

Comuni Cabergs

Ano VIII | Edição nº 142

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 3 e 4

Novembro AZUL e os cuidados em homens jovens

Lançamento
Programa
Levemente





página 2

1º Workshop Gestão
em Saúde

página 5

86ª posição no ranking
das maiores
marcas do RS

página 7

 cabergssaude  cabergs_saude
 cabergs_saude  Cabergs Saúde



Outubro Rosa: Dra. Letícia Rossato esclarece prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama

O Conversa Cabergs de outubro não podia deixar de abordar o Outubro Rosa, pois infelizmente o **câncer de mama é o segundo tipo de câncer que mais atinge as mulheres**. A entrevistada foi a oncologista **Dra. Letícia Rossato, do Hospital São Lucas, que abordou as diferenças entre diagnóstico precoce e prevenção da doença**.

Letícia também falou sobre a importância de se manter um estilo de vida saudável, que pode ajudar na prevenção da doença e os caminhos a seguir para exames regulares e para um diagnóstico precoce da doença.

[Assistir vídeo](#)

VOCÊ VIU?



Nossa enfermeira, Ana Michelle, gerente de prevenção e promoção de saúde, **desmistificou informações sobre o Câncer de Mama e ensinou o porquê da importância do diagnóstico precoce!**

[Assistir vídeo](#)

levemente

PROGRAMA DE SAÚDE CORPORAL

Novo programa da Cabergs Saúde que visa a conquista para o peso ideal e bem-estar

A Cabergs Saúde deu um passo importante ao **atualizar seu programa de apoio a conquista do peso ideal**, o Levemente, que foi projetado para **ajudar beneficiários** a alcançarem um **peso saudável com foco em reeducação alimentar, saúde e qualidade de vida**. O programa, **exclusivo para beneficiários da Capital** nesta primeira edição, teve inscrições abertas até o dia 25 de outubro, e sua turma inicial já está em formação.

Com uma combinação de atividades presenciais e virtuais ao longo de 8 encontros, o Levemente oferece aos participantes técnicas valiosas para melhorar a mastigação, digestão, controle da ansiedade e a organização das refeições. Além disso, o programa explora a importância da prática regular de atividades físicas e, quando necessário, o uso de tratamentos medicamentosos.

A programação da primeira turma inclui:

Consulta nutricional de ingresso:
de 28 de outubro a 1º de novembro
Encontros presenciais e virtuais:
em 5, 12, 19, 26 de novembro, 3 e 10 de dezembro
Recesso de fim de ano:
de 17 de dezembro a 28 de janeiro
Encontros finais:
a partir de 4 de fevereiro

Alta demanda e expansão do programa

A iniciativa gerou um grande interesse: **117 beneficiários se inscreveram** para participar da turma inaugural, dos quais **66 foram considerados elegíveis, resultando em 24 vagas preenchidas** para esta edição.

Sobrepeso e desnutrição: uma abordagem completa para o peso ideal

O **sobrepeso e a obesidade afetam mais de 60% dos adultos no Brasil** e estão associados a sérios riscos de saúde, como diabetes, doenças hepáticas, articulares e até câncer. Ao mesmo tempo, **a desnutrição, ou dificuldade para ganhar peso de forma saudável, também é uma preocupação crescente**, com impactos negativos que vão desde a baixa imunidade até a perda de massa muscular e a redução de energia.

Pensando nisso, **o programa Levemente foi desenvolvido para atender tanto aqueles que buscam perder peso quanto aqueles que desejam alcançar um peso saudável e equilibrado**. O programa oferece suporte para esses dois públicos, abordando a reeducação alimentar e outros aspectos fundamentais para uma vida saudável.

Para aqueles que têm interesse, mas não conseguiram ingressar na turma atual, uma nova edição do Levemente será aberta em 2025. Recomendamos que **fiquem atentos às nossas comunicações ou entrem em contato com a Cabergs para manifestar interesse e garantir informações sobre futuras turmas**.



Novembro AZUL e os cuidados em homens jovens

O Novembro Azul é um movimento importante para conscientizar homens sobre a saúde e o cuidado com o próprio corpo, indo além da prevenção do câncer de próstata.

