



Como lidar com as frustrações do ano que findou e com as expectativas para 2024?

MATÉRIA DE CAPA PÁG. 5, 6, 7 e 8

Fique bem informado com nosso Podcast:  **cabergs-podcast**

ANOTA AÍ

Edição extra do
Comunica é
lançada!



Priorize sua
saúde mental



Movimento e
desenvolvimento motor:
um desafio para
quem trabalha sentado

página 2

página 3

página 9

PROTEÇÃO SOLAR NAS FÉRIAS: UM ALERTA CONTRA O CÂNCER DE PELE



Com a temporada de férias em pleno vapor, é crucial lembrar da importância da proteção solar para prevenir o câncer de pele. O aumento da exposição ao sol durante viagens e atividades ao ar livre pode intensificar os riscos, tornando essencial adotar medidas preventivas.

O câncer de pele é uma preocupação crescente, com taxas de incidência em ascensão. A exposição excessiva aos raios UV é um dos principais fatores de risco. Durante as férias, muitas pessoas tendem a relaxar nas precauções, mas isso pode ter consequências graves para a saúde.

Especialistas alertam que o uso regular de protetor solar com fator de proteção adequado é fundamental, especialmente em regiões onde a intensidade do sol é elevada. Além disso, é recomendável evitar a exposição direta nos horários de pico, entre 10h e 16h, quando os raios UVB são mais intensos.

Roupas leves e de cobertura ampla também desempenham um papel importante na proteção contra os raios nocivos. Chapéus de abas largas e óculos de sol, que bloqueiam os raios UVA e UVB, são acessórios indispensáveis para quem busca aproveitar as férias com segurança.

Ao planejar suas férias ensolaradas, lembre-se de incluir medidas de proteção solar em sua rotina diária. Priorize a saúde da sua pele e aproveite o merecido descanso sem comprometer o bem-estar a longo prazo.

UM MÊS PARA CUIDAR DE SI E PRIORIZAR A SAÚDE MENTAL

Neste início de ano, o mês de janeiro surge como um convite à reflexão sobre a importância do cuidado com a saúde mental. Em meio às férias e ao clima de renovação, é o momento ideal para dar um tempo para si, priorizando o bem-estar emocional.

As férias muitas vezes são associadas ao descanso físico, mas é crucial também reservar um tempo para cuidar de você. Atividades como a prática de exercícios físicos, a meditação e o contato com a natureza podem contribuir significativamente para equilibrar o emocional.

Manter uma rotina equilibrada ao longo do ano é fundamental e, dentre as dicas para alcançar esse equilíbrio, estão: estabelecer metas realistas, praticar a gratidão diariamente e buscar apoio de amigos e familiares.

Para aqueles que são beneficiários da Cabergs, é importante destacar que há programas de saúde disponíveis, como o POG e o De Bem Com a Vida, por exemplo. Mas não para por aí: no Espaço Saúde do site da Cabergs você tem acesso a conteúdo e informação para estar constantemente focado em ser sua prioridade, com informações valiosas para promover o bem-estar integral, incluindo apoio à saúde mental.



Anote aí as dicas para cuidar de si e priorizar a saúde mental:

- ✓ Pratique regularmente atividades físicas, como caminhadas ou exercícios.
- ✓ Mantenha uma rotina de sono consistente para promover descanso adequado.
- ✓ Alimente-se de maneira balanceada, incluindo alimentos nutritivos.
- ✓ Estabeleça limites saudáveis para equilibrar trabalho e vida pessoal.
- ✓ Cultive relacionamentos sociais positivos e apoio emocional.
- ✓ Reserve tempo para atividades que proporcionem relaxamento, como meditação.
- ✓ Desenvolva habilidades de enfrentamento para lidar com o estresse.
- ✓ Esteja atento aos sinais de sobrecarga e busque ajuda profissional quando necessário.
- ✓ Pratique a gratidão, focando em aspectos positivos da vida.
- ✓ Priorize momentos de lazer e hobbies que tragam alegria e satisfação.

EDIÇÃO EXTRA DO COMUNICABERGS É LANÇADA

Prepare-se para mergulhar nos detalhes das iniciativas de interiorização da Cabergs ao longo de 2023! Neste mês, lançamos uma edição extra do Comunicabergs, dedicada a fornecer uma visão aprofundada de todo o processo.

