

# Comuni Cabergs

Ano VIII | Edição nº 141

Uma publicação da Caixa dos  
Empregados do Banco do  
Estado do Rio Grande do Sul



Há mais de  
25 anos  
cuidando da  
sua saúde!

Páginas 7 e 8

## Saúde Mental: O Caminho para uma Vida Plena e Equilibrada

Conversa  
Cabergs  
Inspirar

página 2

Inspirar no  
ISPOR 2024

página 4

Novos  
Credenciamentos  
página 9

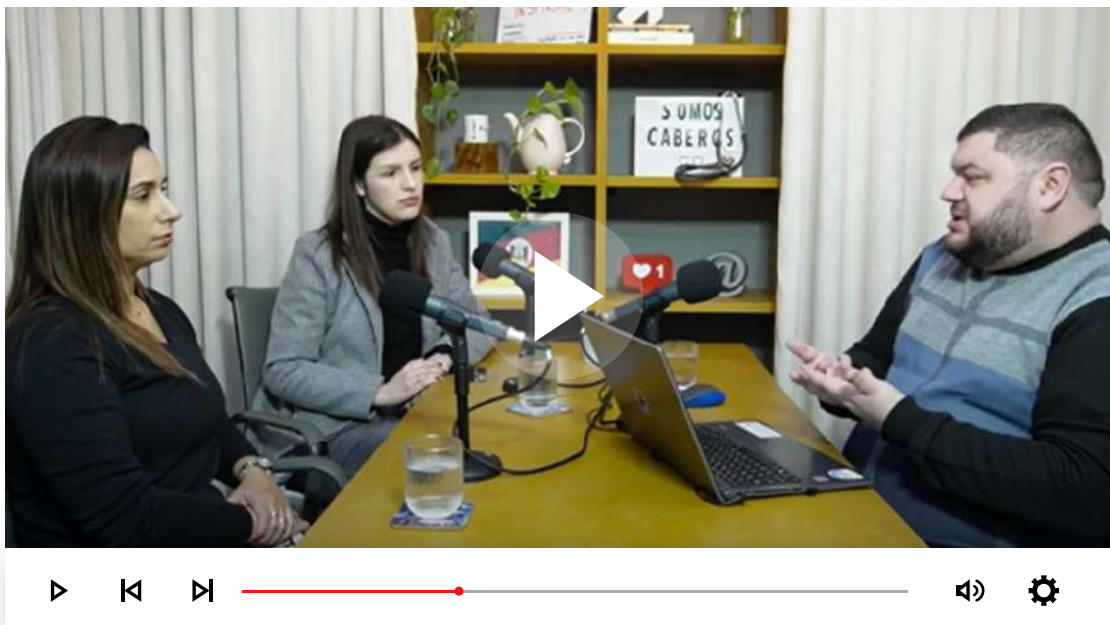
 cabergssaude  cabergs\_saude

 cabergs\_saude  Cabergs Saúde



## Conversa Cabergs

# Campanha Inspirar: respire uma nova vida e cuide da saúde dos seus pulmões



As doenças pulmonares afetam 1/3 da população no Brasil, sendo as mais comuns a asma, a rinite e a sinusite crônica; além das consideradas de maior gravidade: DPOC – Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica, tuberculose e câncer de pulmão. Porto Alegre é considerada a cidade que tem a maior prevalência de fumantes no país.

Considerando estes dados a Cabergs Saúde lançou, em parceria com a Roche Diagnóstica, o Hospital São Lucas da PUC e a Oncoclínicas a campanha Inspirar: Respire uma Nova Vida! A campanha tem como objetivo promover o diagnóstico precoce e a prevenção de doenças pulmonares, especialmente entre fumantes e ex-fumantes.

Neste episódio, o jornalista Pedro Pereira recebe Ana Michelle Torres, gerente de prevenção da Cabergs, e Caroline Freisleben, pneumologista do Hospital São Lucas. As duas explicam como funciona a campanha e como os beneficiários podem participar dessa jornada de saúde.

[▶ Assistir vídeo](#)





## Inspirar avança: nova etapa da campanha de prevenção pulmonar é lançada no Hospital São Lucas

O auditório do Hospital São Lucas da PUCRS recebeu o evento que marcou o início da segunda fase da campanha Inspirar. Além do presidente da Cabergs, Fernando Zingano e dos representantes da Roche Diagnóstica e Oncoclínicas, participou do encontro o Dr. Leandro Brust, Mestre e Doutor em Biotecnologia. Brust falou sobre a jornada do câncer de pulmão, destacando os estudos realizados a partir de uma amostragem de pacientes beneficiários da Cabergs diagnosticados com a doença.

