

Comuni Cabergs

Ano XI
Edição nº 149

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

CONEXÕES QUE LEVAM AO SUCESSO

Conectando dados, ideias e decisões

Cabergs Saúde é o 5º plano de saúde preferido dos gaúchos

Página 4

Gestação e ansiedade
no Conversa Cabergs

página 2

Vírus Nipah, há riscos
de chegar no Brasil?

página 3

Cabergs Seguros em
podcast nacional do setor

página 7



Peso define saúde? Nem sempre.

O Conversa Cabergs de janeiro trouxe uma reflexão importante sobre a relação entre peso, saúde e hábitos de vida, indo além da estética e focando no cuidado real com o corpo. Com especialistas, o episódio aborda riscos do sobrepeso, pressão estética e a importância de acompanhamento profissional.

[Clique aqui e assista ao episódio completo no YouTube](#)



Saúde mental de jovens: um alerta que não pode ser ignorado

Ansiedade, excesso de telas, pressão escolar... a saúde mental de crianças e adolescentes está cada vez mais em pauta e exige atenção de pais e responsáveis. O Conversa Cabergs de fevereiro trouxe reflexões importantes sobre os desafios dessa geração, sinais de alerta e o papel da família no cuidado emocional.

[Clique aqui e assista ao episódio completo no YouTube](#)



Gestação e ansiedade: como lidar com esse momento?

A gravidez traz muitas emoções e também dúvidas, inseguranças e ansiedade. No episódio do Conversa Cabergs de março, especialistas falam sobre o impacto do excesso de informações e a importância de uma rede de apoio nesse período. Um bate-papo acolhedor sobre cuidado emocional, preparo e acompanhamento durante a gestação.

[Clique aqui e assista ao episódio completo no YouTube](#)

#leianoblog

Endometriose: quando a **dor não é normal** e o diagnóstico demora.

Cólicas intensas, dor que interfere na rotina, desconforto fora do período menstrual... ainda tem muita gente normalizando sinais que não deveriam ser ignorados. A endometriose afeta milhões de mulheres e, mesmo assim, até chegar ao diagnóstico pode levar anos. Quanto antes identificar, maiores são as chances de cuidar da saúde, preservar a qualidade de vida e evitar complicações. Entenda os sinais, os impactos e as formas de tratamento.

[Clique aqui e leia o blog completo](#)

#leianoblog

Vírus Nipah: o que é, sintomas e há **risco de chegar ao Brasil?**

O aumento de casos na Ásia reacendeu o alerta sobre o vírus Nipah e junto com ele, uma onda de dúvidas e desinformação. Apesar da alta letalidade, especialistas apontam que o risco de disseminação global é baixo e não há sinal de ameaça iminente para o Brasil. Entenda o que é o vírus, como ocorre a transmissão e o que dizem as autoridades de saúde.

[Clique aqui e leia o blog completo](#)

#leianoblog

Assédio no trabalho e impactos na saúde.

Ambientes tóxicos não afetam só a carreira, afetam a saúde. Ansiedade, insônia, estresse constante e até doenças físicas podem estar ligados ao assédio no trabalho. Muitas vezes silencioso, esse problema é mais comum do que parece e precisa ser reconhecido para ser enfrentado. Entenda os sinais, os impactos na saúde e o que fazer diante dessa situação.

[Clique aqui e leia o blog completo](#)

