

Comuni Cabergs

Ano XI |
Edição nº 150

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



Cabergs realiza posse do novo Conselho Fiscal

 Página 4

Relatório de
Atividades 2025

página 8

Guia Sinistros
sem complicações

página 18

Conversa Cabergs aborda
sobre a perimenopausa

página 20



Conversa Cabergs: Casos de Parkinson devem dobrar no Brasil e acendem alerta para prevenção e cuidado

O Brasil deve enfrentar um crescimento significativo nos casos de doença de Parkinson nas próximas décadas. A estimativa é que o número de pessoas diagnosticadas mais que dobre até 2060, ultrapassando a marca de 1,2 milhão. O cenário chama atenção não só pelo volume, mas pela necessidade de ampliar o olhar sobre prevenção, diagnóstico e qualidade de vida.

No novo episódio do Conversa Cabergs, o neurologista Daniel Teixeira, um dos coordenadores do principal estudo brasileiro sobre o tema, explica que o envelhecimento da população é um dos principais fatores por trás desse aumento, mas não é o único. Fatores ambientais e hábitos ao longo da vida também entram nessa equação, o que abre espaço para cuidados que fazem diferença no dia a dia. Segundo ele, ainda existe uma percepção equivocada sobre a doença, que pode impactar diretamente a forma como as pessoas lidam com o diagnóstico.

"O que eu mais digo para os pacientes é que depende mais de você do que da doença em si. Muitas pessoas ainda enxergam o Parkinson como uma sentença, mas hoje existem recursos e conhecimento que permitem viver bem, com autonomia e qualidade de vida", explica o especialista.

Além dos avanços no tratamento, o episódio também aborda sinais de alerta, importância do acompanhamento médico e o papel de hábitos como atividade física na prevenção e no controle da doença. A conversa traz uma visão mais atual sobre o Parkinson, distante daquela imagem antiga e limitada que ainda persiste no imaginário coletivo.

Assista ao
episódio
completo do
Conversa
Cabergs



▶ Cabergs Saúde



Médica da Cabergs participa de programa da Rádio Bandeirantes e fala sobre prevenção à gripe

A médica de família Dra. Lúcia Helena Brentano, da Cabergs, participou do programa O Pulo do Gato, da Rádio Bandeirantes (FM 94,9), trazendo orientações sobre como fortalecer o organismo e reduzir o risco de gripe e resfriados.

Durante a entrevista, a especialista explicou que não existe uma fórmula única para evitar doenças, mas que a adoção de hábitos saudáveis no dia a dia pode fazer toda a diferença na imunidade e na recuperação do organismo.

Entre os principais cuidados, destacou a importância de uma alimentação equilibrada, com consumo regular de frutas, verduras, legumes e proteínas, além de manter uma rotina de sono adequada e praticar atividade física com frequência. A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é de pelo menos 150 minutos de exercícios de intensidade moderada por semana.

Outro ponto abordado foi o impacto do estresse na saúde. Técnicas como meditação e exercícios de

respiração podem ajudar a manter o equilíbrio emocional e contribuir para o bom funcionamento do corpo.

Vacinação e cuidados no dia a dia

A vacinação anual contra a gripe também foi enfatizada como uma das principais formas de prevenção, já que os vírus sofrem mutações constantes e exigem atualização periódica da vacina.

Além disso, medidas simples continuam sendo essenciais, como higienizar as mãos com frequência, evitar contato próximo com pessoas com sintomas gripais, manter ambientes ventilados e adotar a etiqueta respiratória ao tossir ou espirrar.

A hidratação adequada também foi lembrada como parte fundamental dos cuidados com a saúde.

Você pode
conferir a
participação
escaneando
aqui



Cabergs volta a contar com o Hospital Geral Regional Piltcher em Pelotas

A Cabergs volta a contar com o Hospital Geral Regional Piltcher, da cidade de Pelotas, em sua rede de atendimento.

O hospital passa a integrar novamente a rede credenciada como Hospital Geral e Hospital com Pronto Atendimento, com funcionamento 24 horas

oferecendo assistência em clínica geral e ortopedia/traumatologia.

Entre os serviços hospitalares disponibilizados, a instituição mantém acordo com a Cabergs para a realização de procedimentos endoscópicos (como endoscopia e colonoscopia) e para a oferta de pacotes obstétricos, incluindo partos e demais intervenções relacionadas.

Essa retomada amplia as opções de cuidado na região, garantindo mais acesso a atendimento imediato quando necessário.



Cabergs realiza posse do novo Conselho Fiscal

A Cabergs realizou no dia 22 de junho, a cerimônia de posse dos novos membros do Conselho Fiscal para a gestão 2026-2028. O encontro ocorreu na sede da instituição, em Porto Alegre, e contou com a presença de integrantes dos Conselhos de Administração e Fiscal, da Diretoria Executiva e de colaboradores.

Foram empossados como membros efetivos Ana Christina Belloc Nunes da Silva, que assume a Presidência do Conselho Fiscal, Claudete Genuino Marocco e Charles Lima Donadio. Como suplentes, tomaram posse Cledimar Adoli Batista, substituto eventual da Presidente, Ledir Jose Gamba e Jurandir João Prestes. O mandato será de dois anos, conforme previsto no Estatuto Social da Cabergs.

