

Comuni Cabergs

Ano X |
Edição nº 151

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



Tour Cabergs Saúde: a transparência como guia na jornada do beneficiário

Página 8

Conversa Cabergs aborda
os benefícios da acupuntura
página 4

45% casos de demência
podem ser prevenidos
página 6

Assistência de saúde sem
carência da Cabergs Seguros
página 10



Conversa Cabergs apresentou a Longex e novas possibilidades para o cuidado com a saúde

Como a tecnologia pode ajudar a entender melhor a saúde de hoje e antecipar cuidados para o futuro? Esse foi o tema do episódio do Conversa Cabergs, para apresentar a Longex, plataforma de saúde e longevidade disponível aos beneficiários adultos da Cabergs. O episódio recebeu Dr. Jurandi Bettio, CEO e médico responsável pela Longex, e Fernando Zingano, presidente da Cabergs. Com apresentação do jornalista Israel de Castro Fritsch, a conversa explicou como a tecnologia reúne informações sobre hábitos, histórico de saúde e exames para gerar uma visão mais ampla das condições de saúde de cada pessoa. A Longex utiliza dados de exames laboratoriais e laudos de imagem, além das informações preenchidas pelo próprio beneficiário, para gerar o Score Longex. A análise é organizada em nove domínios de saúde, entre eles cardiovascular, metabólico e hormonal, identificando resultados que mereçam atenção e ajudando o usuário a acompanhar sua evolução ao longo do tempo. Para Fernando Zingano, a chegada da plataforma faz parte de uma mudança no modelo assistencial da Cabergs, cada vez mais direcionado à prevenção e ao acompanhamento contínuo da saúde. A Cabergs passa a se preocupar com a prevenção e com a longevidade, explicou ele. Segundo o presidente, a proposta é estimular esse cuidado desde a vida adulta, permitindo que o beneficiário conheça melhor sua condição de saúde e tenha mais informações para cuidar do futuro.

Exames e histórico de saúde em um só lugar

Após realizar o cadastro e responder ao questionário da plataforma, o beneficiário pode incluir seus exames

diretamente pelo celular ou computador. Documentos laboratoriais em PDF, por exemplo, são processados pela Longex, que organiza os resultados e cria gráficos para acompanhar sua evolução. O Dr. Jurandi Bettio explicou que quanto mais informações relevantes forem adicionadas, mais completa pode ser a avaliação. O questionário também considera hábitos e histórico familiar, informações que ajudam a compor o score e as orientações apresentadas pela plataforma. A Longex não substitui o acompanhamento médico. A ferramenta pode apresentar alertas e recomendações relacionadas a hábitos, alimentação, atividade física e sono, além de indicar quando é importante procurar orientação profissional. Prescrição de medicamentos e decisões clínicas permanecem sob responsabilidade médica.

Privacidade e proteção dos dados

Outro tema abordado no episódio foi a segurança das informações. O compartilhamento dos dados pessoais de saúde depende da autorização do próprio beneficiário. Na Cabergs, profissionais da gestão têm acesso apenas a informações populacionais anonimizadas, enquanto dados individualizados ficam restritos às equipes de saúde, quando autorizadas, seguindo as regras previstas pela LGPD.

Assista ao episódio completo do Conversa Cabergs

[CLIQUE AQUI](#)

Acesse a Longex cadastre-se

[CLIQUE AQUI](#)



Na Estrada levou saúde, bem-estar e integração a Pelotas

No dia 12 de setembro, Pelotas recebeu mais uma edição do Na Estrada, iniciativa promovida pela Cabergs Saúde em parceria com a Afaban (Associação dos Funcionários Aposentados do Banrisul). O encontro foi realizado no SESI Pelotas, das 9h30 às 15h30, com uma programação voltada à saúde, ao bem-estar e à convivência entre os participantes.

Gratuito para beneficiários do plano de saúde, o evento contou com atividades para diferentes públicos, incluindo aula de dança, recreação, quick massagem e um Circuito Saúde com verificação de pressão arterial, teste de glicose e bioimpedância.

Um dos momentos da programação foi dedicado à apresentação do Programa CONTIGO, modelo assistencial da Cabergs Saúde que oferece acompanhamento contínuo e personalizado aos participantes. A atividade marcou também a ampliação do programa na região.

Ao longo do dia, a equipe da Cabergs Saúde esteve à disposição para orientar os beneficiários sobre planos de assistência à saúde, programas de promoção e prevenção e outros serviços oferecidos.