Nesta edição especial, você encontrará informações detalhadas sobre os encontros, as novidades e as transformações que ocorreram como resultado das solicitações e interações com os beneficiários em cada localidade. Vamos além dos encontros, lives e reuniões,

explorando o compromisso genuíno da Cabergs em compreender as necessidades específicas de cada SUREG.

As saídas ao longo de 2023 marcaram apenas o início de um projeto ambicioso, e esta edição extra é a sua oportunidade de conhecer em profundidade as valiosas oportunidades identificadas para melhorias significativas. Esteja pronto para descobrir os novos formatos que serão explorados na abordagem em 2024.





VOCÊ SABIA QUE A SUA QUALIDADE DE VIDA INFLUÊNCIA NOS REAJUSTES DO PLANO DE SAÚDE?

É isso mesmo, é fundamental cuidar da sua saúde para o bem-estar de todos. Mas calma, você não está sozinho nessa missão! Estamos aqui para passar alguns lembretes e dicas importantes:

Invista em hábitos saudáveis, como praticar exercícios regularmente, alimentar-se bem e garantir uma boa qualidade de sono. Lembre-se de que cuidar de si mesmo é um investimento no seu futuro.

Estamos aqui para apoiá-lo nessa jornada. Conte com nossos profissionais dedicados, que estão à disposição para fornecer orientações personalizadas e garantir o melhor atendimento. Sua saúde está em suas mãos e estamos aqui para ajudar em cada passo desse caminho e na sua jornada de saúde.

Invista em você e conte conosco!

Nossa equipe técnica (assistentes sociais, enfermeiros, farmacêuticos e técnicos de enfermagem) estão prontos para auxiliá-lo e orientá-lo na busca das melhores alternativas de cuidados. Além disso, você pode contar com as melhores indicações dos profissionais médicos e não médicos disponíveis no mercado através do seu Convênio CABERGS. Acreditamos que cuidar da saúde é uma parceria, e estamos comprometidos em oferecer o suporte necessário para que você alcance o seu melhor estado de saúde.

Entenda os valores do seu plano de saúde

O equilíbrio econômico-financeiro e a manutenção de recursos para garantir a qualidade dos planos de assistência à saúde são essenciais à sustentabilidade da CABERGS. Nesse sentido, o reajuste das mensalidades é resultado de estudos técnicos e atuariais, considerando a relação entre as receitas de contribuições e os desembolsos com despesas assistenciais dos beneficiários.

**Acesse: www.cabergs.org.br
para consultar seu extrato e conhecer
os valores de contribuição atualizados**



Exposição de motivos para o reajuste:

a) Aumento da expectativa de vida, pois com a população envelhecendo mais pessoas demandam cuidados resultando na elevação dos gastos;

b) Alteração da Lei nº. 9.656-Rol ANS Exemplificativo- crescimento das despesas com a obrigatoriedade de assunção de despesas não previstas originalmente nos regulamentos dos planos de saúde. Como consequência, foram retiradas a previsibilidade e clareza sobre as coberturas a serem fornecidas pelas operadoras;

c) Os tratamentos imunoterápicos e oncológicos representam custo elevado com tendência de crescimento, devido à incorporação de novos tratamentos pela ANVISA à lista de coberturas

obrigatórias. Além disso, os dados do INCA (Inst. Nacional Câncer) projetam 704 mil casos novos de câncer no Brasil para cada ano do triênio 2023-2025, com destaque para as regiões Sul e Sudeste, que concentram cerca de 70% da incidência;

d) Alteração da assistência nos tratamentos seriados (fisioterapia, psicologia, fonoaudiologia) passando a ser ilimitados para os beneficiários do Plano de Assistência Médico-Hospitalar II- PAM II;

e) Aumento do piso salarial nacional dos técnicos, auxiliares e enfermeiros, impactando nos custos de toda a cadeia de assistência à saúde;

f) Judicialização da saúde – solicitação de coberturas não previstas em contratos;

O reajuste das contribuições foi avaliado e aprovado pelo Conselho de Administração da CABERGS, com o objetivo de manter o equilíbrio dos Planos de Assistência Médico-Hospitalar e Odontológico, considerando os resultados das operações por plano e o aumento projetado dos custos dos serviços assistências.