#noblog

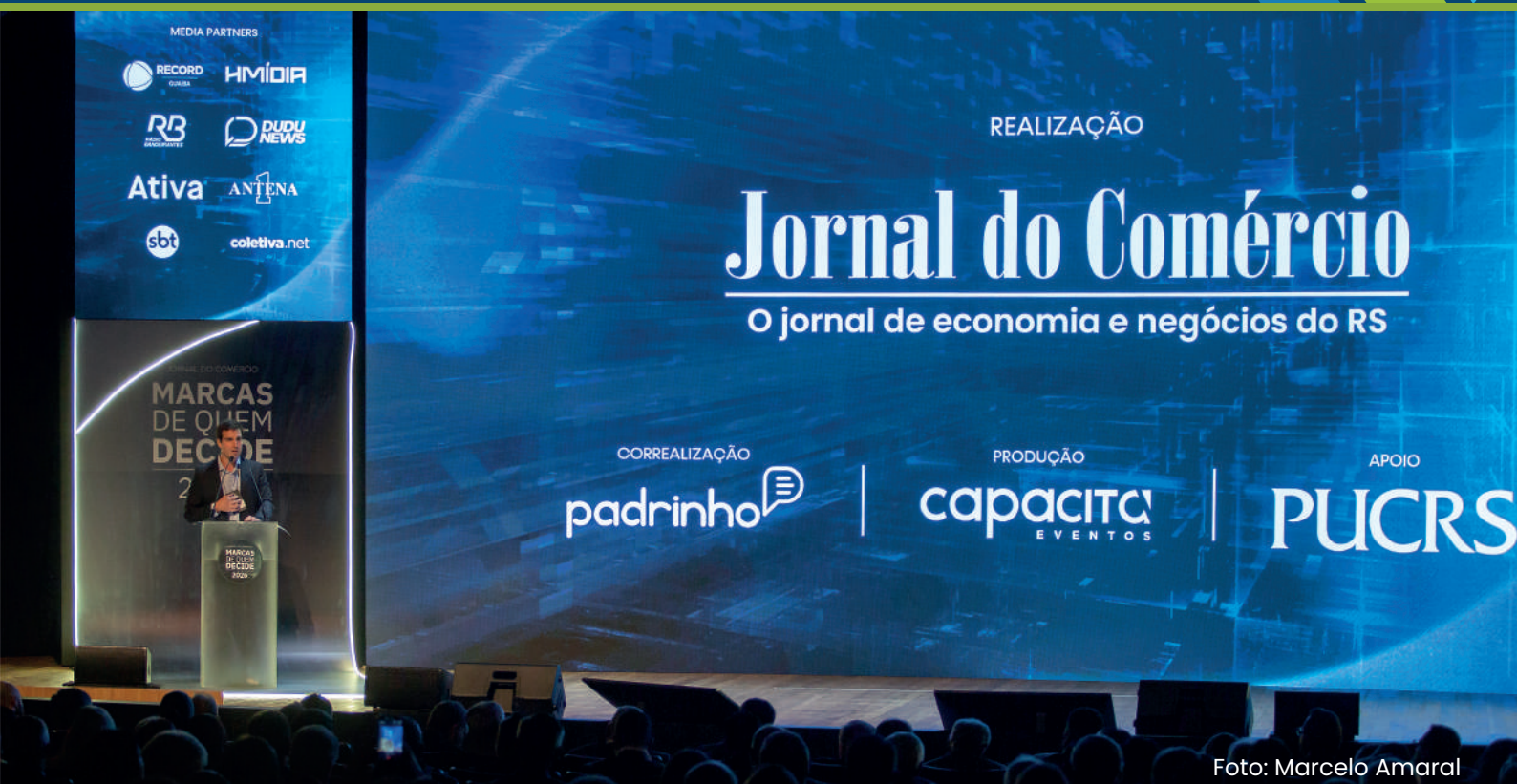
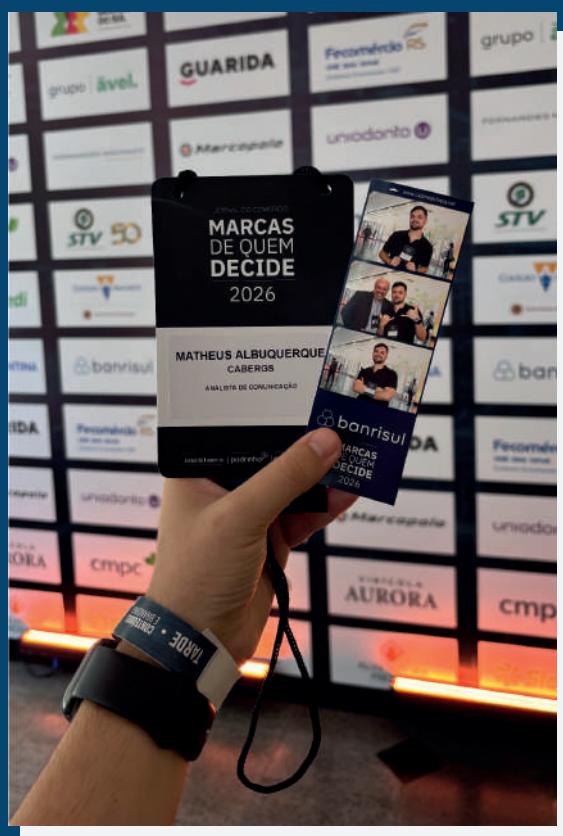