Para encerrar a programação em clima de confraternização, o encontro contou com um bingo com prêmios especiais.

Cabergs participou de debate sobre longevidade e cuidado integral

A gerente de Prevenção e Promoção da Saúde da Cabergs, Ana Michelle Rocha Torres, participou do X Seminário de Terapias Integradas IBCM | Previne Saúde 2026, que nesta edição teve como tema a Jornada da Longevidade.

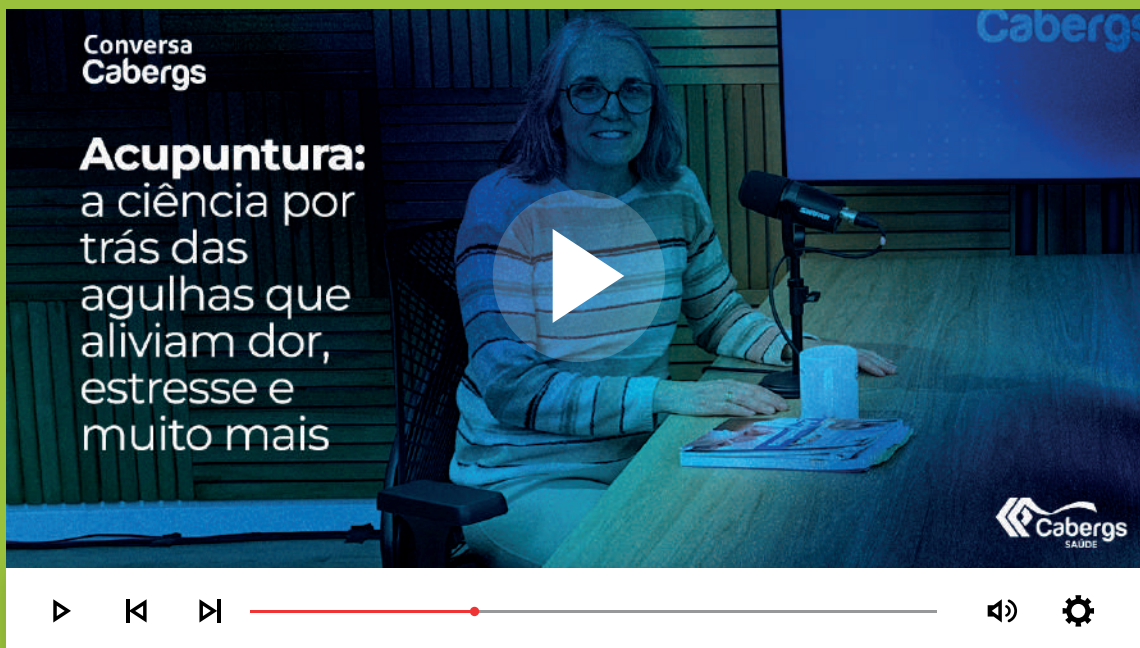
O evento reuniu profissionais da saúde, estudantes, beneficiários e a comunidade para discutir caminhos para um envelhecimento mais saudável, com autonomia, qualidade de vida e cuidado em todas as fases da vida.

Ana Michelle integrou a mesa-redonda interdisciplinar "O Cuidado Integral na Jornada da Longevidade", ao lado do educador físico Márcio Botelho, das psicólogas Rute Oliveira e Grazielle Palma e da médica Dra.

Constança Mantelli. A mediação foi conduzida pela psicóloga Flávia.

Durante o encontro, profissionais de diferentes áreas compartilharam perspectivas sobre a importância de olhar para a longevidade de forma ampla, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais e a atuação integrada das diferentes especialidades no cuidado com a saúde.

A participação da Cabergs no seminário também levou para o debate a experiência da autogestão em saúde e o trabalho realizado na prevenção e promoção da saúde dos beneficiários, acompanhando uma discussão cada vez mais presente no setor: não apenas viver mais, mas viver melhor ao longo dos anos.