Ressaltamos que, mesmo com os reajustes aplicados, os valores de contribuição mensal da Cabergs são inferiores aos praticados por planos de saúde de mercado, com a mesma cobertura assistencial oferecida.

A CABERGS está à disposição para eventuais esclarecimentos através dos canais de comunicação pelo telefone 0800 051 2142, pelo e-mail beneficiario@cabergs.org.br e site https://www.cabergs.org.br/fale_conosco.aspx.

Como lidar com as frustrações do ano que findou e com as expectativas para 2024?



Início de ano é um período de reflexão e, para muita gente, pode ser um período difícil quando encaramos as realizações, mas também as frustrações. Mas como, de fato, não colocar um peso maior do que se pode carregar em cima de si mesmo?

Para falar sobre isso, convidamos Marcos Brasil Moraes, administrador de empresas e mestre em Administração de Negócios. A conversa foi mediada pelo jornalista Pedro Pereira, na qual Marcos nos brindou com sugestões fantásticas e por vezes simples de realizar, mas que muitas pessoas têm dificuldade de reconhecer. Confira:

MARCOS:

Iniciamos todo ano novo com muita expectativa e isso é bom. É saudável que a gente olhe para o novo ano como uma página em branco, que a gente vai preencher com tudo aquilo que sonhamos. As pessoas fazem seus planos, colocam as suas esperanças, mas é claro: é quase humanamente impossível realizar tudo aquilo que se sonha. Então a questão é:

1 – Como eu lido com aquilo que eu não realizei?

2 – Como eu posso aumentar a chance de chegar no final de 2024 celebrando? A maioria das pessoas não realiza 30% dos seus objetivos. Um dos principais diferenciais

daquele que realiza os seus objetivos é o quanto ele pensa em objetivos que dependem dele.

3- O melhor é olhar para uma expectativa e me perguntar: “Esse objetivo depende só de mim?” Se a resposta é não ou eu tenho dúvida, então há uma grande chance de chegar no final do ano frustrado.

É preciso ter clareza dos meus valores, porque tem muitos objetivos na minha vida que, muitas vezes, nem eu quero. A mídia e as redes sociais nos vendem sonhos e a gente começa, de forma inconsciente, a comprar sonhos de outras pessoas. Esse objetivo está alinhado aos meus valores? Aí eu preciso conhecer os meus valores.



Existe um processo de autoconhecimento para entender os nossos valores, que podem ser saúde, família, trabalho. O objetivo é um número, mas a questão é a intensidade daquele objetivo. Por exemplo, se o objetivo é comprar um carro, ele tem um valor, tem um impacto. Agora, um objetivo que eu consigo realizar algo pra mim e pra minha família tem um outro impacto, que talvez exija menos tempo e menos dinheiro do que o carro, mas vai me trazer muito mais realização.

Mas como é que eu vou saber disso? Eu vou saber desde que eu busque o autoconhecimento. Saber o que é importante pra mim, e isso passa pelos valores.

JORNALISTA:

Como eu faço para lidar com um projeto que depende de terceiros?

MARCOS:

Bom, vamos entender que a gente vive em sociedade, não somos isolados, um precisa do outro. Então vamos pensar:

Mesmo que envolva outras pessoas, o quanto esse plano depende de mim? Quais são as etapas para a realização do objetivo? Eu tenho 12 meses pela frente, que objetivos eu quero realizar em janeiro, junho, agosto? Se eu tiver uma clareza do meu plano, vai ser muito mais fácil para eu comunicar, vender a ideia, vai ser muito mais fácil eu dizer ao outro a parte que é esperada dele. E isso serve não só para um caso. Quanto mais clareza eu tiver de qualquer plano, mais fácil será para eu comunicar o que espero do outro.

