

Comuni Cabergs

Ano IX | Edição nº 146

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

Novas regras para reembolso exigem recibo digital da Receita Federal

Página 3



Há mais de
25 anos
cuidando da
sua saúde!

Impactos do
uso de telas

página 2

Inspirar se transforma
em programa

página 3

Novo diretor financeiro
e administrativo

página 4

 cabergssaude  cabergs_saude

 cabergs_saude  Cabergs Saúde



Site Cabergs Saúde de cara nova!

A Cabergs está de cara nova na internet! Nosso site foi totalmente reformulado para oferecer uma navegação mais intuitiva, com layout clean e uma experiência ainda mais agradável para você. Outra novidade é o ComuniCabergs — o antigo Espaço Viva Mais — que agora reúne em um só lugar nossos blogs, notícias, revistas online e programas especiais, facilitando o acesso a todos os conteúdos que cuidam da sua saúde e bem-estar.

Conversa Cabergs! Novos episódios!

Os impactos do uso excessivo de telas na saúde



Amnésia digital:

quando o uso excessivo de telas passa a ser problema de saúde

Conversa Cabergs



Neste episódio do Conversa Cabergs, o neuropsicólogo Eduardo Leal Conceição fala sobre amnésia digital, dopamina, vício em tecnologia e como o uso excessivo afeta memória, atenção, sono e até o desenvolvimento de crianças e idosos. Ele propõe estratégias para equilibrar o uso das telas, como leitura, atividade física e boas rotinas de sono.



Assista ao episódio completo

Existe consumo seguro de álcool? Especialista responde



Existe um limite seguro para o consumo de álcool?

Com Dr. Thiago Pianca

Conversa Cabergs



Neste episódio do Conversa Cabergs, o psiquiatra Thiago Pianca foi claro: não existe dose segura de álcool. Até pequenas quantidades aumentam o risco de câncer e transtornos mentais. Entre jovens, o consumo precoce eleva em até 40 vezes a chance de dependência. E o impacto não fica só em quem bebe — toda a família e o ambiente ao redor sofrem as consequências.



Assista ao episódio completo



#leianoblog

Hipertensão: como prevenir e controlar a "doença silenciosa"

Blog destaque: Hipertensão: como prevenir e controlar a "doença silenciosa"

A hipertensão arterial é uma das **principais causas de infarto e AVC no Brasil** — e muitas vezes não dá sinais até surgir uma complicação grave. No blog da Cabergs, você entende melhor os **fatores de risco, a importância do acompanhamento médico e encontra dicas práticas para adotar hábitos que protegem o coração**, como alimentação equilibrada, exercícios e controle do estresse.

Leia esse e os últimos blogs postados no nosso site e **comece hoje mesmo a cuidar da sua saúde!**



Leia agora os últimos blogs

Programa Inspirar ganha novo fôlego na Cabergs

O Inspirar, que antes era uma campanha de rastreamento de doenças pulmonares, agora se tornou um programa permanente na Cabergs. Com **acompanhamento médico, suporte multidisciplinar e até subsídio para medicamentos, a iniciativa ajuda fumantes a largarem o cigarro e cuida também da prevenção do câncer de pulmão**. Além disso, o programa agora chega ao interior do Estado, com telemedicina e exames próximos à casa do beneficiário.

Quer entender melhor como o Inspirar funciona e pode transformar vidas? Assista ao vídeo e saiba mais sobre essa nova fase do programa.



Assista ao vídeo

Novas regras para reembolso exigem recibo digital da Receita Federal

A partir de 1º de agosto de 2025, os pedidos de reembolso de despesas com serviços de saúde precisarão, obrigatoriamente, do **Recibo Eletrônico de Serviço de Saúde (Receita Saúde)**, emitido pelo profissional através do aplicativo da Receita Federal do Brasil. A medida cumpre a Instrução Normativa RFB nº 2.240/2024 e tem impacto direto no Imposto de Renda.

Médicos, dentistas, fisioterapeutas, psicólogos, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais devem gerar o documento no momento do atendimento. **Sem este recibo digital, não será possível solicitar o reembolso**. Para mais informações, o beneficiário pode contatar a Cabergs pelos canais oficiais.



Saiba mais



Cabergs dá boas-vindas ao novo Diretor Financeiro e Administrativo, Gaspar Saikoski

A Cabergs Saúde vive um momento importante com a posse de Gaspar Saikoski como novo Diretor Financeiro e Administrativo. Com 40 anos de carreira no Bannisul, sendo 38 deles na área de Recursos Humanos, Gaspar traz uma sólida experiência em gestão, além de sensibilidade e forte

compromisso com o cuidado às pessoas – valores que estão no centro da missão da Cabergs.

Gaspar destacou que pretende liderar com responsabilidade, razão e coração, reforçando que saúde é um bem valioso e que o papel da Cabergs é oferecer equilíbrio, conforto e qualidade de vida aos seus beneficiários. A instituição também aproveita para agradecer ao Diretor Carlos Grazziotin por toda a dedicação e contribuição ao longo dos anos, desejando sucesso em seus novos projetos.



Saiba mais
no nosso
site



Proteção é a nossa especialidade!

A Cabergs Seguros tem o seguro ideal para atender a sua necessidade. Cote com a gente e encontre o seguro perfeito para o seu estilo de vida.



Simule
agora o
melhor
seguro



Seguros para você e sua família

Tranquilidade para quem mais importa: você e quem você ama.



Seguros para seu negócio

Segurança para você crescer sem medo de imprevistos.



Seguros para quem move o campo

Você cuida da produção. A gente cuida de você.

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. Gaspar Saikoski

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, 736 – Porto Alegre/ RS

CEP : 90010-000 – Relacionamento com Beneficiários: 0800 051 2142 | Credenciados: 0800 051 6169

Coordenação: Daniela Beschoren – Conteúdo e diagramação: CM3 Comunicação

Revisão Textual: CM3 Comunicação