

Comuni Cabergs

Ano VIII | Edição nº 143
Uma publicação da Caixa dos
Empregados do Banco do
Estado do Rio Grande do Sul



Há mais de
25 anos
**cuidando da
sua saúde!**




Página 2

Como lidar com as emoções, viver o agora e encerrar ciclos, com Monja Coen

Cabergs na
ISPOR Espanha
página 3

27º Congresso
UNIDAS
página 5

Cuidados durante
o verão
página 6

 cabergssaude  cabergs_saude
 cabergs_saude  Cabergs Saúde



Como lidar com as emoções, viver o agora e encerrar ciclos, com Monja Coen

Chegamos ao final de mais um ano! É hora de celebrar as jornadas compartilhadas, renovar as energias e olhar para o futuro com esperança e determinação.

Esta época do ano é carregada de emoções, e lidar com elas, sejam boas ou ruins, é essencial para uma vida mais plena e com menos estresse. Para falar sobre isso, o Conversa Cabergs recebe Monja Coen, líder espiritual, escritora e uma das vozes mais conhecidas no país sobre o zen budismo.

A Monja Coen explica como encerrar 2024 sem cobranças e começar 2025 com a energia renovada!

Assista mais este episódio do Conversa Cabergs

[▶ Assistir vídeo](#)

#Vocêviu?

Novembro Azul – atitude preventiva na saúde do homem

Cuidar da saúde masculina é essencial para uma vida longa e plena. A prevenção é a chave: mantenha exames em dia, adote hábitos saudáveis e procure um médico regularmente.

Neste episódio do Conversa Cabergs o médico urologista Guilherme Sjöman, do Hospital São Lucas, fala sobre a importância dos jovens irem ao médico antes de começar a vida sexual, ele também faz um alerta sobre o uso de hormônios sem indicação profissional e como os homens devem procurar fazer exames de rastreio de câncer de próstata e de pênis.



[▶ Assistir vídeo](#)



Fernando Zingano assume mais um mandato no Conselho Deliberativo da UNIDAS



O Diretor Presidente da Cabergs Saúde, Fernando Zingano, foi reconduzido para mais um mandato como titular no Conselho Deliberativo da União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde (UNIDAS Nacional).

A atuação neste cargo não remunerado reafirma a liderança e o compromisso de Zingano com o fortalecimento do modelo de autogestão no Brasil. Zingano já ocupou o cargo de Diretor de Comunicação e integrou o Conselho Deliberativo em dois mandatos anteriores, nos triênios de 2016 e 2022.

A UNIDAS é a maior representante das operadoras de autogestão em saúde no Brasil. Atualmente, congrega cerca de 4 milhões de vidas atendidas pelas suas 110 filiadas. A entidade tem um papel fundamental no fomento à troca de experiências entre as filiadas, além de representar os interesses do setor junto a instâncias regulatórias e políticas.

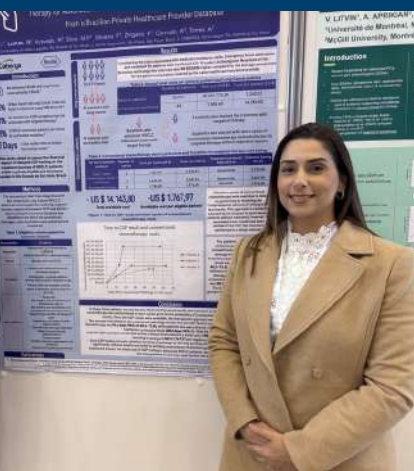


ISPOR – Uma campanha da Cabergs apresentada na Europa

Em novembro, a Cabergs participou da ISPOR Europe 2024 com o projeto Inspirar. O evento, organizado pela Sociedade Internacional de Economia da Saúde e Pesquisa de Resultados (ISPOR), é um dos mais importantes no cenário global para debates e avanços em economia da saúde, reunindo pesquisadores, profissionais e tomadores de decisão de diversos países.

Representando a Cabergs, Ana Michelle Rocha Torres, Gerente de Prevenção, esteve presente no evento e apresentou o projeto de análise da jornada atual dos pacientes com câncer de pulmão para possível implementação de painel de sequenciamento molecular aos beneficiários da operadora.

O trabalho foi desenvolvido em parceria com a Roche Diagnóstica e outros colaboradores, destacando os impactos econômicos e clínicos de métodos de profilagem genômica abrangente (CGP) e terapias-alvo no tratamento do câncer de pulmão. A Cabergs apresentou dados relevantes sobre como a adoção precoce dessas tecnologias pode reduzir custos e melhorar a qualidade de vida de pacientes diagnosticados com câncer de pulmão avançado.





Participação da Cabergs no 27º Congresso Internacional UNIDAS

A Cabergs participou em novembro do 27º Congresso Internacional UNIDAS, realizado em Florianópolis (SC), com a participação de seus gestores e representantes. Em pauta a "Inovação impulsionando o propósito das autogestões", onde líderes, especialistas e instituições debateram sobre as tendências e os desafios do setor.

Durante os três dias de congresso, os representantes da Cabergs participaram ativamente das reuniões das comissões permanentes da UNIDAS, apresentando os trabalhos desenvolvidos ao longo do ano. As contribuições da equipe destacaram o compromisso da Cabergs com a inovação, a excelência em gestão e a qualidade no atendimento aos beneficiários. Cada uma das 14 comissões possui um representante da Cabergs.

O Diretor Presidente da Cabergs, Fernando Zingano, participou de um painel no multipalco onde compartilhou os resultados alcançados pela Cabergs nos últimos meses, reforçando o impacto positivo das ações desenvolvidas pela instituição para beneficiar os seus mais de 36 mil usuários. Ele também abordou a campanha Inspirar, uma iniciativa que busca reduzir os riscos de doenças pulmonares, como o câncer de pulmão, e promover o autocuidado e a qualidade de vida dos beneficiários. A apresentação trouxe detalhes sobre o impacto da campanha, seus resultados iniciais e os planos para continuidade em 2025.