JORNALISTA

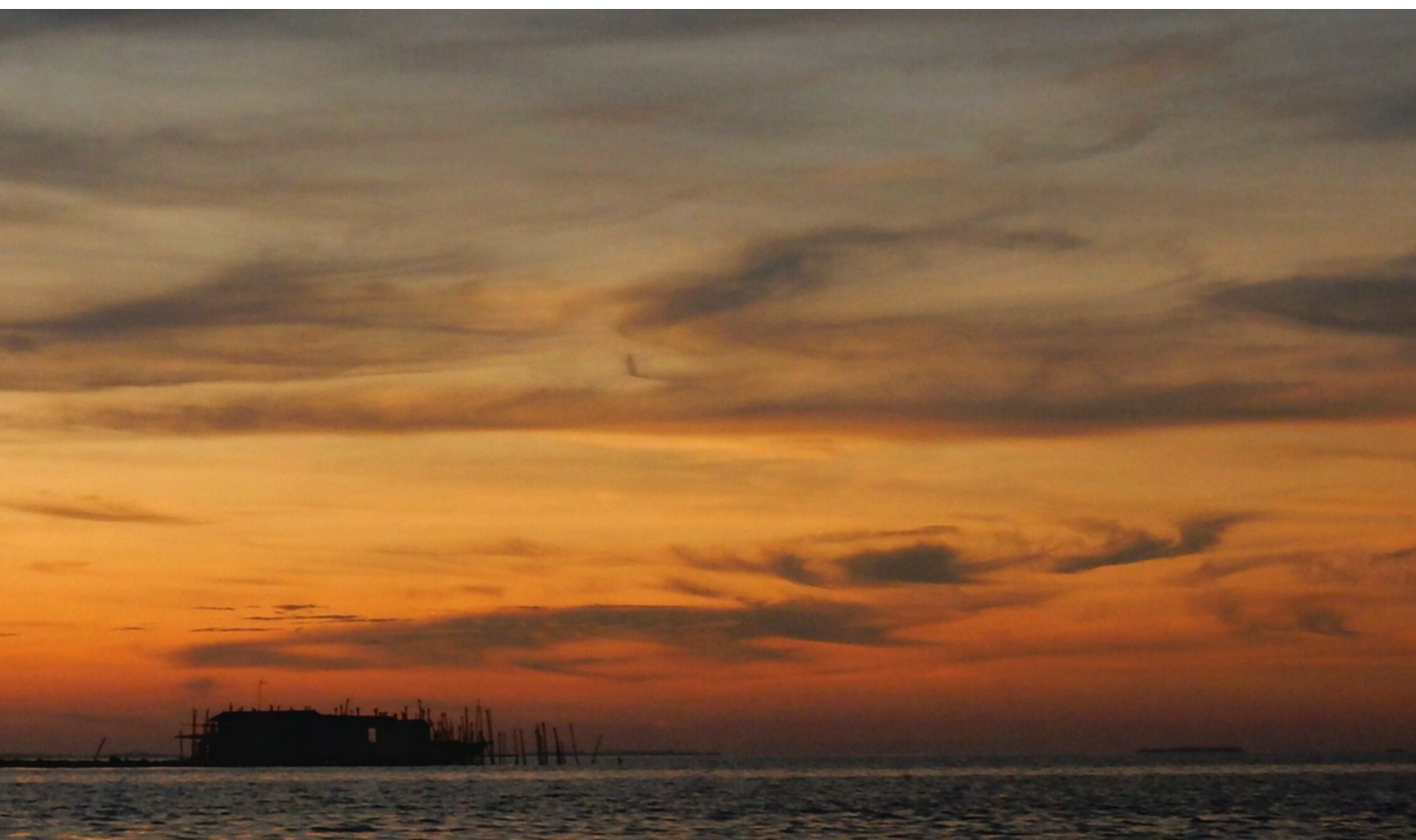
E quando nós somos os terceiros? Quão pesado pode ser para gente entender que os planos das outras pessoas dependem da gente também? Como isso pode nos afetar e como a gente lida com essa responsabilidade?

MARCOS:

Novamente é preciso ter clareza e maturidade de conversar com a pessoa e esclarecer o quanto eu estou disposto a ajudar. Isso é o que nos falta, com frequência, tanto na família, quanto no trabalho. Você me diz algo que eu não gostei e eu não me sinto à vontade para te dizer que eu não gostei, por medo de perder a sua admiração, a sua amizade. Então é preciso desenvolver a

nossa maturidade: se você tem expectativas em relação a mim, cuide de comunicar isso muito bem. E quando eu tiver clareza do que você espera de mim, eu vou ter o equilíbrio de te dizer até onde eu vou ou não, vou estabelecer limites.

As relações humanas precisam de limites. E não estou dizendo que é fácil: o dia-a-dia nos consome, o cansaço, o estresse, as metas, a pressão. A questão é que eu preciso assumir as rédeas da minha vida e dizer que a outra pessoa está me sobrecarregando, está criando expectativas e terceirizando a responsabilidade dela. É preciso maturidade para falar o que eu penso, assim a relação pode não ser perfeita, mas vai ficar tranquila.