[Leia mais >>](#)





Embora a abordagem seja amplamente associada à saúde de homens mais velhos, **é essencial que homens jovens também prestem atenção a seus hábitos de saúde e desenvolvam práticas preventivas desde cedo.**

Estima-se que até 2025 sejam diagnosticados 72 mil novos casos de câncer de próstata no Brasil, por ano. Um estudo promovido pela plataforma Observatório de Oncologia, a incidência no número de casos de câncer de próstata entre jovens de 20 a 49 anos aumentou em 5% nas duas últimas décadas.

Além do já conhecido histórico familiar, este crescimento do câncer de próstata pode estar relacionado a fatores como:

- Tabagismo - atinge 9,3% da população;
- Consumo excessivo de álcool - atinge 18,4% da população;
- Obesidade - atinge 24,3% da população;
- Hábitos alimentares inadequados - atinge 55% da população;
- Sedentarismo - atinge 60% da população.

Considerando que, na maioria das pesquisas, o público masculino é o que leva uma vida mais desequilibrada, o somatório de fatores podem estar acelerando a doença no Brasil. Pesquisas também verificaram a influência do HPV no câncer de próstata, mas não foi confirmado. Contudo, o vírus estava presente na maioria dos casos e a vacina pode ser importante pelo fato de evitar mais este processo inflamatório na próstata.

Se você fez os cálculos e notou que se enquadra em alguns dos fatores de risco, então não importa se você tem 18 ou 80 anos, revise seus hábitos, melhore sua alimentação, pratique exercícios e tenha uma vida saudável.

Fonte: Inquérito Telefônico (Vigitel) do Ministério da Saúde, Instituto Nacional do Câncer (INCA), Observatório de Oncologia e PUC-RJ.



Cabergs participa do 1º Workshop Gestão em Saúde dos vales do Taquari e Rio Pardo



A Cabergs, representada pelo seu Diretor Presidente, Fernando Zingano, participou da **Primeira edição do Workshop Gestão em Saúde: Vales do Taquari e Rio Pardo/RS** no dia 26 de outubro. O evento reuniu gestores da área da saúde da região para debater temas como prevenção e o impacto orçamentário, atenção primária, novas tecnologias e custos.

O presidente Fernando apresentou a Cabergs através do painel **“As Linhas de cuidado: a experiência das operadoras de saúde como inspiração”** onde buscou falar sobre os programas, campanhas e números da entidade.

“Uma grande parcela dos nossos beneficiários se encontra na região dos vales. Sempre é muito importante estar falando sobre saúde, tratando de Cabergs com os credenciados e outros parceiros, pois é em conjunto com eles que atendemos o nosso público”, destacou.

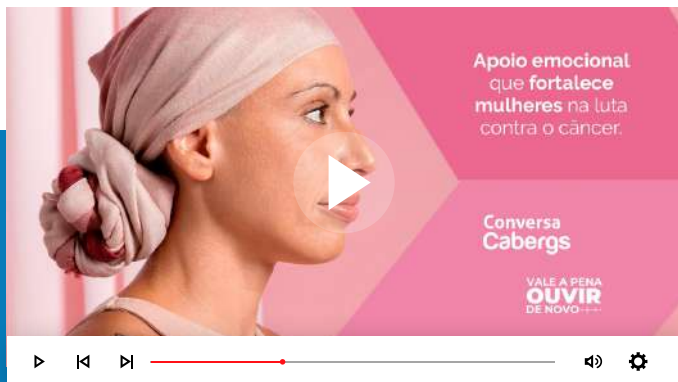
#Valeapenaouvirde novo:

uma nova vida para o Podcast Conversa Cabergs

A Cabergs Saúde traz para o YouTube a **série especial Vale a Pena Ouvir de Novo, onde episódios antigos do podcast Conversa Cabergs ganham uma nova forma de conexão e aprendizado**. Esta iniciativa visa resgatar temas relevantes que foram abordados em áudio no Spotify e agora podem ser revisitados no youtube, proporcionando mais acessibilidade e interatividade para o público.