Ao fazer uso da palavra, Ana Christina Belloc Nunes da Silva agradeceu o trabalho realizado pelo Conselho anterior e colocou-se à disposição para a nova gestão. *"Todos nós vamos trabalhar da forma mais exata possível para conduzir os trabalhos, para olhar os números da Cabergs e dar esse conforto para a Diretoria e para o Conselho de Administração de que os trabalhos estão sendo conduzidos da maneira correta"*, afirmou.

O Diretor-Presidente da Cabergs, Fernando Zíngano, também saudou os conselheiros, a Diretoria Executiva, os colaboradores e os demais presentes. Em sua fala, valorizou o trabalho das equipes e destacou o patamar alcançado pela Cabergs como "uma das melhores autogestões quando se fala em saúde e sustentabilidade".

A cerimônia marcou o início de um novo ciclo para o Conselho Fiscal da Cabergs, órgão essencial para o acompanhamento da gestão, a análise dos números da instituição e a continuidade das boas práticas de governança.



CABERGS participa do 17º Seminário UNIDAS e recebe prêmio IDSS

A CABERGS participou do 17º Seminário UNIDAS, promovido pela União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde (UNIDAS), realizado em Brasília. O encontro reuniu lideranças do setor para debater os novos marcos regulatórios da saúde suplementar e seus impactos nas autogestões.

Além da participação no evento, a CABERGS recebeu o prêmio IDSS, reconhecimento concedido às filiadas com melhor desempenho no Índice de Desempenho da Saúde Suplementar, calculado pela ANS - Agência Nacional de Saúde Suplementar.

Ao longo da programação, foram discutidos temas estratégicos para o presente e o futuro do setor, como regulação responsiva, inovação assistencial, pesquisa clínica, inteligência artificial e sustentabilidade dos modelos de autogestão.

A abertura do evento destacou o momento de transformação vivido pela saúde suplementar no Brasil, com a necessidade de evolução dos modelos de cuidado, maior foco na atenção primária e uso de dados e tecnologia para qualificar a assistência aos beneficiários.

Entre os pontos abordados, estiveram também a importância da regulação como instrumento de equilíbrio e proteção, o avanço das discussões sobre inteligência artificial aplicada à saúde e os desafios relacionados à judicialização e à sustentabilidade do sistema.

Representando a CABERGS, participaram o Diretor-Presidente, Fernando Zingano, e o Diretor Financeiro e Administrativo, Gaspar Saikoski, além de Lara Claas, Gerente de Assistência à Saúde; Fernanda Pinto, Enfermeira de Regulação; Carla Correa, Coordenadora de Relacionamento com o Mercado; e Paola Maffei, representando o Jurídico.

Para o Diretor-Presidente da CABERGS, Fernando Zingano, o seminário consolida sua relevância no setor e mostra o fortalecimento do modelo de autogestão no país. "Foi a maior edição do evento até hoje, com recorde de público e participação em todas as



atividades, o que mostra a força e a importância desse espaço para o setor", destacou.

Zingano também chamou atenção para o reconhecimento do modelo de autogestão durante a abertura do evento, especialmente pelo Diretor-Presidente da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), Wadih Damous, que apontou esse formato como referência para o setor, com foco em qualidade assistencial, prevenção, atenção primária e acompanhamento da jornada do paciente.

"Esse reconhecimento nos dá segurança de que estamos no caminho certo, qualificando a assistência e investindo em soluções que melhoram a jornada do beneficiário", afirmou. Segundo o diretor-presidente, iniciativas já em desenvolvimento na CABERGS, como o uso de soluções digitais e o aprimoramento do cuidado, seguem essa mesma direção, contribuindo para uma atuação mais sustentável e para a evolução contínua dos serviços prestados.



Médico da Cabergs participa da Rádio Bandeirantes e alerta sobre os riscos da hipertensão

No dia 27 de abril, o médico de família Dr. Carlos Augusto Hummes, do ambulatório da Cabergs, participou do programa O Pulo do Gato, da Rádio Bandeirantes (FM 94,9), para falar sobre um tema essencial: prevenção e combate à hipertensão arterial.

A participação aconteceu em alusão ao Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão, lembrado em 26 de abril, e trouxe orientações importantes sobre diagnóstico, riscos e cuidados no dia a dia.

Uma doença silenciosa

Durante a entrevista, o médico explicou que a hipertensão é uma condição silenciosa e bastante comum, atingindo entre 28% e 30% da população adulta brasileira, o equivalente a cerca de um em cada três adultos. "A hipertensão é uma doença silenciosa, e muitas pessoas podem levar anos para descobrir que estão com a pressão alta", explica o Dr. Carlos Augusto Hummes. Além disso, muitas pessoas convivem com a doença sem saber: em média, o diagnóstico pode levar de cinco a seis anos para acontecer, o que aumenta os riscos ao longo do tempo.

O diagnóstico precoce faz toda a diferença, já que permite iniciar o acompanhamento adequado e reduzir as chances de complicações mais graves. A pressão alta está diretamente relacionada a doenças do coração, como infarto, além de ser uma das

principais causas de acidente vascular cerebral (AVC). Também pode afetar os rins, evoluindo em casos mais severos para a necessidade de hemodiálise.

