre que estiverem sujas.
- 2. Use hidratante:** Aplique um hidratante para as mãos regularmente para manter a pele hidratada e evitar ressecamento e rachaduras.
- 3. Proteja as mãos:** Use luvas de proteção ao realizar tarefas domésticas, trabalhar com produtos químicos ou expor as mãos a temperaturas extremas. Isso ajudará a evitar danos à pele.
- 4. Corte e cuide das unhas:** Mantenha as unhas curtas e limpas para evitar o acúmulo de sujeira e bactérias. Use um cortador de unhas adequado e empurre as cutículas suavemente em vez de cortá-las.
- 5. Proteja-se do sol:** Aplique protetor solar nas mãos para protegê-las dos danos causados pelos raios UV. Use um protetor solar com FPS adequado e reaplique conforme necessário.
- 6. Massageie as mãos:** Faça uma massagem nas mãos regularmente para melhorar a circulação sanguínea, relaxar os músculos e aliviar a tensão. Use um creme ou óleo de massagem para tornar o processo mais suave.
- 7. Mantenha uma alimentação saudável:** Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais, como vitaminas A, C e E, pode ajudar a manter a saúde da pele das mãos. Consuma frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras regularmente.



## Mantenha seu cadastro atualizado

Manter o cadastro atualizado é fundamental para garantir o acesso às informações pertinentes a você que é nosso beneficiário. Os dependentes de até terceiro grau, consanguíneo ou por afinidade, também precisam manter suas informações atualizadas. Para realizar a sua é muito simples, basta acessar o site ou app com o seu login e senha e atualizar as informações.

E, fique atento pois a Cabergs Seguros está realizando contato com seus beneficiários referente a atualização e o novo formato dos seguros. O objetivo da Corretora é continuar prestando um serviço de qualidade e excelência, garantindo o melhor atendimento no momento em que você e sua família mais precisam.

### SERVIÇO:

Consultores de benefícios credenciados estão realizando visitas e é importante recebe-los para estar bem informado sobre as atualizações. Após todas as dúvidas esclarecidas, o procedimento de renovação das apólices será efetivado, conforme determinação da Superintendência de Seguros Privados (SUSEP). Receber os consultores é importante para garantir a continuidade das coberturas.



**Estamos conectados com você!**

**Baixe já nosso aplicativo**



# CAPA

# SAÚDE FÍSICA E MENTAL

---

# DORMINDO BEM!

SIM! Dormir bem faz toda a diferença!

Uma boa noite com um sono de qualidade melhora o equilíbrio físico, mental e emocional. E não para por aí! Ele inclusive fortalece o sistema imunológico, ajuda a prevenir doenças e tem grande importância para o bom funcionamento do cérebro.

“

Algumas atitudes simples podem ser incorporadas a nossa rotina para manter o corpo e mente em pleno funcionamento.

Inclua elas hoje mesmo em sua vida!

”

O ato de dormir tem duas funções principais: o descanso do organismo e a preparação para o dia seguinte. Quando dormirmos o nosso cérebro passa por uma preparação para o próximo dia e é durante os estágios do sono que há inclusive uma organização da memória. Outro ponto importante é que o sono é importante para a prevenção de doenças pois durante ele que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas.

É recomendado em média 8 horas de sono por dia, sem interrupções.

Acompanhe no quadro:

**Adultos:**

necessitam de 7 a 8 horas de sono de qualidade e em horários regulares por dia;

**Adolescentes:**

precisam dormir cerca de 8 a 10 horas diariamente;

**Crianças:**

necessitam de 9 a 13 horas de sono a cada dia;

**Bebês:**

precisam dormir de 12 a 16 horas por dia.

Fonte: [www.pfizer.com.br](http://www.pfizer.com.br)

## DICAS PARA DORMIR BEM!

Andar é um exercício menos valorizado do que deveria. Uma boa caminhada mantém o coração no ritmo certo e ainda representa uma oportunidade para refrescar a mente. Essa pausa pode despertar a criatividade e contribuir diretamente para o desempenho diário. Caminhar sob o sol tem um efeito ainda mais forte de revitalização: Mas não se esqueça do protetor solar. Pode parecer bobagem, mas dar boas gargalhadas tem um efeito muito benéfico sobre a nossa saúde mental. Sabe

aquela comédia pastelão? Reúna os amigos e dê risada até a barriga doer. Saia da zona de conforto: A rotina, por essência, pressupõe a repetição dia após dia. Uma das melhores formas de fugir um pouco da rotina e não cair no marasmo é tomar atitudes que fogem ao padrão. Há também dicas importantes como criar um ambiente propício ao sono, manter o quarto escuro e silencioso e também finalizar seu dia algumas horas antes de ir dormir e aos poucos ir se desligando, para isso, procure

relaxar durante 3 ou 2 horas antes de se deitar.