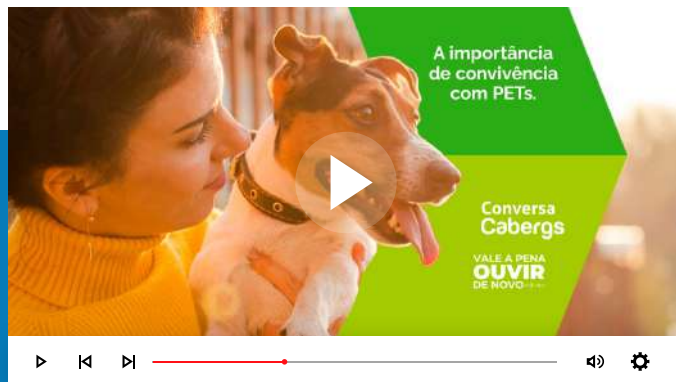
Por que Vale a Pena Ouvir de Novo? Esses episódios trazem discussões que permanecem essenciais para nosso bem-estar e saúde. Temas como apoio emocional no combate ao câncer de mama e a convivência saudável com animais de estimação são apenas o começo de um acervo rico em informações e apoio.

No YouTube, os episódios ficam mais acessíveis e próximos do nosso público, com divulgações também pelo Instagram Reels. **Convidamos todos a acompanhar os primeiros episódios já disponíveis:**



Apoio emocional que fortalece mulheres na luta contra o câncer de mama

Um olhar sensível e informativo sobre a importância do suporte emocional na saúde e recuperação.



A importância da convivência com animais de estimação

Descubra como os pets podem trazer benefícios físicos e emocionais.

VALE A PENA
OUVIR
DE NOVO

Não deixe de conferir e compartilhar esses conteúdos com amigos, familiares e colegas. Vamos juntos fortalecer nossa rede de conhecimento e bem-estar!

Cabergs entre as 100 maiores marcas do Rio Grande do Sul



A Cabergs Saúde foi reconhecida pelo Grupo AMANHÃ como uma das 100 maiores empresas do Rio Grande do Sul, conquistando a 86ª posição no ranking. Esse reconhecimento reflete o sólido desempenho da Cabergs em um mercado competitivo, destacando seu papel relevante na economia gaúcha.

A premiação aconteceu no dia 9 de outubro no NAU Live Spaces, em Porto Alegre, e contou com a presença do Diretor Financeiro e Administrativo, Carlos Augusto Grazziotin, que representou a Cabergs. A cerimônia celebra as empresas que se sobressaem no estado, e a inclusão da Cabergs neste seleto grupo ressalta seu compromisso com o crescimento e a excelência.

Além de figurar entre as 100 Maiores do RS, a Cabergs também marcou presença no ranking das 500 Maiores do Sul, onde subiu para a 229ª posição, um avanço de 26 posições em relação ao ano anterior. Esse progresso é significativo, especialmente pela colocação em Patrimônio Líquido, onde alcançou a 47ª posição no estado.

O ranking "100 Maiores do RS" é uma parceria do Grupo AMANHÃ com a PwC Brasil, e sua metodologia analisa com rigor os indicadores financeiros das empresas, incluindo patrimônio líquido, receita líquida e resultado líquido, para garantir uma avaliação precisa das mais competitivas da região.

Para conferir a premiação completa, [clique aqui](#).



Cabergs Seguros participa do 23º Congresso Brasileiro dos Corretores de seguros no Rio de Janeiro

A Cabergs Seguros marcou presença no 23º Congresso Brasileiro dos Corretores de Seguros, que ocorreu entre os dias 10 e 12 de outubro no Rio de Janeiro. O evento contou com a participação do Diretor Presidente Fernando Zingano, do gerente Eduardo Paim e dos coordenadores Daniel Trez e Roberta Hallmann, que representaram a Cabergs Seguros nesse encontro, reunindo os principais nomes do setor de seguros no país.

Considerado o maior evento do setor no Brasil, o congresso promoveu debates sobre tendências de mercado, inovações tecnológicas, desafios regulatórios e estratégias de crescimento para corretores e seguradoras. A edição deste ano trouxe palestras com especialistas renomados e uma feira de negócios abrangente, onde as empresas puderam apresentar soluções e fortalecer parcerias estratégicas.