Hábitos que fazem a diferença

Ao longo da conversa, o médico destacou que a prevenção está diretamente ligada ao estilo de vida. A prática regular de atividade física, o controle do peso e a redução de fatores de risco como o tabagismo, o consumo excessivo de sal e de bebidas alcoólicas têm impacto significativo no controle da pressão arterial. Além disso, manter o acompanhamento com um médico de referência e realizar a aferição periódica da pressão são cuidados fundamentais para o diagnóstico e o controle da doença.

Outro ponto abordado foi a influência do estresse na saúde, mostrando como a rotina e o equilíbrio emocional também impactam diretamente o organismo. Cuidar da saúde, nesse sentido, passa por decisões do dia a dia que envolvem não apenas hábitos físicos, mas também qualidade de vida.

"A pressão arterial é algo que a gente precisa acompanhar e cuidar ao longo da vida. A prevenção é sempre o melhor caminho", conclui o médico.

Confira o
programa
O Pulo do
Gato



Banda RS



#leianoblog

Brasileiros passam mais de **9 horas por dia em frente às telas:** *os impactos silenciosos na saúde mental*

A frase-chave saúde mental e excesso de telas se confirma quando analisamos dados da DataReportal (2024) que mostram que o brasileiro passa, em média, 9h32min por dia conectado, uma das maiores médias do mundo. A hiperconectividade cria efeitos silenciosos sobre o cérebro e o corpo, contribuindo para ansiedade digital, insônia e fadiga mental.

Segundo um estudo da Harvard Medical School, a exposição prolongada à luz azul reduz a produção de melatonina, afetando diretamente o ciclo do sono. Enquanto isso, pesquisadores da Universidade de Stanford identificaram que o excesso de estímulos digitais aumenta o nível de estresse e reduz a capacidade de foco sustentado. Dessa forma, o consumo fragmentado de informações prejudica tanto a memória quanto o equilíbrio emocional.

Ademais, o corpo também sente o impacto do uso excessivo das telas. A Associação Americana de Fisioterapia aponta que o "text neck", a dor cervical causada pela inclinação constante da cabeça, aumentou mais de 50% nos últimos cinco anos. Assim também, oftalmologistas citam que a Síndrome da Visão pelo Computador afeta cerca de 70% dos adultos, conforme dados da American Optometric Association. Todos esses fatores, combinados ao sedentarismo, criam um cenário que eleva o risco de burnout, conforme destacado pela Organização Mundial da Saúde ao reconhecer a síndrome oficialmente.

Um novo ponto de atenção surge com o aumento da ansiedade digital. Pesquisadores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS, 2023) observaram que notificações constantes elevam a liberação de cortisol, mantendo o cérebro em estado de alerta contínuo. Portanto, reduzir notificações e estabelecer horários offline é essencial para restaurar o bem-estar emocional.

Para recuperar o equilíbrio digital, recomenda-se uma rotina de pausas programadas, o uso de filtros de luz azul e, sobretudo, momentos livres de dispositivos, especialmente antes de dormir. Assim sendo, atividades físicas, leitura e interação social presencial são aliadas importantes na proteção da saúde emocional.

#noblog

Cabergs publica Relatório de Atividades 2025

A Cabergs disponibilizou seu Relatório de Atividades 2025, reunindo os principais resultados, indicadores e iniciativas que marcaram o ano. A publicação apresenta um panorama das ações desenvolvidas pela instituição nas áreas assistencial, administrativa, tecnológica e de relacionamento com os beneficiários. O material destaca projetos e programas que ganharam força ao longo de 2025, como o Contigo, Inspirar e Levemente.

O documento está disponível para consulta



Relatório

Entre os números apresentados estão mais de 35 mil vidas atendidas nos planos médicos e odontológicos, mais de 240 mil contatos realizados pela Central de Relacionamento, cerca de 837 mil exames, mais de 202 mil tratamentos seriados e 5,8 mil imunizados na campanha de vacinação contra a gripe. O relatório também traz informações sobre rede credenciada, desempenho junto à ANS, investimentos em tecnologia, treinamentos, comunicação e resultados financeiros da instituição e da Cabergs Seguros.

#leianoblog

Quase 1 em cada 4
brasileiros tem hipertensão:
*o alerta silencioso do
estilo de vida moderno*

A hipertensão deixou de ser um diagnóstico exclusivo da terceira idade. Hoje, a doença acende um alerta para toda a população adulta. Dados do Ministério da Saúde apontam que quase 1 em cada 4 brasileiros tem pressão alta. O número cresce a cada ano. A doença danifica vasos sanguíneos, coração, rins e cérebro. O estilo de vida moderno antecipa esses diagnósticos para pessoas cada vez mais jovens.

A rotina acelerada alimenta a hipertensão precoce. O estresse crônico no trabalho, o consumo de ultraprocessados e o sedentarismo descontrolam a pressão arterial. Além disso, a má qualidade do sono e a ansiedade mantêm o corpo em alerta. Esse estado eleva a produção de hormônios que contraem as artérias. Dessa forma, jovens adultos entre 30 e 40 anos chegam aos consultórios com níveis tensionais antes esperados apenas após os 60 anos.

A natureza assintomática da doença representa seu maior perigo. Como a hipertensão raramente apresenta sintomas iniciais, milhares de brasileiros convivem com a pressão elevada sem desconfiar disso. Sem tratamento, a doença causa infartos, acidentes vasculares cerebrais e insuficiência renal. Portanto, a prevenção e o diagnóstico precoce funcionam como as únicas ferramentas eficazes. Medir a pressão regularmente salva vidas e evita complicações irreversíveis.