Foto: Marcelo Amaral

Cabergs Saúde está entre as marcas preferidas no RS



A Cabergs Saúde conquistou a 5ª posição entre as marcas preferidas na categoria Plano de Saúde no prêmio Marcas de Quem Decide 2026, promovido pelo Jornal do Comércio em parceria com o IPO. O resultado foi divulgado em Porto Alegre e reforça a presença da operadora no cenário gaúcho.

A pesquisa, uma das mais tradicionais do estado, avalia a percepção de lideranças empresariais sobre as marcas mais lembradas e preferidas em diferentes setores da economia.

Com cerca de 35 mil beneficiários e atuação no modelo de autogestão, a Cabergs Saúde segue consolidando sua relevância junto a empresas, profissionais e famílias no Rio Grande do Sul.

[Clique aqui e confira a notícia completa](#)

Cabergs permanece entre as operadoras com melhor desempenho no IDSS 2025



A Cabergs segue entre as operadoras com melhor desempenho do país no Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) 2025, referente ao ano base 2024. A operadora alcançou nota geral 0,8424, permanecendo no mais alto quadrante da avaliação da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

O IDSS é o principal indicador do setor e analisa a performance das operadoras a partir de quatro dimensões: qualidade da atenção à saúde, garantia de acesso, sustentabilidade no mercado e gestão de processos e regulação.

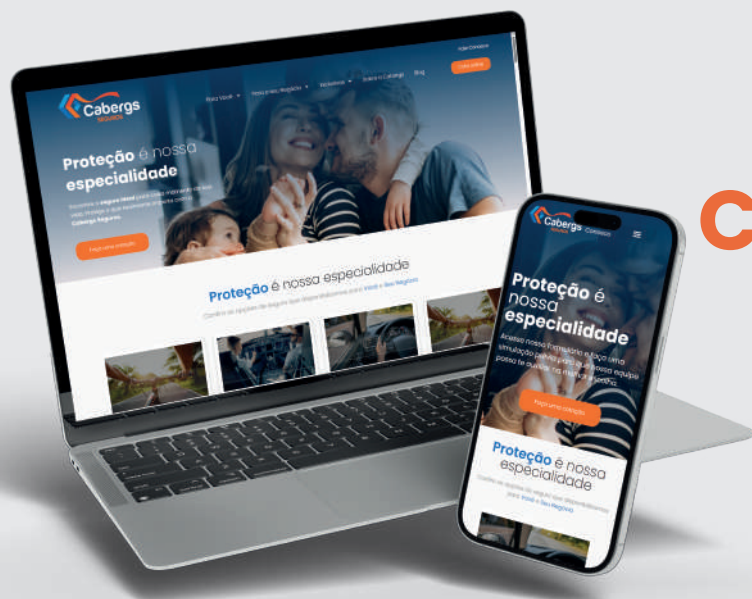
Na avaliação mais recente, a Cabergs se destacou na qualidade da atenção à saúde, com nota 0,9104, reflexo das iniciativas voltadas à promoção, prevenção e assistência aos beneficiários. A operadora também atingiu nota máxima em sustentabilidade e gestão (1,0000), evidenciando solidez econômico-financeira e conformidade com as exigências regulatórias.