Como funciona a acupuntura? Conversa Cabergs explica benefícios e indicações

Dor crônica, estresse, ansiedade e recuperação muscular estão entre as situações em que a acupuntura pode ser utilizada como parte do cuidado com a saúde. O tema foi destaque no episódio do Conversa Cabergs, que recebeu a médica Dra. Angela Jardim Reis Souza, especialista em acupuntura e credenciada da Cabergs. Em conversa com o jornalista Israel de Castro Fritsch, a médica explicou como a técnica atua no organismo e contou um pouco de sua trajetória profissional, iniciada na Medicina de Família e ampliada após anos de atendimento na rede pública de Porto Alegre. Foi justamente o contato com pacientes que conviviam com dores crônicas e utilizavam diferentes medicamentos que despertou seu interesse pela acupuntura.

Como a acupuntura age no organismo?

Durante o episódio, a Dra. Angela explicou que as agulhas utilizadas são extremamente finas, esterilizadas e de uso único. A inserção em pontos específicos produz estímulos locais e envia informações ao sistema nervoso, contribuindo para processos relacionados ao relaxamento e à analgesia, incluindo a liberação de endorfinas. Ao explicar de forma simples o que acontece no organismo, a especialista comentou: "A gente tem caminhos para que a gente possa se restabelecer com esse estímulo adequado. A gente vai promover que haja uma circulação, uma oxigenação melhor e daí toda a fisiologia normal do corpo vai se processar de uma maneira adequada". Dependendo do caso, o tratamento também pode incluir a eletroestimulação, realizada por meio de um aparelho conectado às agulhas. Segundo a especialista, o recurso pode ser utilizado para potencializar efeitos como analgesia e relaxamento muscular.

De dores musculares à saúde mental

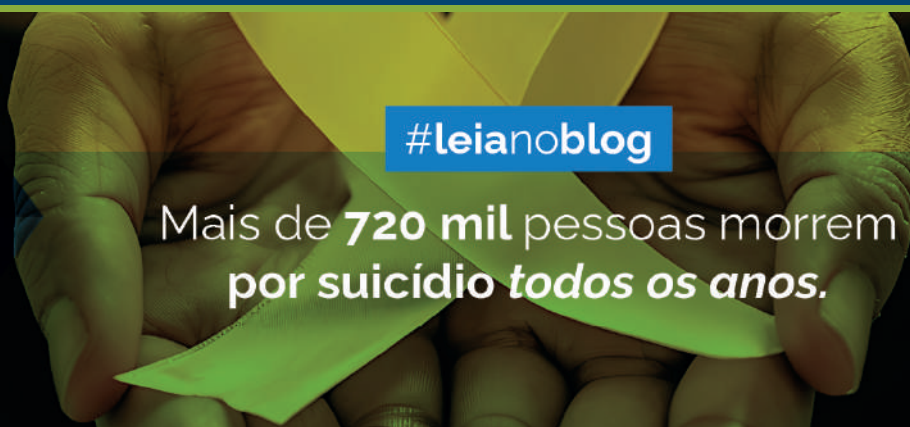
A conversa passou por diferentes aplicações da acupuntura. A médica citou situações como dor lombar, artrose de joelho, fascite plantar e ansiedade, além de outras condições nas quais a técnica pode integrar o tratamento. Em doenças crônicas ou situações que exijam acompanhamento específico, a acupuntura atua de forma complementar e não substitui o tratamento indicado pelos profissionais responsáveis. O episódio também abordou o uso da técnica para pessoas que enfrentam períodos de estresse e exaustão. Segundo a Dra. Angela, nesses casos a acupuntura pode contribuir para o relaxamento, a qualidade do sono e a percepção corporal, junto a outros hábitos importantes para a saúde. Outro tema foi a prática esportiva. A especialista explicou como a acupuntura pode ser utilizada por atletas amadores e profissionais, tanto no cuidado com dores quanto na recuperação muscular após os treinos.

Cada pessoa responde de uma forma

Uma das dúvidas respondidas no programa foi sobre a quantidade de sessões necessárias. De acordo com a médica, não existe um número único: a resposta varia entre os pacientes. Em alguns casos, as sessões começam semanalmente e podem ser espaçadas conforme a evolução do tratamento. A Dra. Angela também compartilhou histórias de pacientes que marcaram sua trajetória e mostrou como a redução da dor pode repercutir em atividades importantes do cotidiano.

**Assista ao episódio completo
do Conversa Cabergs**

CLIQUE AQUI 



#leianoblog

Mais de **720 mil** pessoas morrem
por suicídio *todos os anos.*

O Setembro Amarelo é um marco essencial para a sociedade, mas a prevenção do suicídio deve ser uma pauta presente em todos os dias do nosso calendário. De acordo com a folha informativa da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 720 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos em todo o mundo, o que representa uma morte a cada 40 segundos.