Combater a hipertensão exige mudanças no estilo de vida. Reduzir o sal, praticar exercícios, gerenciar o estresse e controlar o peso geram um impacto gigantesco na saúde cardiovascular. Por fim, o acompanhamento médico contínuo monitora os riscos e ajusta rotinas antes que a doença se instale definitivamente. Você sabe como está a sua pressão arterial hoje? Não espere os sintomas aparecerem. Agende uma consulta pela rede credenciada da Cabergs e faça um check-up preventivo do seu coração!

#noblog



Conversa Cabergs aborda avanços no tratamento do HIV e reforça importância da prevenção e da testagem

O novo episódio do Conversa Cabergs coloca em pauta um tema que ainda carrega desinformação, medo e preconceito: o HIV. Em um bate-papo conduzido pelo jornalista Pedro Pereira, o médico infectologista Paulo Ricardo de Alencastro fala sobre os avanços da medicina nas últimas décadas, as novas estratégias de prevenção e os desafios que ainda dificultam o diagnóstico precoce e o acesso ao tratamento. Durante a conversa, o especialista explica que o cenário atual é muito diferente daquele vivido nos anos 1980 e 1990, quando o diagnóstico era visto como uma sentença de morte. Segundo ele, a evolução dos medicamentos transformou completamente a qualidade de vida das pessoas que convivem com HIV.

"Hoje uma pessoa com HIV pode trabalhar, praticar esportes, namorar, casar e ter filhos", afirma o infectologista. "Não é bom ter HIV, mas, se você tiver, existe tratamento e é possível viver bem." O episódio também aborda o conceito de prevenção combinada, que reúne diferentes estratégias para reduzir o risco de transmissão. Entre elas estão o uso de preservativos, a realização frequente de testes, o tratamento das ISTs e o uso de medicamentos como PREP e PEP.

Paulo Ricardo explica que a PREP é uma profilaxia pré-exposição ao HIV, indicada para reduzir as chances de infecção antes de uma possível exposição ao vírus. Já a PEP é utilizada após situações de risco e deve ser iniciada em até 72 horas. Além das versões orais, o especialista comenta sobre os avanços mais recentes da medicina, como a PREP injetável,

que pode ser aplicada a cada dois ou até seis meses, dependendo do medicamento utilizado. "A ciência está caminhando para oferecer diferentes possibilidades de prevenção, respeitando a rotina e a realidade de cada pessoa", comenta.

Outro ponto importante do episódio é o impacto do preconceito na prevenção e no tratamento. Segundo o médico, muitas pessoas ainda evitam fazer o teste por medo da reação da sociedade ou da própria família. "Muita gente não vai se testar porque tem medo do resultado positivo e do que isso pode representar na vida dela", explica. "O HIV não mata. O que mata é o preconceito."

O especialista também alerta para os casos de diagnóstico tardio, quando a infecção já compromete significativamente o sistema imunológico da pessoa. Nesses casos, o tratamento costuma ser mais complexo e exige mais cuidados. Ao longo da conversa, o episódio reforça a importância da informação, da prevenção e da testagem periódica, além de mostrar como a ciência vem ampliando as possibilidades de cuidado e qualidade de vida para quem convive com HIV.

Assista ao
episódio
completo do
Conversa
Cabergs



▶ Cabergs Saúde

#leianoblog

Tabagismo moderno: por que parar de fumar está mais difícil na era dos dispositivos eletrônicos

O tabagismo moderno transformou a forma como a sociedade lida com o vício em nicotina. A prática criou novos desafios para a saúde pública. Com a proximidade do Dia Mundial sem Tabaco, precisamos debater como os cigarros eletrônicos reintroduziram o hábito de fumar, especialmente entre os jovens. As campanhas antitabagismo haviam reduzido o consumo do cigarro tradicional. Contudo, a indústria embalou a dependência em dispositivos coloridos, com aromas agradáveis e uma falsa promessa de segurança. Essa estratégia dificulta o processo de parar de fumar.

O tabagismo moderno não é inofensivo. Os vapes não produzem a fumaça da combustão do papel e do alcatrão, mas entregam doses altíssimas de nicotina. Muitas vezes, a dose supera a de um maço de cigarros convencionais. Além disso, o vapor inalado contém substâncias químicas tóxicas, metais pesados e aromatizantes que inflamam os pulmões. Dessa maneira, a dependência química se instala de forma rápida e intensa. O usuário sente forte abstinência em curtos períodos, o que torna o abandono do vício um grande desafio.

A falta de conhecimento científico sobre os impactos de longo prazo agrava o risco. Como os dispositivos são novos, a medicina ainda descobre síndromes respiratórias agudas ligadas exclusivamente ao uso de vapes, como a EVALI. Ademais, o formato discreto dos pods permite fumar em ambientes fechados, no trabalho ou em casa. A facilidade aumenta a frequência do uso ao longo do dia. Assim, a exposição contínua aos compostos químicos agride o sistema cardiovascular e respiratório de maneira silenciosa.

Vencer o tabagismo moderno exige informação, apoio profissional e força de vontade. Não subestime o poder de dependência dos dispositivos eletrônicos. Logo, se você tenta parar de fumar, busque ajuda médica e psicológica. Esse é o caminho mais seguro para retomar o controle da saúde e respirar com liberdade.