Divulgado anualmente pela ANS, o IDSS tem como objetivo ampliar a transparência do setor e permitir a comparação entre operadoras, auxiliando beneficiários e empresas na tomada de decisão.

[Clique aqui](#) e confira a notícia completa



O relatório completo do Índice de Desempenho da Saúde Suplementar da Cabergs está disponível para consulta no site da ANS. [Clique aqui.](#)



Novo site da Cabergs Seguros: mais do que contratar, é se antecipar

Muita gente só pensa em seguro quando o problema já aconteceu. Mas a verdade é que proteção de verdade começa antes, com informação, planejamento e decisões mais conscientes. Pensando nisso, a Cabergs Seguros lançou seu novo site: uma plataforma mais clara, acessível e orientada para ajudar clientes a entenderem riscos, escolherem coberturas e se anteciparem aos imprevistos do dia a dia. Mais do que apresentar produtos, o novo site reforça um posicionamento importante: seguro não é sobre reagir, é sobre prevenir.

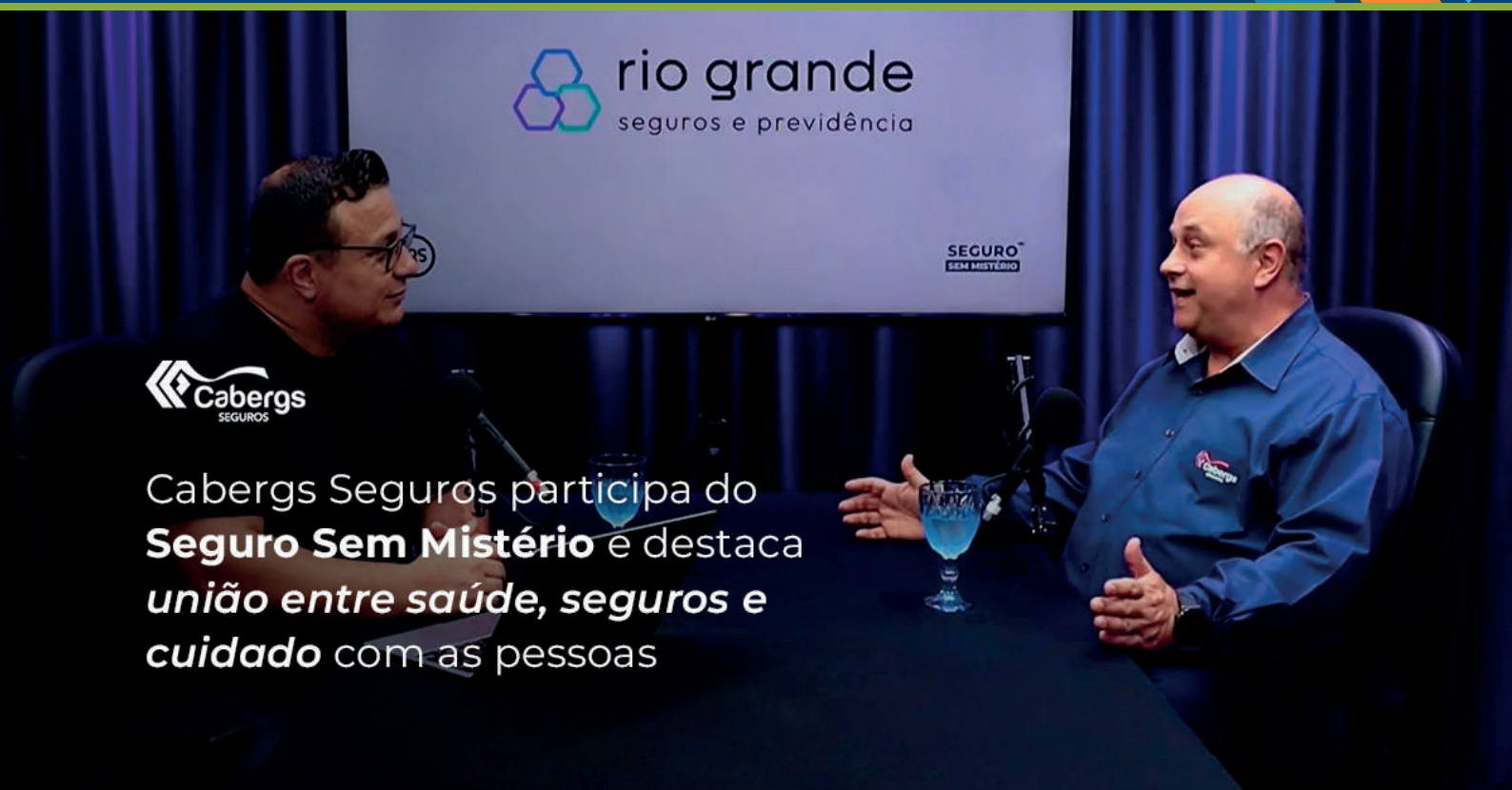
[Clique aqui e acesse o novo site](#)

