

Comuni Cabergs

Ano IX | Edição nº 145

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



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

Nova fase para o
ComuniCabergs

página 2

Campanha de Vacinação
2025 já começou!

página 6

Mitos e verdades
sobre seguros

página 10

Pesquisa de Satisfação 2025: o que os beneficiários dizem sobre a Cabergs

Página 4

 cabergssaude  cabergs_saude
 cabergs_saude  Cabergs Saúde



Uma nova fase para o Comuni Cabergs!

A forma como nos comunicamos evolui, assim como o jeito de nos conectarmos com quem faz parte da nossa história. Por isso, o **ComuniCabergs inicia uma nova fase.**

Durante muito tempo, ele foi publicado mensalmente no site da Cabergs, onde ficava disponível para download. No entanto, com o avanço da tecnologia e a mudança nos hábitos de consumo de informação, percebemos que era hora de ajustar o formato e a entrega desse conteúdo. Afinal, de nada adianta produzir boas notícias se elas não chegam até você da forma mais eficiente.

Avaliamos internamente os resultados e percebemos que nossa newsletter mensal, enviada por e-mail, tem tido um ótimo desempenho de leitura. Isso mostra que os **beneficiários, colaboradores e parceiros querem se manter informados — e preferem conteúdos mais ágeis, dinâmicos e acessíveis.**

A partir de agora, o ComuniCabergs passa a ser trimestral em sua versão impressa, reunindo os principais acontecimentos, campanhas, programas, resultados e conteúdos de saúde e bem-estar em um só lugar. Uma publicação mais robusta, pensada para leitura leve e visual atrativo, ideal para acompanhar com calma no seu tempo livre.

E não se preocupe: o ComuniCabergs continua também em formato digital, disponível no site da Cabergs, garantindo acesso sempre que quiser consultar ou compartilhar alguma informação.

Mais do que um informativo, o ComuniCabergs é uma forma de fortalecer nosso relacionamento com você — levando informação relevante, reforçando nosso compromisso com a transparência e celebrando as ações que construímos juntos.

Seja bem-vindo à nova fase do ComuniCabergs.

Beneficiário Cabergs Saúde, atualize seu cadastro!

Seu cuidado começa
com a informação certa!



- » Evite atrasos em consultas e exames
- » Receba comunicados importantes
- » Tenha acesso facilitado aos serviços da Cabergs

Manter suas informações em dia é fundamental para garantir um atendimento ágil e sem complicações!

- » Faça seu login no site ou no app Cabergs Saúde e confira seus dados!

Ficou com dúvida?

Fale com a gente pelo **0800 051 2142** ou envie um email para **beneficiario@cabergs.org.br**





HPV: Informação é o melhor caminho para a prevenção

Você sabia que o HPV (Papilomavírus Humano) é uma das infecções sexualmente transmissíveis mais comuns no mundo? Ele está diretamente associado a 90% dos casos de câncer de colo do útero — e também pode atingir homens, provocando câncer de pênis, cabeça e pescoço.

No novo episódio do Conversa Cabergs, a médica oncologista Alessandra Morelle, do Hospital São Lucas da PUCRS, traz uma conversa esclarecedora sobre os riscos do HPV e as formas de prevenção, com destaque para a vacinação.

Disponível gratuitamente pelo SUS, a vacina é indicada para meninos e meninas de 9 a 14 anos, além de pessoas imunossuprimidas e usuários da PrEP (Profilaxia Pré-Exposição ao HIV). A aplicação precoce é fundamental!

“A vacina não estimula o início da vida sexual. Ela é uma poderosa ferramenta de prevenção contra o câncer”, reforça a médica.

O episódio também aborda a nova estratégia da Organização Mundial da Saúde (OMS) para facilitar o rastreamento do HPV e a importância do uso do preservativo em todas as relações.