Parar de fumar é um desafio, mas você não precisa enfrentá-lo sozinho. Conheça o Programa Inspirar da Cabergs, que oferece rastreio pulmonar e apoio contínuo para cuidar da sua saúde respiratória. Saiba mais na sua área logada!

#noblog



Cabergs iniciou programa de capacitação para conselhos e lideranças em parceria com a UNIDAS

Programa desenvolvido em parceria com a UNIDAS reúne conselhos, diretoria e lideranças da Cabergs em uma formação voltada à governança, sustentabilidade e desafios da saúde suplementar.

A Cabergs deu início, no dia 13 de maio, ao programa de capacitação "Atuação Estratégica dos Conselhos Deliberativo e Fiscal + Práticas de Governança e Conformidade Regulatória na Saúde Suplementar - Foco em Autogestões", desenvolvido em parceria com a UNIDAS Autogestão em Saúde, por meio do Campus UNIDAS. O curso seguiu até o dia 26 de junho, em formato híbrido, reunindo membros dos Conselhos de Administração e Fiscal, diretoria, executivos e convidados.

A iniciativa foi estruturada especialmente para operadoras de autogestão em saúde e teve como objetivo ampliar o conhecimento estratégico dos participantes sobre governança, sustentabilidade,

regulação, riscos, inovação e gestão assistencial no setor de saúde suplementar. A formação possui carga horária total de 60 horas, distribuídas entre encontros presenciais e online.

A abertura do programa aconteceu dos dias 13 a 15 de maio, com a realização da Imersão Executiva presencial. Durante o início das atividades, os diretores da Cabergs destacaram a importância da qualificação contínua diante dos desafios cada vez mais complexos do setor. Também reforçaram o compromisso da instituição com a sustentabilidade, a responsabilidade na gestão e a qualidade da assistência prestada aos beneficiários.

Nas falas de abertura, o aprendizado coletivo e a troca de experiências entre os participantes foram apontados como fundamentais para fortalecer a atuação da Cabergs e das instituições de autogestão. Os diretores ressaltaram que o momento é uma oportunidade para aprofundar o entendimento sobre o funcionamento do sistema de saúde suplementar, refletir sobre os cenários futuros e ampliar a capacidade de tomada de decisão diante de um ambiente marcado por constantes mudanças regulatórias, econômicas e assistenciais.

Outro ponto abordado foi a dimensão humana envolvida na gestão em saúde. Os participantes foram convidados a refletir sobre o impacto social das decisões tomadas dentro das operadoras, especialmente por lidarem diretamente com a qualidade de vida das pessoas e com a sustentabilidade de instituições que possuem papel essencial no cuidado em saúde.

A programação seguiu com módulos voltados ao fortalecimento da governança e da atuação estratégica dos conselhos, abordando temas como boas práticas de governança corporativa, gestão de riscos, compliance, controles internos, sustentabilidade assistencial, modelos de remuneração, gestão populacional em saúde, atenção primária, aspectos atuariais e regulatórios, além de discussões aprofundadas sobre a RN 137 e os desafios atuais da saúde suplementar.

O programa também reuniu professores e especialistas reconhecidos nacionalmente nas áreas de governança, saúde suplementar, regulação, direito da saúde, gestão e inovação, promovendo uma formação alinhada às transformações e exigências do setor.

#leianoblog

Durante grandes jogos, *hospitais registram aumento de emergências cardíacas*: qual a relação entre futebol e saúde?

A relação entre futebol e saúde é mais profunda do que parece. Um estudo conduzido pela Universidade de Munique em 2008 analisou torcedores durante a Copa de 2006 e constatou que o risco de eventos cardíacos aumentou em 2,7 vezes durante jogos decisivos da seleção alemã. No Brasil, cardiologistas do Hospital do Coração identificaram padrão semelhante durante partidas tensas de campeonatos nacionais.

Os motivos são claros. Assim também como em outras situações de forte estresse emocional, o corpo libera adrenalina, aumenta a pressão arterial e acelera a frequência cardíaca. A Associação Americana do Coração (AHA, 2023) destaca que essas alterações aumentam o risco de arritmias, infartos e crises hipertensivas, especialmente em pessoas com doenças cardiovasculares pré-existentes. Portanto, mesmo quem parece saudável deve ficar atento.

Além disso, os hábitos comuns em dias de jogos contribuem para o risco cardíaco. O consumo excessivo de álcool, que a Organização Mundial da Saúde (OMS) associa ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, é frequentemente acompanhado por alimentos ricos em sódio e gorduras. Ainda existem longos períodos sentado e a ausência de hidratação adequada prejudicam ainda mais a saúde masculina, que historicamente procura menos serviços preventivos, conforme aponta o Ministério da Saúde.

Enquanto isso, estudos da Universidade de São Paulo mencionam que o estresse emocional intenso pode causar a chamada ‘síndrome do coração partido’ (Takotsubo), um quadro grave provocado por emoções fortes, como gols no último minuto ou decisões por pênaltis. Logo, assistir a jogos emocionantes exige equilíbrio físico e mental.

Assim sendo, a orientação é clara: controle da pressão arterial, hidratação, moderação no álcool, atenção aos sinais do corpo e pequenas pausas durante os jogos são fundamentais para reduzir riscos. Afinal, torcer deve ser prazeroso, e não perigoso.