JORNALISTA:

É muito comum a gente ter essa dificuldade de impor limites por saber que vai frustrar a outra pessoa, não somos super heróis e às vezes a gente tenta bancar essa imagem, não é?

MARCOS:

A frustração não é um comportamento adulto, a frustração é um comportamento infantil. A mãe promete que vai trazer um presente quando voltar do trabalho, e se ela não traz, eu fico frustrado. Ali a gente começa a experimentar a frustração, a expectativa de que os outros façam algo por mim. E se eu não amadurecer, vou me tornar um adulto que cria expectativas e se o outro não fizer algo pra mim do jeito que eu quero, vou ficar frustrado. Então, em tese, o

adulto – minimamente equilibrado – negocia o que esperar do outro, ele comunica e procura de alguma forma estabelecer uma relação clara. Agora, se eu ficar frustrado, não estou sendo adulto, estou voltando às minhas memórias da infância.

JORNALISTA:

E quando eu fico frustrado porque não fiz algo que dependia só de mim?

MARCOS:

A gente não consegue fazer tudo o tempo todo, nem vai realizar todas as metas. Agora, tem algumas metas que eu não posso abrir mão, elas vão sustentar a minha vida e tem algumas que eu vou colocar num segundo plano. Aquelas metas que eu não consegui realizar, o que é que faltou?

Será que faltou conhecimento, maturidade, equilíbrio emocional ou será que faltou pedir mais ajuda? Nós temos muita dificuldade de pedir ajuda. Vai ser ruim porque eu não posso culpar o outro, mas é necessário para a minha evolução.

JORNALISTA:

As metas para 2024 dependem de quanto eu estou preparado em todos os aspectos?

MARCOS:

É sempre bom você se exigir. A nossa natureza é a mudança. A nossa pele muda, o nosso corpo muda, a idade muda, tudo muda. A pergunta não é se eu vou mudar, e sim a direção que eu vou dar para essa mudança. Existe muita coisa que Deus vai decidir, mas existe o meu livre arbítrio.

JORNALISTA:

E sobre as coisas boas que eu realizei, como olhar para trás e aprender com isso?

MARCOS:

Muitas vezes a gente faz coisas bem legais e não sabemos explicar como realizamos, pois é muito natural, cada um tem as suas aptidões. Então é preciso olhar para aquilo que deu certo e pensar como chegamos naquele resultado, e não precisa ser algo grandioso. É como extrair a essência do que fizemos de melhor.

JORNALISTA:

Você tem dicas para quem quer olhar para trás e ver o que deu certo e o que não deu, e para aqueles que desejam traçar metas para 2024?

MARCOS:

Pessoas que atingem metas olham somente para aquilo que elas

querem. Isso parece ser óbvio e fácil, mas não é. Nós temos uma tendência de andar pelo mundo evitando o que a gente não quer.

Então:

1º ponto- Focar no que eu quero.

2º ponto- Focar naquilo que depende de mim (mais de 50% dependa de mim).

3º ponto – Me conectar com os meus valores, porque nisso o meu inconsciente vai comandar. Quanto mais eu estiver conectado com aquilo que é importante para mim, com os meus valores, mais eu vou acordar todos os dias motivado, empolgado para realizar, enfrentando as dificuldades e os dias ruins, pois eu sei que aquilo é apenas uma barreira para atingir o meu objetivo e ele é importante.

4º ponto – Chamo de ecologia.

Penso em objetivos que sejam bons para mim e para as pessoas que eu amo, pois quanto mais eu conseguir envolver as pessoas que amo, mais elas vão me apoiar.

5º ponto – Por fim, ganhos. Eu preciso saber aquilo que eu vou ganhar porque eu vou empenhar tempo e tempo é algo que não se recupera. Então, aproveito o meu tempo naquilo que, de fato, vale a pena para mim.