Assistir vídeo

Satisfação em Alta: Beneficiários avaliam positivamente os serviços da Cabergs Saúde

A Cabergs Saúde divulgou os resultados da Pesquisa de Satisfação com Beneficiários 2025, referente ao ano de 2024 — e os números reforçam a confiança dos clientes na operadora. Realizada pela empresa I2ILabs, com auditoria independente da FJB Gestão Estratégica, a pesquisa seguiu todos os critérios da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

Confira os destaques:

- 79% dos beneficiários avaliaram positivamente o plano de saúde.
- 86% estão satisfeitos com o atendimento em saúde prestado por hospitais, laboratórios, médicos e outros profissionais.
- 80% aprovaram os canais de atendimento (SAC, presencial, teleatendimento e digital).
- 71% consideraram fácil o acesso à rede credenciada.
- 76% acharam simples o preenchimento e envio de documentos e formulários.
- 70% recomendariam a Cabergs para amigos e familiares.

Realizada entre 8 e 18 de novembro de 2024 com 451 participantes, a pesquisa contribui para o aprimoramento contínuo dos serviços oferecidos, dentro do Programa de Qualificação das Operadoras da ANS.



Acesse a
matéria
completa

Cabergs Saúde mantém alto desempenho no IDSS e eleva sua nota

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) divulgou recentemente os resultados do Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) 2024, e a Cabergs Saúde mais uma vez demonstrou excelência em sua atuação. Com um incremento de 0,0339 pontos em relação ao ano anterior, a nota alcançada foi 0,8515, mantendo a operadora no mais alto quadrante do programa de qualificação das operadoras.

O IDSS é um indicador que avalia a qualidade das operadoras de planos de saúde com base em um conjunto de métricas distribuídas em quatro dimensões. Ele permite a comparação entre diferentes operadoras, incentivando a transparência e o aprimoramento contínuo do setor.

A Cabergs Saúde atribui esse resultado aos investimentos contínuos em inovação, aprimoramento de processos e foco no beneficiário. Essa conquista é compartilhada por todos que fazem parte da rede — colaboradores, parceiros e, principalmente, os beneficiários, que confiam no trabalho da operadora diariamente.



Acesse a
matéria
completa

CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE 2025

BORA SE VACINAR?

#TÁNAHORA

Já começou a Campanha de Vacinação contra a Gripe 2025!

A temporada de gripe está chegando, e a Cabergs Saúde já deu início à sua Campanha de Vacinação contra a Gripe 2025. A partir de 24 de março, todos os beneficiários podem se vacinar com condições especiais nas unidades participantes da Panvel Clinic.

Começou: Dia 24 de março de 2025
Local: Lojas Panvel Clinic participantes
Valor: R\$ 69,90 (mediante apresentação da carteira virtual Cabergs)
Pagamento: Diretamente na loja (à vista ou cartão de crédito)

Por que se vacinar contra a gripe?

A gripe é uma infecção viral que afeta o sistema respiratório e pode levar a complicações graves, especialmente em grupos de risco como idosos, crianças pequenas e pessoas com condições de saúde preexistentes. A vacinação anual é a medida mais eficaz para prevenir a gripe e suas complicações.

Quem deve se vacinar?

A vacina é recomendada para todas as pessoas a partir de 6 meses de idade, com atenção especial para:

- Idosos (acima de 60 anos);
- Crianças entre 6 meses e 5 anos;
- Gestantes;
- Pessoas com doenças crônicas (como diabetes,

doenças cardíacas e pulmonares);
- Profissionais de saúde.

Como funciona a vacina?

As vacinas contra a gripe são desenvolvidas anualmente para combater as cepas do vírus que estão em circulação. Devido à rápida mutação do vírus influenza, é necessário atualizar a composição da vacina a cada ano para garantir sua eficácia. A vacinação estimula o sistema imunológico a produzir anticorpos contra as cepas específicas do vírus, proporcionando proteção durante a temporada de gripe.

Onde se vacinar?