Compartilhe este conteúdo com amigos e familiares que também torcem intensamente. A informação salva vidas.

#noblog



Cabergs Saúde conquista Prêmio Case de Sucesso CIO RS 2026 com projeto de transformação digital

A Cabergs Saúde foi reconhecida com o Prêmio Case de Sucesso CIO RS 2026, promovido pela 4Network, pelo case **"Transformação Digital e Resiliência na Saúde: como a Cabergs digitalizou processos, mitigou riscos extremos e garantiu 99,5% de disponibilidade operacional"**. A premiação valoriza iniciativas que apresentam resultados concretos em tecnologia, inovação, gestão e impacto para as organizações.

O case foi apresentado por Vitor Hugo Hoffmann da Costa, Gerente de Tecnologia da Cabergs Saúde, e mostra a jornada de transformação digital construída pela operadora nos últimos anos. O projeto teve como foco a digitalização de processos, a redução de riscos operacionais, o fortalecimento da infraestrutura tecnológica e a criação de uma base mais segura, ágil e preparada para os desafios da saúde suplementar.

A iniciativa contemplou diferentes frentes, como a implantação do conceito de operação digital, o fortalecimento da interoperabilidade entre sistemas, a modernização do data center, o avanço em segurança da informação, a adoção de squads ágeis, o uso de APIs e middlewares, além do desenvolvimento da CASSIA, assistente virtual da Cabergs.

Entre os principais resultados alcançados destacam-se a manutenção de 99,5% de disponibilidade operacional durante a pandemia da

COVID-19 e as enchentes que atingiram o Rio Grande do Sul, demonstrando a resiliência da organização em cenários críticos. Também foram obtidos ganhos significativos por meio da redução do processamento de contas em papel, com a ampliação do uso do portal digital, da diminuição do tempo necessário para a auditoria médica e do aumento de 30% na velocidade de desenvolvimento da equipe de TI.

Para Vitor Hugo Hoffmann da Costa, o prêmio representa o reconhecimento de um trabalho coletivo e estratégico. *"Como Gestor de TI da Cabergs Saúde, sinto-me muito feliz e honrado por ter representado nossa instituição neste evento e por apresentar um trabalho que reflete o esforço, a dedicação e a competência de toda a nossa equipe. Esse reconhecimento mostra que a tecnologia vai muito além da infraestrutura e dos sistemas: ela é um agente estratégico de transformação, inovação e continuidade dos serviços, especialmente em um segmento tão importante quanto a saúde"*, afirmou.

Ao investir em tecnologia, dados e segurança, a instituição amplia sua capacidade de resposta, qualifica processos internos e se prepara para um futuro cada vez mais digital, conectado e centrado nas pessoas.



Mais de **70% das empresas** brasileiras demonstram preocupação com ataques cibernéticos e perdas digitais

A preocupação com ataques cibernéticos cresce ano após ano e, atualmente, mais de 70% das empresas brasileiras temem sofrer invasões, segundo a pesquisa PwC Global Digital Trust Insights. Aliás, o problema é mundial: conforme o relatório da IBM Security 2024, o custo médio de um ataque de ransomware ultrapassou US\$ 4,45 milhões, enquanto que crimes digitais representam hoje o risco corporativo que mais cresce no mundo. Portanto, o tema não é apenas tecnológico, mas profundamente estratégico.

Durante conversas com gestores e analistas, é comum ouvir histórias de empresas que tiveram suas operações interrompidas inesperadamente. Em 2023, um ataque deixou a operação de uma grande varejista brasileira paralisada por dias, impedindo vendas online em todo o país, notícia amplamente divulgada no Valor Econômico. Embora esse seja apenas um exemplo, com o avanço da IA este risco passa a ser cada vez maior, afetando negócios de todos os tamanhos. Afinal, hackers não escolhem empresas pela grandeza, mas pela vulnerabilidade.

Além disso, muitas companhias enfrentam o desafio de proteger dados pessoais de clientes, pois a LGPD exige o cumprimento rigoroso das normas. Contudo,

mesmo com investimentos em tecnologia, nenhuma organização está 100% imune. Ataques acontecem, e acontecem de maneira inesperada. Especialistas recomendam que empresas combinem prevenção, monitoramento contínuo e proteção empresarial específica contra riscos digitais.

O seguro empresarial para riscos cibernéticos cobre diversos prejuízos, como vazamento de dados, interrupção de negócios, custos jurídicos e comunicação de crise. E, enquanto algumas empresas acreditam ser um gasto extra, estudos da McKinsey mostram que organizações protegidas se recuperam até 60% mais rápido após incidentes digitais. Primordialmente, proteger-se hoje é garantir a continuidade amanhã.

Para fortalecer sua segurança digital, vale conhecer as soluções de proteção empresarial da Cabergs Seguros.

Faça sua cotação
de seguro auto
Cabergs Seguros





Com alto valor dos eletrônicos, cresce a busca por **proteção** para dispositivos pessoais

O preço dos eletrônicos aumentou consideravelmente nos últimos anos e, atualmente, comprar um celular, notebook ou tablet representa um investimento significativo para qualquer pessoa. Por isso, a busca por proteção para dispositivos pessoais cresce de maneira constante no Brasil, afinal esses equipamentos fazem parte da rotina e, ao mesmo tempo, são frágeis e vulneráveis.