Cuidados durante o verão

O verão começa oficialmente dia 21 de dezembro deste ano e com ele o sol, calor e aquela vontade de aproveitar ao máximo cada momento ao ar livre. **Mas, para curtir essa estação com saúde e bem-estar, é fundamental adotar alguns cuidados importantes. Hidratação, proteção solar e atenção à alimentação são aliados essenciais para manter o corpo e a mente equilibrados durante os dias mais quentes.**

No verão, a radiação é mais intensa, principalmente entre as 10h e 16h, período em que os cuidados devem ser redobrados. O câncer de pele é o mais comum no Brasil e representa 31,3% dos casos. O Instituto Nacional do Câncer (INCA) estimou que o país terá 704 mil novos casos de câncer por ano até 2025, com as regiões Sul e Sudeste concentrando cerca de 70% dos casos.

Além do risco de desenvolver um câncer de pele, não cuidar da pele pode acarretar outras complicações como queimaduras solares, sardas, urticária solar e o envelhecimento. Cerca de 80% do envelhecimento da pele é causado por fatores externos.

Alguns cuidados que fazem a diferença na saúde de sua pele

- **Limpeza:** Escolha um sabonete facial adequado ao seu tipo de pele (seca, oleosa ou mista) e lave o rosto duas vezes ao dia, pela manhã e antes de dormir.
- **Hidratação:** Invista em cremes hidratantes que contenham ácido hialurônico, que ajudam a manter a hidratação por mais tempo. Também é importante beber bastante água.
- **Proteção solar:** Use protetor solar com fator de proteção 30 ou superior todos os dias, mesmo em dias nublados ou quando ficar em ambientes fechados.
- **Alimentação equilibrada:** Inclua alimentos ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas, castanhas e peixes, que ajudam a combater os radicais livres.
- **Hábitos saudáveis:** Priorize noites bem dormidas e inclua exercícios físicos na rotina para melhorar a circulação sanguínea e a saúde da pele.
- **Cuidar os horários de exposição:** Evite a exposição ao sol entre 10h e 16h, principalmente no verão, ou em dias que o Índice de Radiação Ultravioleta (IUV) está muito alto. Existem APPs que oferecem a previsão da incidência de radiação durante o dia, além de equipamentos que atuam junto com termômetros nas cidades.





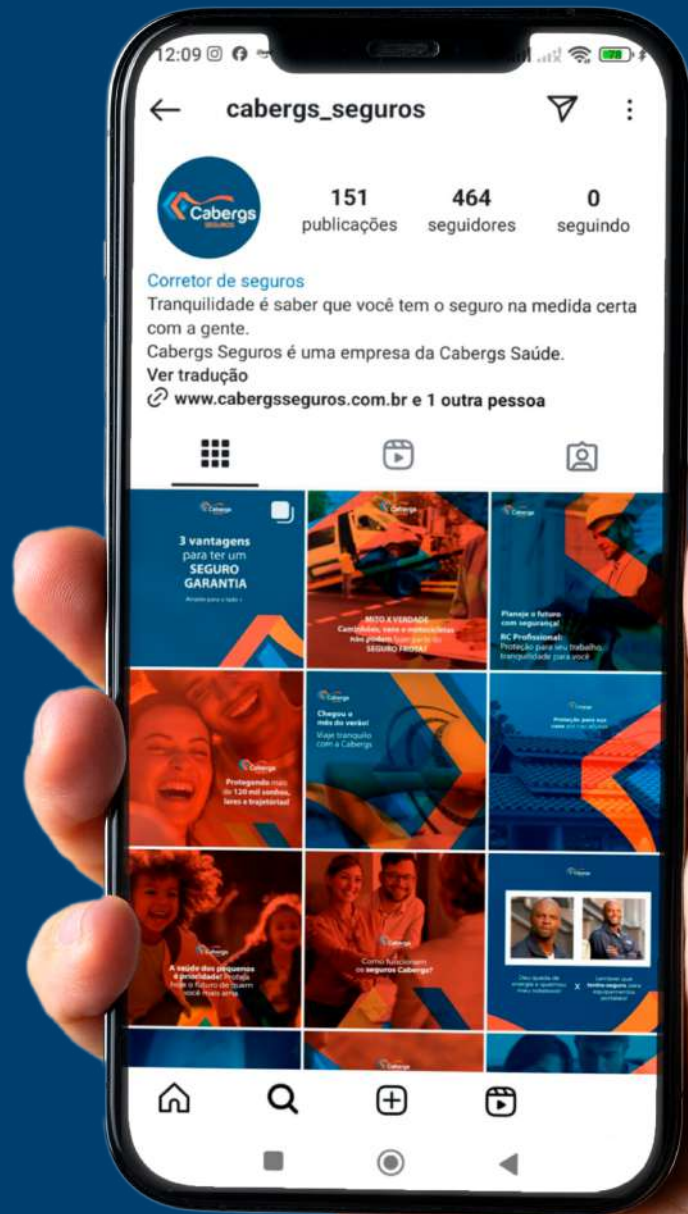
Cabergs Seguros protegendo mais de 120 mil sonhos, lares e trajetórias!

+120 mil contratos ativos: confiança
que cresce todos os dias!

Cada contrato é uma parceria
baseada em cuidado, proteção e
responsabilidade. Esse número
reflete nosso compromisso em
oferecer segurança para milhares
de pessoas e empresas.

Agradecemos pela confiança que
nos inspira a seguir protegendo o
que é mais importante para você!

 **Siga a gente!**



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