No Brasil, essa urgência se reflete regionalmente, com o Rio Grande do Sul apresentando índices preocupantes de casos, liderando como o estado com mais ocorrências. O que reforça a necessidade de mantermos esse diálogo vivo em nossa comunidade. Esse dado nos mostra que, por trás de cada estatística, existe uma história de sofrimento que muitas vezes acontece de forma silenciosa ao nosso lado, seja no ambiente de trabalho ou dentro de casa.

Primordialmente, precisamos aprender a identificar as mudanças que realmente merecem atenção, pois os sinais de alerta raramente surgem de forma isolada. Às vezes, uma pessoa que sempre foi sociável começa a preferir o isolamento constante, ou alguém muito cuidadoso passa a demonstrar um abandono repentino do autocuidado e da higiene pessoal. O surgimento de frases que expressem profunda desesperança ou o relato da sensação de ser um fardo para os outros não devem ser ignorados ou minimizados como um simples desabafo passageiro. Atualmente, o estresse crônico e a sobrecarga emocional podem mascarar esses sinais, por isso o olhar atento de quem está por perto é a primeira ferramenta de acolhimento.

Quando decidimos ajudar uma pessoa em sofrimento, o primeiro passo é saber como iniciar essa conversa de forma segura. Primeiramente, escolha um local reservado e mostre que você tem tempo para ouvir sem pressa. Inicie o diálogo de maneira direta, mas acolhedora, usando frases como notei que você tem andado mais quieto ultimamente e estou preocupado

com você. Nesse momento, a regra de ouro é ouvir sem julgar, sem dar conselhos genéricos e, principalmente, sem minimizar a dor do outro. Evite frases como você tem tudo na vida ou seja forte, porque essas expressões podem aumentar o sentimento de culpa e fechar a porta para o desabafo sincero.

Afinal, o apoio emocional de amigos e familiares é fundamental, mas ele não substitui o atendimento profissional especializado. Se você perceber que o risco é imediato ou que o sofrimento é paralisante, é essencial buscar ajuda técnica. No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) atende gratuitamente pelo número 188 em todo o território nacional, oferecendo apoio emocional sigiloso. Em situações de emergência ou crise aguda, o SAMU 192 deve ser acionado imediatamente para garantir a segurança da pessoa.

Nesse sentido, a Cabergs Saúde oferece uma rede de suporte estruturada para acolher seus beneficiários com dignidade e eficiência. O programa Contigo é um espaço de confiança em que a saúde mental é tratada com a mesma prioridade que a saúde física, permitindo um acompanhamento contínuo e humanizado. Além disso, a rede credenciada conta com psicólogos e psiquiatras capacitados para oferecer o tratamento adequado para cada caso. Portanto, não hesite em procurar os canais assistenciais da sua operadora para iniciar uma jornada de cuidado. Lembre-se de que buscar ajuda é um sinal de coragem e o primeiro passo para encontrar novas perspectivas.

Para saber mais sobre como acessar o suporte psicológico e os programas de bem-estar emocional, acesse o site da Cabergs Saúde fale conosco e cuide do que realmente importa.

#noblog

#leianoblog

Até 45% dos casos de demência podem ser prevenidos ou adiados: 14 fatores que merecem atenção

Muitas vezes, paramos diante de uma porta aberta e esquecemos o que íamos buscar, ou perdemos as chaves de casa no meio da rotina agitada. Inegavelmente, esses pequenos lapsos de memória podem assustar, mas nem sempre são sinais de algo grave. Entretanto, quando falamos em prevenção da demência, a ciência acaba de nos dar uma notícia esperançosa e muito poderosa. Segundo o relatório da Comissão Lancet de 2024, aproximadamente 45% dos casos de demência em todo o mundo podem ser prevenidos ou adiados através do controle de 14 fatores de risco modificáveis. Isso significa que quase metade do caminho para uma mente saudável está em nossas mãos, muito antes de a terceira idade chegar.

■ **Baixa escolaridade:** O aprendizado contínuo e o estímulo cognitivo precoce ajudam a construir uma reserva cerebral robusta, protegendo o cérebro contra o declínio funcional ao longo dos anos.

■ **Perda auditiva:** A redução da capacidade auditiva priva o cérebro de estímulos essenciais, acelerando o declínio cognitivo. O uso de aparelhos auditivos é um passo simples e muito eficaz na prevenção.