Seguro rural em alta: o que os números revelam para o produtor gaúcho



O aumento expressivo nas indenizações de seguro rural no Rio Grande do Sul acende um alerta importante: o risco climático deixou de ser exceção e passou a fazer parte da realidade do campo. Com mais perdas, cresce também a busca por proteção e o cenário atual traz uma oportunidade inédita, com maior apoio governamental e acesso facilitado ao seguro rural. Para o produtor, especialmente na pecuária, o momento exige decisão estratégica: proteger a produção, o rebanho e o futuro do negócio.

[Clique aqui e confira a notícia completa](#)



Cabergs Seguros participa do **Seguro Sem Mistério** e destaca *união entre saúde, seguros e cuidado* com as pessoas

Cabergs Seguros ganha destaque em podcast nacional do setor

A Cabergs Seguros foi destaque em um dos principais podcasts do mercado segurador brasileiro, o Seguro Sem Mistério, reforçando sua trajetória de 25 anos e seu posicionamento estratégico que integra saúde, seguros e inovação digital.

No episódio, o diretor da Cabergs Seguros e presidente da Cabergs Saúde, Fernando Zingano, compartilha a evolução da instituição e destaca como a união entre cuidado com a saúde e proteção patrimonial amplia a forma de pensar seguros, com foco cada vez mais preventivo e orientado ao cliente.

A conversa também aborda o crescimento do setor, a expansão do portfólio com soluções cada vez mais específicas e o papel do seguro de vida como um dos principais pilares da corretora. Além disso, reforça a importância do equilíbrio entre tecnologia e atendimento humano, especialmente em um mercado que exige confiança e proximidade.

Outro destaque é o avanço da presença digital da Cabergs Seguros, com o lançamento do novo site e a ampliação dos canais de relacionamento com o público.

[Clique aqui](#) e assista ao episódio completo no YouTube



#leianoblog

Dados e realidade da saúde da mulher: o que dizem as pesquisas e por que precisamos falar sobre isso

Saúde da mulher: o que os dados revelam e porque isso não pode ser ignorado

Ansiedade, sobrecarga, doenças silenciosas... os dados mais recentes mostram que a saúde da mulher precisa de atenção constante e não apenas quando os sintomas aparecem.

Hoje, mulheres têm maior risco de desenvolver transtornos emocionais ao longo da vida, especialmente diante da rotina que acumula trabalho, cuidado com a família e responsabilidades do dia a dia. Ao mesmo tempo, doenças como câncer de mama, câncer do colo do útero, hipertensão e diabetes seguem em crescimento, muitas vezes evoluindo de forma silenciosa.

O grande desafio está justamente aí: a falta de tempo, o adiamento dos cuidados e a ideia de que “está tudo bem” na ausência de sintomas acabam atrasando diagnósticos e aumentando riscos.

Mas os dados também mostram um caminho claro: prevenção, acompanhamento contínuo e um olhar integral para a saúde fazem toda a diferença na qualidade de vida e no futuro.

[Clique aqui e leia o blog completo](#)

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: Matheus Albuquerque – **Conteúdo e diagramação:** CM3 Comunicação –

Revisão Textual: CM3 Comunicação