Saiba que é importante evitar alimentos estimulantes antes de se deitar, como o café, canela, pimentas e aqueles com excesso de açúcar. Eles podem prejudicar seu sono mantendo você acordado. Por fim, procure evitar atividades estimulantes perto do horário de dormir e se desconecte da televisão ou celular e demais eletrônicos.

Você sabia?

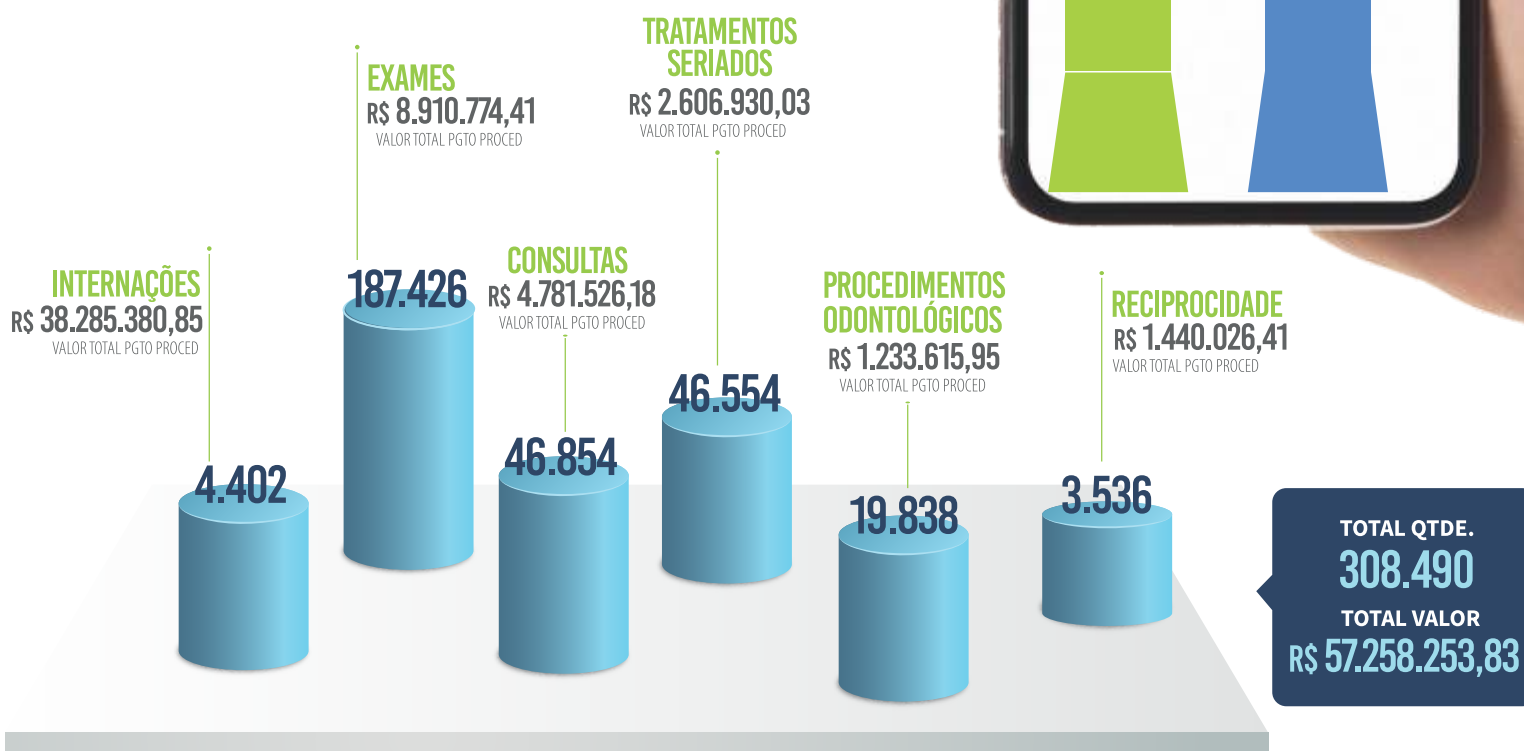
Dormir bem faz toda diferença! O primeiro estágio corresponde à transição da vigília para o sono mais profundo, mas o organismo ainda se encontra em sono leve. Somente no estágio seguinte o cérebro se desconecta totalmente dos estímulos do mundo real. Depois disso, a pessoa entra no estágio do sono profundo que é o sono reparador, onde há o descanso da atividade cerebral e ocorre a diminuição da frequência cardíaca, da pressão arterial e há um aumento da produção do hormônio do crescimento.