Hoje dependemos do celular para trabalhar, estudar, pagar contas, registrar momentos e até acessar serviços essenciais. Entretanto, basta uma queda rápida, um descuido no transporte ou um furto inesperado para transformar esse investimento em prejuízo. Mesmo que, segundo matéria do Canaltech, tenha havido queda de 13% nos roubos e furtos de celulares, o número total continua alarmante e a quantidade de acidentes também se mantém elevada.

Assim sendo, mesmo com essa redução, a insegurança permanece e leva muitas pessoas a buscar alternativas de proteção. Além disso, danos acidentais acontecem com muito mais frequência do que se imagina. Uma queda no asfalto, um copo derramado sobre o notebook, uma batida forte em viagem ou até o simples mau contato podem gerar problemas sérios no aparelho.

Em muitos casos, o custo do conserto ultrapassa

metade do valor do dispositivo e, em modelos premium, chega a ser quase o preço de um novo. Portanto, ter proteção para dispositivos pessoais não é apenas um conforto, mas também uma forma concreta de evitar gastos inesperados. Ademais, quando o celular ou laptop é essencial para o trabalho, perder o equipamento significa perder prazos, projetos, documentos e produtividade, o que gera ainda mais impacto financeiro.

Outro ponto importante é que nossos eletrônicos concentram dados sensíveis, fotos, acesso a contas bancárias e informações que não podem simplesmente desaparecer. Logo, quando falamos em proteger um aparelho, falamos, igualmente, em proteger nossa segurança digital.

O seguro para equipamentos portáteis oferece coberturas específicas como roubo, furto qualificado, danos acidentais e substituição rápida, evitando que o usuário fique dias sem aparelho ou precise pagar consertos caros do próprio bolso. Além disso, a contratação é simples e o custo, geralmente, é baixíssimo quando comparado ao prejuízo de perder um dispositivo caro. Dessa forma, cresce o entendimento de que a proteção é uma decisão inteligente, sobretudo para quem vive conectado e depende desses equipamentos diariamente.



Mesmo com direção consciente,
70% dos veículos no Brasil
não têm seguro

Mesmo com campanhas de conscientização e um dos trânsitos mais perigosos da América Latina, cerca de 70% dos veículos no Brasil não têm seguro auto, deixando milhões de motoristas vulneráveis a prejuízos que poderiam ser evitados.

Embora muitas pessoas adotem uma condução prudente, o trânsito brasileiro é imprevisível e envolve fatores que fogem completamente do controle do motorista, como roubos, furtos, colisões provocadas por terceiros, falhas mecânicas e até eventos climáticos extremos.

Além disso, hoje, o valor de peças e reparos aumentou consideravelmente, tornando qualquer batida simples um potencial rombo no orçamento. O prejuízo fica ainda maior quando envolve responsabilidade civil, porque danos causados a terceiros podem gerar indenizações elevadas, muitas vezes superiores ao valor do veículo.

O seguro auto existe justamente para evitar que imprevistos se transformem em dívidas difíceis de pagar, porque oferece coberturas para colisão, roubo, furto, danos por enchente, assistência 24 horas, pane elétrica, troca de pneus, guincho, proteção a vidros e, principalmente, cobertura para terceiros.

Ainda assim, muitos motoristas adiam a contratação, acreditando que o seguro é inacessível, mas hoje existem opções flexíveis, com franquias ajustáveis e assistências personalizadas para diferentes perfis de uso. Portanto, mesmo que você dirija com cuidado, contar com um seguro auto é uma forma efetiva de garantir tranquilidade financeira, porque acidentes podem acontecer mesmo com motoristas experientes.

Faça sua cotação
de seguro auto
Cabergs Seguros



Cotação gratuita



Novo e-book gratuito da Cabergs Seguros: saiba como agir em caso de sinistro sem complicações

Ninguém espera passar por um acidente ou imprevisto no trânsito. Mas quando isso acontece, saber exatamente quais são os próximos passos pode fazer toda a diferença para agilizar o atendimento e evitar transtornos durante o processo de sinistro.

Pensando nisso, a Cabergs Seguros preparou um material gratuito e prático para ajudar você a entender o que fazer em cada etapa desse momento.

O e-book "O guia definitivo para acionar seu seguro sem dor de cabeça" reúne orientações importantes para quem deseja agir com mais segurança e tranquilidade em situações de sinistro, desde os primeiros procedimentos até a organização da documentação necessária.

No material, você encontrará informações sobre:

- O que fazer imediatamente após um acidente;
- Como registrar corretamente as informações da ocorrência;
- Quais documentos costumam ser necessários para abertura do sinistro;
- Dicas para evitar erros que podem atrasar o processo;
- Direitos e orientações importantes para segurados.

Ter acesso a essas informações antes de precisar utilizá-las pode fazer toda a diferença quando o inesperado acontece.

Baixe gratuitamente o e-book e fique preparado para agir com mais segurança quando precisar.



E-book Gratuito



Cabergs Seguros é reconhecida entre as corretoras destaque do mercado gaúcho



Crédito foto: Filipe Tedesco

A Cabergs Seguros foi reconhecida com o terceiro lugar na categoria Corretor de Seguros Destaque na premiação Destaques do Mercado de Seguros de Vida e Benefícios 2025/2026, promovida pelo Clube de Seguros de Vida e Benefícios do Rio Grande do Sul (CVG RS). A cerimônia reuniu representantes das principais seguradoras, corretoras, entidades e lideranças do setor para celebrar profissionais e organizações que contribuem para o fortalecimento do mercado de seguros de pessoas no Estado.