Dirija-se a uma das lojas Panvel Clinic participantes a partir de 24 de março, apresente sua carteira virtual Cabergs e efetue o pagamento de R\$ 69,90 diretamente na loja. Não esqueça de levar sua carteira de vacinação para que o registro seja atualizado.

Para dúvidas ou mais informações, entre em contato pelo e-mail: vacinagripe@cabergs.org.br




Acesse a matéria completa

Cuide bem dos seus rins: prevenção é o melhor caminho!

No Dia Mundial do Rim, o nefrologista Dr. Leonardo Kroth, do Hospital São Lucas da PUCRS, alerta para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce da doença renal crônica (DRC), que afeta cerca de 10% da população mundial.

Fatores de risco:

Diabetes descontrolado
Hipertensão arterial
Obesidade
Tabagismo
Sedentarismo

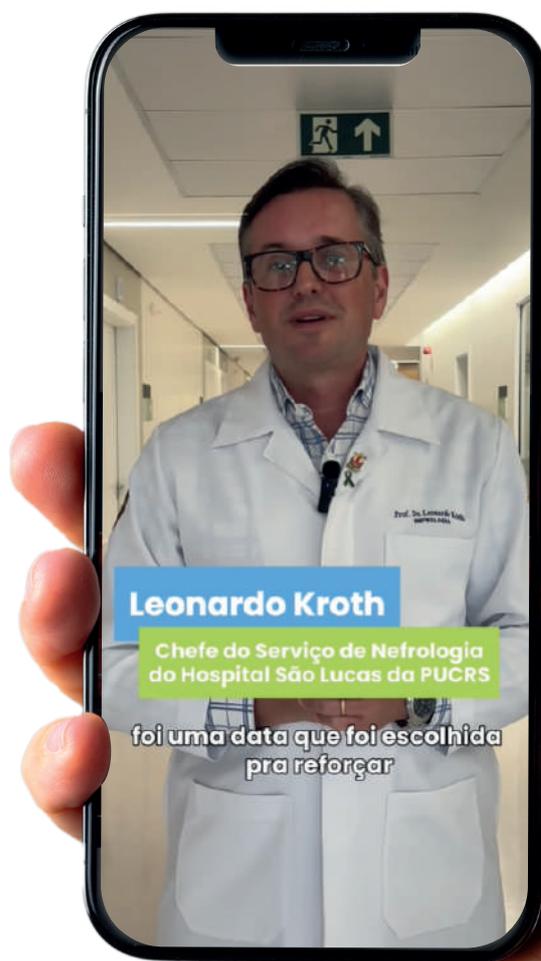
Dicas para manter a saúde dos rins em dia:

Alimentação equilibrada: Reduza o consumo de sal e alimentos ultraprocessados.
Hidratação adequada: Beba cerca de 30ml de água por quilo de peso diariamente. Para uma pessoa de 70kg, isso equivale a aproximadamente 2 litros de água por dia.

Cuidado com medicamentos:

Evite o uso indiscriminado de anti-inflamatórios e antibióticos sem orientação médica, pois podem ser prejudiciais aos rins.

Para aqueles com fatores de risco, é fundamental realizar exames periódicos, como a dosagem de creatinina no sangue e análise de urina, visando detectar precocemente possíveis alterações na função renal.



Veja o
vídeo
completo



Blogs de destaque!



Um dia para **celebrar a inclusão e a conscientização** sobre a **síndrome de Down**

#leia noblog



Saiba mais sobre a importância do Dia Mundial da Síndrome de Down e como a data contribui para a inclusão social.



Leia no blog



Tuberculose: Uma doença com mais de mil anos

#leia noblog



Entenda a trajetória dessa enfermidade histórica, seus sintomas, formas de prevenção e tratamento disponível.



Leia no blog



Saúde Bucal e prevenção

#leia noblog



Descubra como manter uma boa higiene bucal pode prevenir diversas doenças e melhorar sua qualidade de vida.