■ **Traumatismo craniano:** Evitar lesões na cabeça é uma medida vital de proteção a longo prazo. O uso de equipamentos de segurança em atividades físicas e no trânsito previne danos cerebrais evitáveis.

■ **Hipertensão arterial:** Controlar a pressão arterial é um pilar da saúde vascular. A hipertensão não tratada pode comprometer a irrigação sanguínea do cérebro, aumentando significativamente os riscos de demência.

■ **Consumo excessivo de álcool:** O excesso de álcool atua como uma neurotoxina. Limitar a ingestão é essencial para preservar a integridade dos neurônios e garantir o bom funcionamento das funções cerebrais.

■ **Obesidade:** Manter um peso saudável é crucial para evitar processos inflamatórios crônicos no organismo. O controle do peso impacta diretamente a saúde metabólica e a longevidade do cérebro.

■ **Tabagismo:** Abandonar o cigarro melhora a

oxigenação do sangue e reduz os riscos vasculares. Parar de fumar é uma das ações mais benéficas para a circulação cerebral e o bem-estar geral.

■ **Depressão:** Cuidar da saúde mental é fundamental. O tratamento adequado da depressão ajuda a manter o equilíbrio emocional e protege o cérebro contra os efeitos deletérios do estresse crônico.

■ **Isolamento social:** Manter laços fortes com amigos e familiares desafia a mente e proporciona suporte emocional. A interação social é um exercício poderoso para manter o cérebro ativo e engajado.

■ **Sedentarismo:** A prática regular de exercícios estimula a neuroplasticidade e a criação de novas conexões cerebrais. O movimento é um dos melhores remédios para manter a mente ágil e saudável.

■ **Poluição do ar:** A exposição prolongada a ambientes altamente poluídos está associada ao declínio mental acelerado. Sempre que possível, busque áreas mais limpas e minimize o contato com agentes tóxicos.

■ **Diabetes:** O controle rigoroso da glicemia previne danos sérios aos vasos sanguíneos cerebrais. Manter o diabetes sob controle é uma estratégia central para proteger a integridade vascular do cérebro.

■ **Colesterol LDL elevado:** O controle dos níveis de colesterol é essencial para a saúde cardiovascular e, consequentemente, cerebral. Manter as taxas lipídicas equilibradas previne o endurecimento das artérias.

■ **Perda visual não tratada:** Assim como a audição, a visão é uma porta de entrada para o mundo. Tratar problemas de visão garante que o cérebro continue recebendo todos os estímulos necessários para sua manutenção.

A Cabergs Saúde está ao seu lado e oferece o Programa Contigo, um programa de acompanhamento contínuo no cuidado à sua saúde. Visite o site da Cabergs Saúde e comece hoje mesmo a proteger o seu futuro.

#noblog



#leianoblog

**44% das pessoas com hipertensão
não sabem que têm a condição:
como proteger o coração**

O Dia Mundial do Coração nos convida a olhar com mais cuidado para a hipertensão arterial, uma condição que muitas vezes não avisa quando está chegando. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 1,4 bilhão de adultos entre 30 e 79 anos vivem com hipertensão no mundo, e o dado mais preocupante é que cerca de 44% dessas pessoas não sabem que têm essa condição. A ausência de sintomas é o que torna a pressão alta tão perigosa, pois ela pode evoluir silenciosamente por anos, causando danos estruturais nas artérias e sobrecarregando todo o sistema cardiovascular sem que a pessoa sinta qualquer dor ou desconforto imediato.

Também deve ser considerado que a hipertensão arterial não tratada é o principal gatilho para eventos graves e potencialmente fatais, como o infarto e o AVC, além de estar diretamente ligada à insuficiência renal crônica e ao desenvolvimento precoce de quadros de demência. Primordialmente, para proteger o coração, o primeiro passo é o diagnóstico precoce, que só é possível através da medição regular dos níveis tensionais. Para medir a pressão arterial corretamente, você deve estar em repouso por pelo menos cinco minutos, com as costas apoiadas, pernas descruzadas e o braço posicionado na altura do coração. É recomendável evitar fumar, praticar exercícios físicos intensos ou consumir cafeína nos trinta minutos anteriores à medição, porque esses fatores podem alterar momentaneamente os resultados e mascarar a realidade clínica.