Não existe equilíbrio perfeito. O ideal é pegar um papel e listar todas as áreas da minha vida com os objetivos e prioridades. Quais serão as minhas prioridades? Dos dez objetivos que eu traçar para 2024, quais são os três que eu preciso realizar, independentemente de qualquer coisa? Quanto mais eu me

conectar com as minhas prioridades, mais eu vou colocar tempo e energia. Cada época da vida, a gente dedica mais ou menos tempo para cada área e, vez ou outra, é preciso renunciar a algumas coisas em prol de outras. Vamos fazer um plano a curto, médio e longo prazo? Em 2024 vou dar foco em que parte das três áreas? E o resto eu retomo em 2025. Mas perceba, eu estou amarrando 2024 com 2025 e 2026. Aí eu consigo ficar mais tranquilo, fico em paz comigo mesmo, pois eu estou renunciando uma coisa momentaneamente e retomo depois, sem culpa.

Invista em autoconhecimento. O autoconhecimento não é só conhecer as minhas limitações físicas e mentais, é também conhecer os meus pontos fortes, que talvez eu não esteja explorando. Com autoconhecimento eu vou encontrar a paz. Eu posso ter feito, no passado, uma escolha errada, que estou colhendo os frutos agora. Mas vamos pensar: eu fiz a melhor escolha que podia, com a maturidade que eu tinha. Portanto, comece um plano de mudança agora, que talvez não seja para 2024, mas que possa ser construído em 2024 e você viva a mudança que você deseja em 2025. Mas comece agora!

Nós todos vamos errar e com o erro a gente aprende. Então, erre logo, não proteja o erro para não protelar o aprendizado. Um lindo 2024 para todos!

**Não perca nossos podcasts
acesse agora mesmo e
comece a ouvir!**

 /cabergs-podcast



Movimento e desenvolvimento motor: um desafio para quem trabalha sentado

A importância de manter-se em movimento transcende a busca por uma boa forma física. O desenvolvimento motor, que engloba habilidades como coordenação, equilíbrio e agilidade, é essencial para a realização de atividades cotidianas. Você, colega do banco, ao permanecer muito tempo na mesma posição, podem enfrentar desafios relacionados a essas habilidades motoras.

A falta de movimento regular pode resultar em problemas de postura, dores musculares e outros. Além disso, a estagnação física pode influenciar negativamente na produtividade e no bem-estar emocional, afetando diretamente o desempenho profissional.

Para combater esses desafios, é fundamental incorporar hábitos que promovam o movimento durante o expediente, como participar da ginástica laboral por exemplo. Breves pausas para alongamentos e caminhadas curtas podem fazer a diferença no desenvolvimento motor.

Separamos algumas dicas para te ajudar na sua rotina laboral:

- Intervalos Ativos: Programe alarmes para pausas curtas a cada hora. Levante-se, alongue-se e caminhe por alguns minutos para

melhorar a circulação e aliviar a tensão muscular.

- Postura Correta: Mantenha uma postura adequada enquanto estiver sentado. Ajuste a altura da cadeira, mantenha os pés no chão e use apoios lombares para evitar problemas na coluna.
- Exercícios de Alongamento: Pratique exercícios simples de alongamento para aliviar a tensão. Estique os braços, pescoço e pernas para evitar rigidez muscular.
- Ergonomia no Ambiente de Trabalho: Certifique-se de que seu local de trabalho esteja ergonomicamente ajustado. Isso inclui altura da cadeira, posição do monitor e uso de teclados e mouse adequados.
- Atividade Física Regular: Reserve tempo para praticar exercícios físicos regularmente fora do ambiente de trabalho. Isso fortalece músculos, melhora a circulação e contribui para o bem-estar geral.
- Hidratação Adequada: Beba água regularmente para manter a hidratação e promover a saúde geral.
- Evite o consumo excessivo de cafeína e bebidas energéticas.
- Alimentação Balanceada: Opte por uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais e alimentos nutritivos. Evite lanches pouco saudáveis e mantenha-se bem alimentado ao longo do dia.
- Descanso Adequado: Garanta uma boa qualidade de sono. Um descanso

adequado é vital para a recuperação física e mental.

- Atividades Aeróbicas: Integre atividades aeróbicas, como caminhadas rápidas, na sua rotina. Isso ajuda a manter o sistema cardiovascular saudável e combate os efeitos negativos do sedentarismo.
- Gestão do Estresse: Pratique técnicas de gerenciamento de estresse, como meditação ou respiração profunda, para equilibrar a saúde mental no trabalho. Lembre-se, pequenas mudanças diárias podem fazer uma grande diferença na saúde de quem passa longas horas sentado.



Baixar já nosso app!



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



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 Grazziotin – 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