Leia no blog



Desafios e avanços no tratamento de doenças raras no Brasil

#leia noblog



Conheça os obstáculos enfrentados e as inovações que têm transformado a vida de milhões de brasileiros com doenças raras.



Leia no blog



4 insights sobre o futuro dos seguros que a Cabergs traz direto das feiras Expodireto e Brasesul.

As feiras Expodireto e Brasesul 2025 reuniram profissionais de todo o país para debater o presente e o futuro do setor de seguros e a Cabergs esteve lá pra acompanhar tudo de perto!

Separamos alguns dos principais aprendizados e tendências que vão impactar a forma como você se relaciona com seguros.

A tecnologia está transformando o setor:

- IA na regulação de sinistros e atendimento;
- Imagens de satélite em seguros rurais;
- Seguros digitais e contratação simplificada.

Atendimento humano ainda é essencial:

- Relacionamento próximo com o cliente;
- Corretores como protagonistas na construção de soluções;
- Comunicação clara e empática como diferencial.

Seguro para o Agronegócio:

- Crescimento no uso de drones pulverizadores;
- Necessidade de seguro para proteção de financiamentos.

O desafio agora é conscientizar!

- Apenas 4% da população economicamente ativa contrata seguro de Vida de forma consciente entendendo a sua real importância (buscam o produto).
- Contratações ainda estão abaixo da média de países como Japão e EUA.

Está acompanhando nossa série de mitos e verdades no instagram?

Na nossa página do Instagram da cabergs Seguros, estamos desmistificando muitas dúvidas sobre os seguros oferecidos pela Cabergs. A série "Mito x Verdade" está fazendo sucesso e trazendo informações importantes para você tomar decisões com mais segurança. Confira um gostinho dos conteúdos que já publicamos por lá:

Mito ou Verdade: Seguro Viagem é desnecessário em viagens curtas?

MITO! Mesmo em viagens rápidas, imprevistos como cancelamento de voos, extravio de bagagens e emergências médicas podem acontecer. O Seguro Viagem é seu parceiro para garantir tranquilidade em qualquer trajeto.



Veja a publicação completa

Mito ou Verdade: Caminhões, vans e motocicletas não podem fazer parte do Seguro Frota?

MITO! Todos esses veículos podem sim estar incluídos no Seguro Frota, ideal para empresas que precisam proteger sua frota com mais praticidade e economia.



Veja a publicação completa

Mito ou Verdade: Seguro de Vida serve apenas como herança?

VERDADE! Mas não só isso! O Seguro de Vida também é um importante suporte para enfrentar crises financeiras, oferecendo coberturas como resgate em vida e auxílio em momentos difíceis.



Veja a publicação completa



POG 2025: Sucesso na preparação para a chegada dos bebês

A primeira turma de 2025 do Programa de Orientação à Gestação (POG) foi um verdadeiro sucesso! A iniciativa, destinada aos beneficiários a partir da 12ª semana de gestação, contou com a participação de 18 futuros pais e mães, que vivenciaram uma semana de muito aprendizado e troca de experiências.

Realizado entre os dias 12 e 18 de março, na sede da Cabergs Saúde, em Porto Alegre, o programa ofereceu encontros presenciais com uma equipe multidisciplinar de especialistas. Os temas abordados foram cuidadosamente selecionados para auxiliar os participantes nesse momento tão especial da vida:

- ✿ Informações sobre o plano de saúde Cabergs;
- ✿ Fisioterapia pélvica;
- ✿ Ciclo gravídico e tipos de parto;
- ✿ Parentalidade e os papéis de mãe e pai;
- ✿ Nutrição da gestante, nutriz e aleitamento materno;
- ✿ Cuidados domiciliares com o bebê.

Com uma abordagem acolhedora e prática, o POG reforça o compromisso da Cabergs Saúde com a promoção do bem-estar dos beneficiários desde o início da vida.

Parabéns a todos os participantes dessa jornada!





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!**
@cabergs_seguros



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