O Diretor Presidente Fernando Zingano enfatizou a importância de participar de eventos como esse: **“Estar conectado com as principais tendências do mercado de seguros e trocar experiências com outros players do setor é essencial. Dessa forma, conseguimos continuar crescendo e oferecendo soluções cada vez mais completas e seguras para nossos clientes.”**

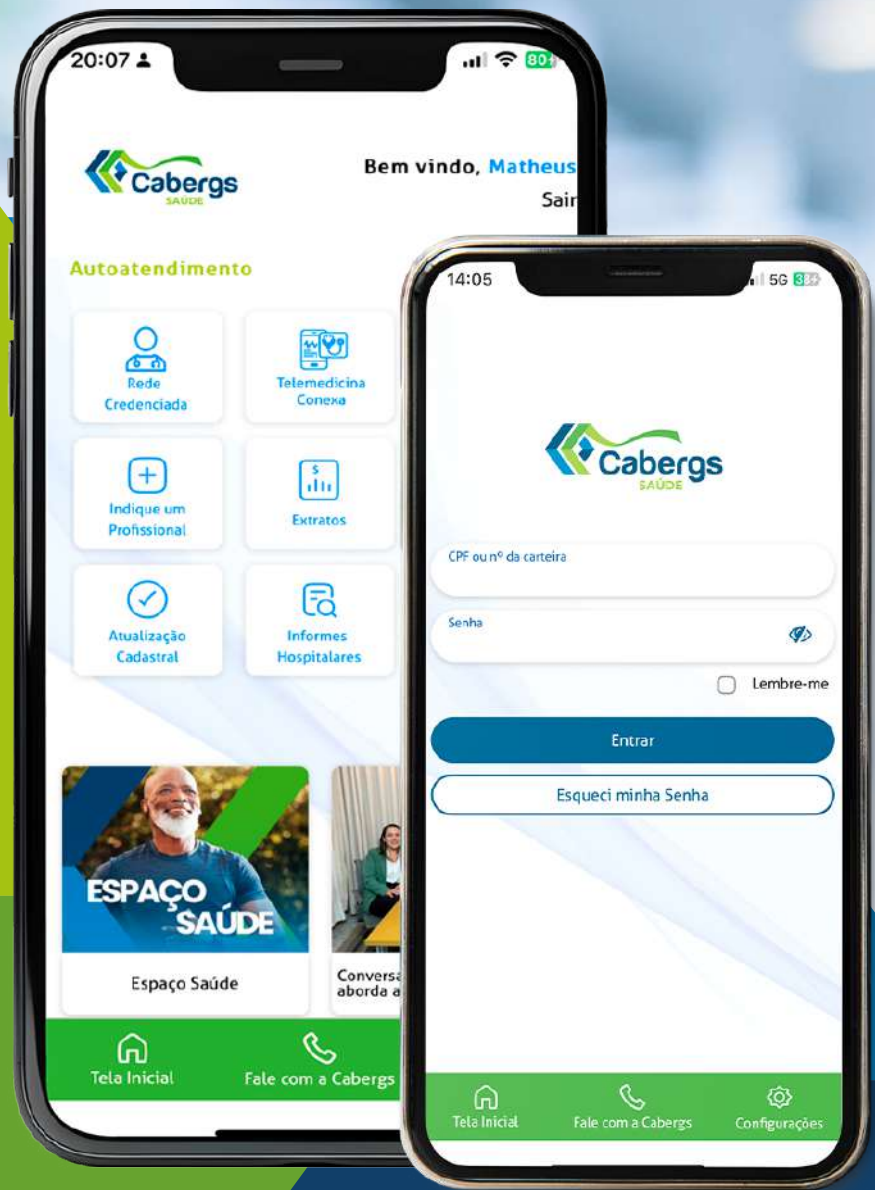
Além de participarem das atividades do congresso, os representantes da Cabergs Seguros aproveitaram a oportunidade para estreitar laços com parceiros e fornecedores, reforçando a presença da empresa no mercado de seguros.

APP de cara nova!

A Cabergs Saúde está sempre inovando para oferecer o melhor aos seus beneficiários, e agora o nosso aplicativo chega com um visual renovado! Moderno, intuitivo e repleto de novas funcionalidades, ele foi pensado para tornar sua experiência ainda mais simples e rápida, com toda a praticidade que você já conhece.

Além das ferramentas que você já usa, como a carteira digital, consulta de extratos, autorizações e acesso à rede credenciada, trazemos uma novidade: teleconsulta com a Conexa. Agora, você pode agendar consultas médicas e ser atendido diretamente de onde estiver, com agilidade e segurança.

Tudo foi pensado para facilitar o seu dia a dia e agilizar o acesso aos serviços de saúde, com uma interface que alia conforto de navegação e design mais moderno. Venha conferir o novo aplicativo e aproveite uma experiência completa e atualizada!



Baixe agora!



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
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