Fonte: <http://www6.ensp.fiocruz.br/radis/revista-radis/169>

# Acompanhe Nossa Gestão

FIQUE POR DENTRO DOS DADOS DOS MESES DE  
ABRIL, MAIO E JUNHO DE 2023

FAIXA ETÁRIA	VALOR TOTAL PROCED PAM	VALOR TOTAL PROCED POD
0 a 18	R\$ 3.011.044,77	R\$ 126.304,70
24 a 28	R\$ 658.920,65	R\$ 35.914,41
34 a 38	R\$ 3.727.400,46	R\$ 93.704,85
44 a 48	R\$ 2.418.885,40	R\$ 57.845,87
54 a 58	R\$ 3.785.594,13	R\$ 139.671,01
	R\$ 56.024.637,88	R\$ 1.233.615,95
<b>TOTAL R\$ 57.258.253,83</b>		



# Não perca nenhuma edição do COMUNICA!

Acesse já nosso site e fique por dentro da Cabergs

[www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br)



## CRENCIAMENTOS

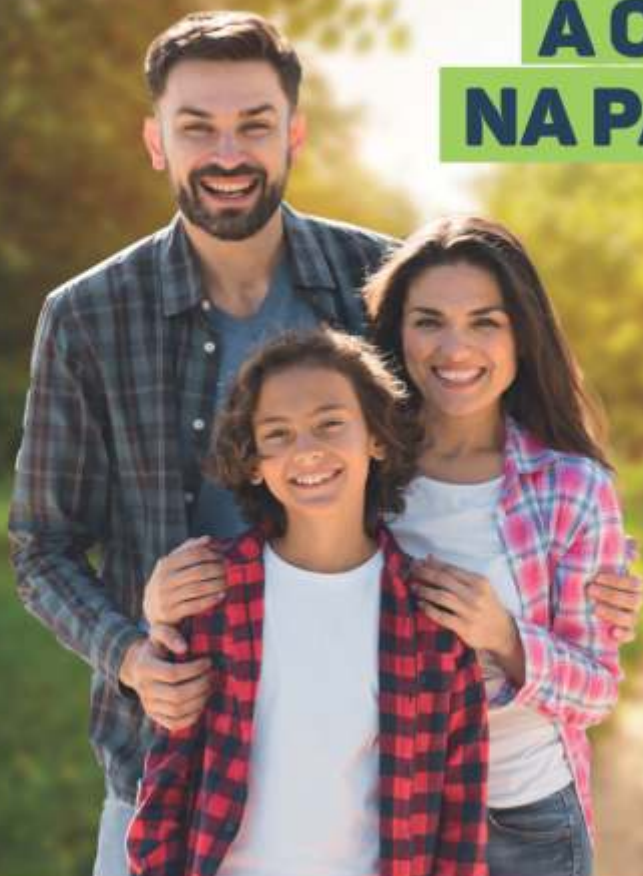
 PONTOS DE ATENDIMENTO **7801**

### TIPO DE CREDENCIADOS    CREDENCIAMENTOS

	CLÍNICAS	28
	DENTISTAS	10
	FARMÁCIAS	1
	HOSPITAIS	1
	LABORATÓRIOS	3
	MÉDICOS	19
	<b>TOTAL</b>	<b>62</b>



# 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 Graziotin – Dir. Financeiro e Administrativo, Sra. Lisiane Vieira de Castro Luchese – Dir. de Operações – [www.cabergs.org.br](http://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