A campanha, que já mostrou grande sucesso na primeira fase, com 74% dos beneficiários inscritos elegíveis para o rastreamento, agora avança para sua segunda fase, com inscrições abertas até o dia 15 de dezembro. O público-alvo são beneficiários de 50 a 80 anos, moradores de Porto Alegre ou região metropolitana, que fumam ou fumaram em algum momento nos últimos 15 anos.





# Campanha inspirar será apresentada no ISPOR Europa 2024:

## um marco na prevenção de doenças pulmonares

A campanha Inspirar, através de toda a pesquisa que culminou em sua criação, foi convidada para ser apresentada durante o ISPOR Europa 2024. A Cabergs, juntamente com o laboratório Roche Diagnóstica, estarão participando do seminário.

O evento é organizado pela Sociedade Internacional de Pesquisa em Economia da Saúde e Desfechos Clínicos e realiza duas edições por ano, a primeira ocorreu em Atlanta, nos Estados Unidos e a segunda ocorrerá de 17 a 20 de novembro em Barcelona, na Espanha.

Trata-se de um dos maiores eventos sobre Economia da Saúde do mundo onde são debatidos tópicos avançados em métodos de análise e a promoção de colaboração entre profissionais de saúde e líderes do setor, que poderão se aprofundar nas metodologias mais recentes, na análise de dados e nas abordagens baseadas em evidências que devem promover mudanças transformadoras na saúde e no bem-estar.

“Receber o convite foi uma grande honra para todo o time da Cabergs e os parceiros do Inspirar. Falar sobre um projeto que visa promover saúde e qualidade de vida, antes mesmo que a doença possa vir a ser diagnosticada é muito engrandecedor para nossa entidade”



# ISPOR

*Improving healthcare decisions*





## Giro 360° Covid-19 em 2024: A Importância da Vacinação e da Prevenção

Após quatro anos desde o início da pandemia de Coronavírus vivemos as mudanças que este terrível acontecimento da área da saúde trouxe para o mundo. É por isso que a Cabergs quer manter o tema em pauta e alertar para a prevenção, pois os números ainda são preocupantes.

O Brasil já acumulou mais de meio milhão de casos da doença e, em alguns meses, chegou a registrar mais de 70 mil casos de infectados. A Região Sudeste segue com o maior número de contágios, seguida pela Região Sul, onde o nosso estado é o líder com mais de 3 milhões de contaminados desde o início da pandemia. No inverno, as doenças respiratórias acabam intensificando o contágio e por isso o calendário vacinal deve seguir sendo respeitado.

A melhor forma de prevenção é a vacinação e atualmente o Ministério da Saúde recomenda que seja feita da seguinte forma:

Para quem ainda não tomou nenhuma dose, a recomendação é de 2 doses para crianças de 6 meses a 4 anos, 1 dose para pessoas acima de 5 anos, e 3 doses para grupos de risco a partir dos 6 meses de idade.

Para a população já vacinada, a vacina não está disponível. No entanto, para grupos prioritários que já foram imunizados, a vacina é recomendada anualmente a partir dos 5 anos de idade. Para pessoas imunocomprometidas, gestantes, puérperas e idosos a partir de 60 anos, são indicadas 2 doses por ano.

Se tiver dúvidas, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima ou consulte o esquema vacinal completo disponibilizado pelo Ministério da Saúde.





## Cabergs participa do MV Experience Forum 2024

A Cabergs participou da 10ª edição do MV Experience Forum, o maior evento de inovação e tecnologia para a saúde no Brasil. O evento, realizado a cada dois anos, reúne profissionais de saúde, gestores e especialistas em tecnologia e inovação para discutir e compartilhar as melhores práticas em saúde digital.

A presença da Cabergs no evento reforça seu compromisso com a inovação e a constante busca por melhorias, garantindo que seus associados se beneficiem das melhores práticas no cenário da saúde digital no Brasil.

Representando a Cabergs, estiveram presentes o Presidente Fernando Zingano, junto com Eduardo Callegaro, Vitor Hoffmann, Carla Tatiana e Jenifer Avila. "Estamos em busca de soluções que possam modernizar a Cabergs e melhorar a qualidade dos nossos serviços, acompanhando as tendências do setor", afirmou Fernando Zingano.





# Saúde Mental: o caminho para uma vida plena e equilibrada

A saúde mental é um tema que merece uma atenção especial. Na Cabergs, acreditamos que cuidar da saúde vai além do corpo físico. A mente também merece atenção e, em muitos casos, é a chave para uma vida plena e equilibrada.