A conquista reconhece o trabalho desenvolvido pela Cabergs Seguros ao longo do último ano, marcado pela ampliação de soluções, investimentos em tecnologia, fortalecimento do relacionamento com clientes e parceiros e atuação consultiva na proteção de pessoas, famílias e empresas.

Para o Gerente da Cabergs Seguros, Eduardo Paim, o reconhecimento representa o resultado de um trabalho construído diariamente por toda a equipe. *“Receber esse reconhecimento do CVG RS é motivo de orgulho para todos nós. É uma conquista que pertence a cada colaborador, parceiro e cliente que faz parte da nossa trajetória. Seguiremos investindo em inovação, atendimento próximo e soluções que gerem segurança e tranquilidade para quem confia na Cabergs Seguros.”*

Promovida anualmente, a premiação do CVG RS valoriza empresas e profissionais que contribuem para o desenvolvimento do mercado de seguros de vida e benefícios no Rio Grande do Sul, reconhecendo iniciativas que elevam a qualidade dos serviços e estimulam a evolução do setor.



Empresas brasileiras devem **investir bilhões em tecnologia e operações em 2026**: como *reduzir riscos* financeiros e operacionais

O movimento de modernização está acelerado, e, atualmente, projeções da IDC Latin America indicam que as empresas brasileiras devem investir bilhões em tecnologia até 2027, buscando automatizar processos, melhorar eficiência e expandir operações. Contudo, esse crescimento, embora positivo, traz novos desafios. Afinal, sempre que a estrutura aumenta, aumenta também a exposição a falhas, interrupções e incidentes operacionais. Assim, gerir riscos tornou-se tão essencial quanto inovar.

Estudos da McKinsey mostram que falhas tecnológicas podem gerar prejuízos de até 15% do faturamento anual, dependendo do setor. Além disso, relatórios da Deloitte revelam que empresas em forte expansão enfrentam três problemas principais: perda operacional por erro humano, interrupções causadas por fornecedores e incidentes financeiros relacionados a contratos complexos. Dessa forma, embora crescer seja desejável, crescer sem proteção pode ser arriscado.

Por exemplo, em 2022, uma empresa logística global enfrentou instabilidade por dois dias após uma mudança de sistema. O resultado foi um prejuízo equivalente a seis meses de operação, conforme matéria publicada pela Reuters. Igualmente, na área industrial, falhas de máquinas conectadas geraram perda total de produção em fábricas brasileiras, segundo estudo da Mapfre Economics sobre

riscos operacionais. Eventualmente, esses incidentes acontecem mesmo em empresas estruturadas, o que reforça a importância da proteção empresarial.

O seguro empresarial traz tranquilidade durante períodos de grande crescimento porque cobre desde danos ao patrimônio até interrupções de atividade, responsabilidade civil e falhas operacionais. Similarmente, ajuda empresas a manter estabilidade financeira mesmo quando o imprevisto aparece.

Oferece proteção da operação, proteção tecnológica e até mesmo proteção contra desastres por causas naturais e acidentais como incêndios, furtos e danos elétricos. Além disso, o seguro oferece serviços emergenciais para situações do dia a dia, ajudando a preservar o funcionamento da empresa com agilidade e segurança.

Os seguros de Responsabilidade Civil, que protegem tanto as empresas, quanto seus executivos, mais os seguros para Máquinas e Equipamentos são ferramentas muito importantes para a estratégia de proteção completa. Portanto, investir em tecnologia é essencial, mas proteger a operação é igualmente estratégico.



Conversa Cabergs aborda perimenopausa e a importância do cuidado integral com a saúde da mulher

O mais recente episódio do Conversa Cabergs trouxe à pauta um tema que impacta milhões de mulheres, mas ainda é cercado por dúvidas e desinformação: a perimenopausa.

A jornalista Marcela Donini recebeu as ginecologistas Clarissa Borba, médica credenciada da Cabergs Saúde, e Ana Maria Passos, médica e criadora do perfil @partidos40, para uma conversa sobre os sintomas, os desafios do diagnóstico e os cuidados necessários durante essa fase de transição que antecede a menopausa.

Durante o episódio, as especialistas explicaram que a perimenopausa pode começar anos antes da última menstruação e provocar alterações físicas, emocionais e cognitivas, como fogachos, insônia, ansiedade, irritabilidade, fadiga, mudanças na libido e dificuldade de concentração.

As convidadas também destacaram a importância do diagnóstico clínico, já que os exames hormonais

podem permanecer normais durante boa parte desse período. Além disso, abordaram os impactos da oscilação hormonal na saúde cardiovascular, no metabolismo, na vida profissional, nos relacionamentos e no bem-estar emocional.

Outro ponto reforçado foi a necessidade de um cuidado individualizado e multidisciplinar, envolvendo acompanhamento médico, atividade física, alimentação equilibrada, saúde mental e, quando indicado, terapia hormonal.

A conversa reforça a importância da informação e do acolhimento para que mais mulheres reconheçam os sinais da perimenopausa e busquem orientação adequada para atravessar essa fase com mais qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Assista ao episódio completo do Conversa Cabergs



▶ Cabergs Saúde

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