Além disso, a prevenção da hipertensão passa obrigatoriamente pelas escolhas que fazemos no nosso estilo de vida cotidiano. Uma alimentação

equilibrada, com baixo teor de sódio e rica em potássio, juntamente com a prática regular de atividade física são as defesas mais eficientes que podemos construir contra as doenças cardiovasculares. Inegavelmente, o abandono do tabagismo e a moderação rigorosa no consumo de álcool reduzem os fatores de risco cardiovascular e melhoram a elasticidade das artérias. Nesse sentido, é fundamental estar atento aos sinais que exijam atendimento imediato, como dores ou pressão no peito, falta de ar repentina, tonturas intensas ou alterações súbitas na fala e na visão, pois esses podem ser indícios de que o coração ou o cérebro estão sob sofrimento agudo.

A Cabergs Saúde oferece todo o suporte para que você mantenha seu acompanhamento médico em dia e monitore seus indicadores com precisão. Por meio do programa Contigo e da nossa ampla rede credenciada, você tem acesso a especialistas que ajudam a avaliar o seu risco cardiovascular de forma individualizada e segura. Portanto, não espere sentir algum sintoma para começar a cuidar do seu coração, já que a prevenção é a melhor maneira de garantir que ele continue batendo forte por muitos e muitos anos. A saúde cardiovascular é um patrimônio que deve ser cultivado diariamente com informação e atitude.

A Cabergs Saúde está ao seu lado e oferece o Programa Contigo, um programa de acompanhamento contínuo no cuidado à sua saúde. Visite o site da Cabergs Saúde e comece hoje mesmo a proteger o seu futuro.

#noblog



Tour Cabergs Saúde: a transparência como guia na jornada do beneficiário

A Cabergs Saúde lançou o Tour Cabergs Saúde, uma iniciativa de comunicação institucional que utiliza tecnologia e transparência para detalhar a jornada do beneficiário dentro da operadora. O projeto nasceu de uma metodologia inovadora e "invertida", que priorizou a prática do dia a dia em vez de apenas fluxogramas teóricos.

Inegavelmente, essa abordagem permite que o associado compreenda como o atendimento realmente funciona, desde o acolhimento inicial até os processos de auditoria e regulação. Com o intuito de aproximar a gestão do usuário, a série de vídeos apresenta de forma didática os pilares que sustentam a assistência à saúde de milhares de famílias.

ouvir o relato de 12 líderes de áreas estratégicas. De fato, essa tecnologia permitiu transcrever e analisar a experiência de quem conhece a operação na prática, identificando padrões e soluções que garantem a agilidade no atendimento.