[Leia mais >>](#)





### O valor de cuidar da mente

Assim como vamos ao médico para cuidar do coração ou da pele, cuidar da mente também deve ser uma prática regular. Sentir-se sobrecarregado, ansioso ou preocupado faz parte da vida, mas, muitas vezes, conversar com alguém ou buscar apoio especializado pode aliviar o peso. Estar atento ao próprio bem-estar emocional e ao daqueles ao seu redor é uma forma de prevenir que os desafios da vida se acumulem.

### Cuidar da saúde mental com pequenas atitudes

Cuidar da saúde mental não precisa ser complicado. Pequenos gestos e hábitos podem promover o equilíbrio emocional no dia a dia. Práticas simples como tirar um tempo para relaxar, cultivar boas amizades, e manter uma rotina saudável com alimentação equilibrada, sono adequado e atividade física são grandes aliados.

### A importância da prevenção

É muito importante refletir sobre como podemos construir uma rede de apoio, onde pedir ajuda é sempre uma opção válida e sem julgamentos. Prevenção é sempre o melhor caminho para promover uma vida saudável, e isso inclui tanto o corpo quanto a mente.

### Onde encontrar ajuda

Na Cabergs, estamos sempre ao teu lado, oferecendo cuidados integrais para que a saúde dos nossos beneficiários esteja em primeiro lugar. Incentivamos todos a valorizarem sua saúde mental e, caso precisem de orientação, que busquem apoio em nossos serviços de saúde especializados. Nossa equipe está preparada para acolher e orientar da melhor maneira.

**Se precisar de ajuda, lembre-se: você não está sozinho! Procure quem possa te ouvir e te apoiar. Cuidar da mente é um ato de carinho consigo e com os outros.**



# Novos credenciamentos na Serra e Zona Sul do estado

Reforçando o compromisso com a saúde e a prevenção, a Cabergs Saúde segue na busca por novos credenciados, sempre adicionando organização e profissionais de altíssima qualidade e comprometimento com os beneficiários.

Neste sentido foram acrescentados a rede de credenciados da Cabergs o Hospital Monporto, na cidade de Rio Grande e o Centro de Especialidades do Hospital Beneficente São Carlos, na cidade de Farroupilha.

## Hospital Monporto em Rio Grande



O hospital passa a oferecer uma ampla gama de serviços para os beneficiários da Cabergs. Como hospital geral, o Hospital Monporto oferece uma Emergência Adulta e Pediátrica 24 horas, com a possibilidade de chamada de especialistas para atendimentos de urgência, quando necessário. O hospital também conta com um Centro de Diagnóstico por Imagem (CDI), que realiza exames como Radiologia, Ressonância Magnética, Tomografia Computadorizada e Mamografia, entre outros. Além disso, disponibiliza procedimentos endoscópicos, como Colonoscopia e Endoscopia.

Para internações, o hospital oferece tanto internação clínica quanto cirúrgica, com UTI Adulto, Pediátrica e Neonatal. Outro destaque é a realização de cirurgias de alta complexidade,

além de pacotes cirúrgicos previamente acordados com a Cabergs. O Hospital Monporto é reconhecido por sua infraestrutura de alto padrão e seu compromisso com a saúde da região, com uma equipe especializada em tecnologia de ponta.

Endereço: Avenida Presidente Vargas, 501, Rio Grande - RS.

Agendamentos: (53) 3199-9031 |

atendimento@hospitalmonporto.com.br

Emergência 24h: atendimento com especialistas nas mais diversas áreas.

## Centro de Especialidades do Hospital Beneficente São Carlos de Farroupilha



O Centro de Especialidades do Hospital São Carlos oferece consultas em 20 áreas médicas com uma equipe de especialistas experientes, para garantir um atendimento seguro, personalizado e com o uso de técnicas e tecnologias avançadas. Além das consultas, o centro conta com uma sala destinada a pequenos procedimentos e curativos.

Endereço: Rua Independência (lateral do hospital), Farroupilha - RS.

Agendamentos: (54) 3261-8741

Horário de atendimento: Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h

ANS - nº 30731-9

### EXPEDIENTE

Informativo da Caixa dos Empregados do Banco do Estado do Rio Grande do Sul

Diretoria Executiva: Sr. Fernando Zingano - Dir. Presidente, Sr. Carlos Augusto Grazziotin - Dir. Financeiro e Administrativo, Sr. Carlos Roberto Correa Bol - Dir. de Operações - [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br)  
CNPJ 02.315.431/0001-72 - Rua Siqueira Campos, 776 - Porto Alegre/RS - CEP : 90010-000  
Relacionamento com Beneficiários : 0800 051 2142 - Coordenação: Daniela Beschoren  
Conteúdo e diagramação: CM3 Comunicação - Revisão Textual: CM3 Comunicação