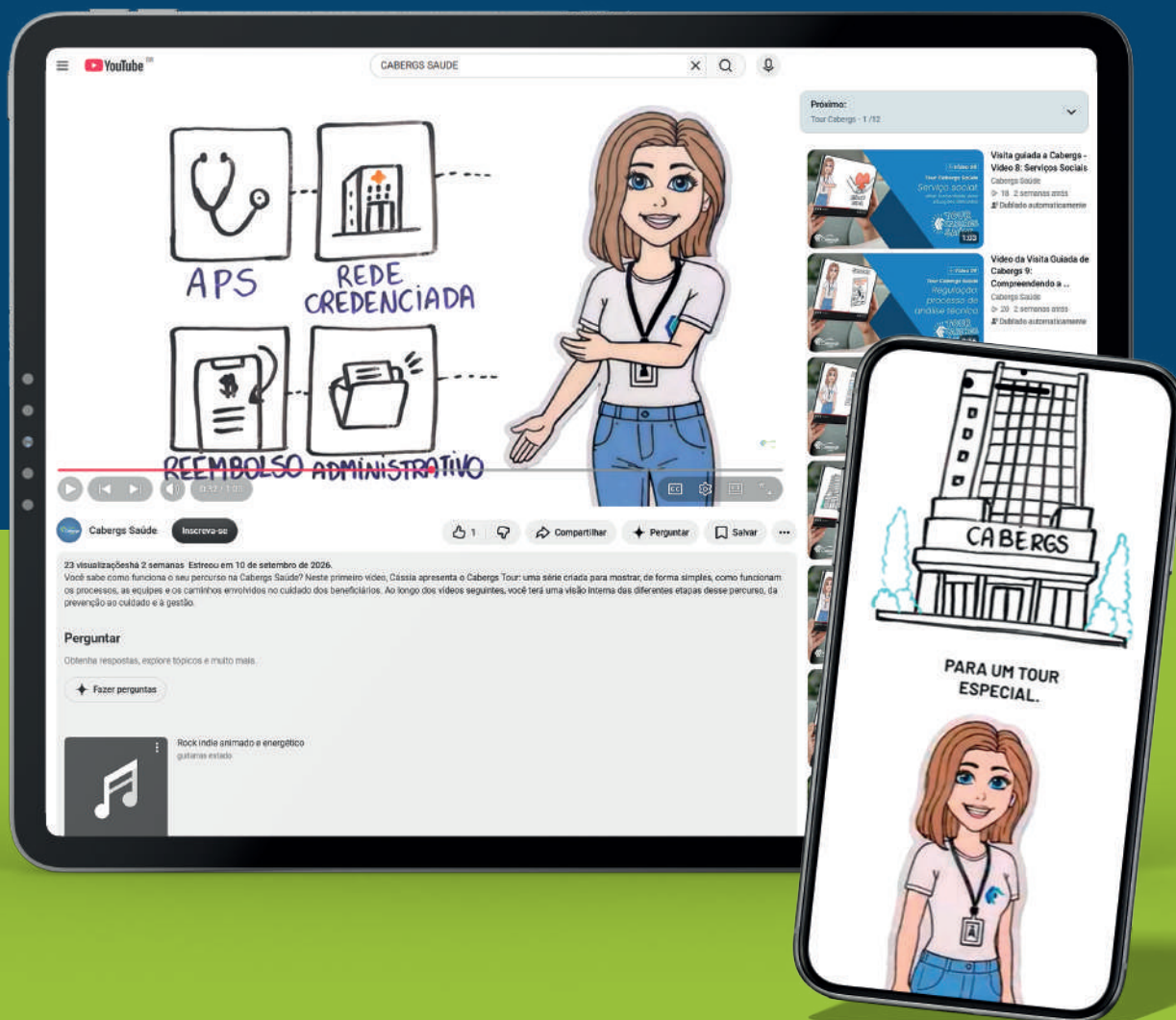
Como resultado, o diagnóstico operacional foi concluído em apenas quatro dias, o que representa uma redução de aproximadamente 90% no tempo em comparação aos métodos tradicionais de mapeamento. Assim sendo, o fluxo formal foi redesenhado em trilhas que refletem a operação real, abrangendo o Ambulatório, a Rede Credenciada, o Reembolso e o setor Administrativo.

Inovação e eficiência no mapeamento de processos

Primordialmente, a construção do Tour Cabergs Saúde utilizou um gravador com inteligência artificial integrada para

Linguagem visual e a jornada guiada pela personagem Cássia

Ademais, a série conta com a narração da personagem Cássia, que guia o beneficiário por cada etapa da jornada



com uma voz padronizada por inteligência artificial. A produção utiliza uma linguagem visual híbrida, combinando o estilo Draw My Life, com traços simples que constroem cenários progressivamente, e o Stop Motion, para elementos que exigem maior detalhamento.

Atualmente, essa combinação facilita a compreensão de temas complexos, como o mutualismo, que é o sistema de ajuda mútua em que todos contribuem para garantir o benefício de todos. Outrossim, os vídeos explicam o papel da Regulação, que garante a segurança técnica dos procedimentos, e da Auditoria, que foca no *compliance* e na sustentabilidade financeira do plano.

Transparência e sustentabilidade para o futuro

O projeto transforma o conhecimento interno em transparência institucional. Ao apresentar temas como o modelo de Atenção Primária à Saúde do Programa Contigo, o

sistema de Reembolso e a atuação da Ouvidoria, a Cabergs fortalece a confiança do beneficiário.

Além disso, a série aborda a Assistência Social como uma mediação humanizada para demandas complexas e a importância do uso consciente dos recursos. Portanto, conhecer como o sistema funciona é o primeiro passo para usá-lo com sabedoria, garantindo que os recursos estejam disponíveis para todos, hoje e no futuro.

Acesse todos os episódios do Tour Cabergs

[CLIQUE AQUI](#)



Assistência de saúde sem carência: conheça a nova solução da Cabergs Seguros com a BeneMed

Ter acesso a consultas, exames e orientações médicas com mais facilidade é uma necessidade cada vez mais presente na rotina das famílias brasileiras. De acordo com a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), em maio de 2026, a taxa de cobertura dos planos privados de assistência médica correspondia a 25% da população brasileira.

Isso significa que muitas pessoas ainda precisam buscar alternativas para cuidar da saúde de maneira preventiva, acessível e sem tanta burocracia.

Pensando nessa realidade, a Cabergs Seguros firmou uma parceria com a BeneMed para oferecer uma nova assistência de saúde, com telemedicina, descontos em consultas, exames e medicamentos, além de outros benefícios para o dia a dia.

O que é a assistência de saúde da BeneMed?

A BeneMed é um serviço de benefícios de acesso à saúde. Ela não é um plano de saúde e não oferece a mesma cobertura médico-hospitalar de um convênio tradicional.

Sua proposta é facilitar o acesso a cuidados essenciais, reunindo serviços digitais, descontos em uma rede de atendimento e assistências complementares em uma única contratação.

Entre os principais benefícios estão:

- Orientação em saúde e telemedicina;
- Descontos em medicamentos;
- Descontos em consultas e exames;
- Assistência residencial;

- Psicologia online, conforme a modalidade;
- Assistência para pets, conforme a modalidade;
- Check-up completo, conforme a modalidade.

Quais são as vantagens de uma assistência de saúde sem carência?

Uma das principais vantagens da solução é não possuir período de carência. Após a confirmação do pagamento e a ativação do benefício, os serviços ficam disponíveis conforme as condições da modalidade escolhida.

Outro diferencial é a praticidade. A telemedicina permite buscar orientação sem sair de casa, enquanto os descontos ajudam a reduzir os custos com consultas, exames e medicamentos.

A assistência também pode complementar outros cuidados que a pessoa já possui, oferecendo mais alternativas para situações comuns da rotina.

Quais são as modalidades disponíveis?

A parceria entre Cabergs Seguros e BeneMed oferece modalidades individuais e familiares, com benefícios pensados para diferentes necessidades.

Essencial

A modalidade Essencial reúne orientação em saúde, telemedicina, descontos em medicamentos, consultas e exames, além de assistência residencial.

Premium

Além dos benefícios da modalidade Essencial, a opção Premium inclui assistência para pet e check-up completo. A assistência pet é válida para um cão ou gato por CPF, e a assistência residencial é disponibilizada ao titular.

Essencial Cuidado da Mente

Essa modalidade possui atenção especial à saúde mental. Além da telemedicina, dos descontos e da assistência residencial, oferece psicologia online, com até cinco atendimentos por mês, conforme as condições do benefício.

As opções estão disponíveis a partir de R\$ 64,90 por mês. Os valores e serviços incluídos devem ser

consultados na página oficial antes da contratação.

Quem pode contratar?

A assistência pode ser uma alternativa para:

- Pessoas que não possuem plano de saúde;
- Famílias que buscam uma opção mais acessível;
- Dependentes e familiares que precisam de suporte adicional;
- Pessoas que desejam utilizar telemedicina;
- Quem procura descontos em consultas, exames e medicamentos;
- Quem deseja complementar os cuidados que já possui.

Nas modalidades familiares, o titular pode incluir até três dependentes, sem necessidade de comprovação de vínculo familiar e sem limite de idade, conforme as regras da contratação.

Como escolher a modalidade ideal?

Antes de contratar, é importante analisar quais benefícios fazem mais sentido para a rotina individual ou familiar.

Quem busca os principais serviços de acesso à saúde pode começar pela modalidade Essencial. Para quem também deseja check-up e assistência pet, a Premium oferece uma estrutura mais completa. Já a modalidade Essencial Cuidado da Mente é indicada para quem deseja incluir o acompanhamento psicológico online entre os benefícios.

Mais acesso à saúde para você e sua família

Com a nova parceria, a Cabergs Seguros amplia suas soluções de proteção e passa a oferecer uma alternativa prática para quem deseja cuidar da saúde com mais facilidade, economia e segurança.

Conheça todas as modalidades, confira os valores e escolha a opção mais adequada para você e sua família.

**Conheça a assistência de saúde
Cabergs Seguros e Benemed**

CLIQUE AQUI 



Seguro para máquinas agrícolas: como proteger os investimentos feitos na Expointer

A 49ª Expointer, realizada de 29 de agosto a 6 de setembro de 2026 no Parque Assis Brasil, em Esteio, foi o momento em que muitos produtores deram um passo decisivo para modernizar suas propriedades. A compra de um equipamento novo, porém, é apenas o começo de um ciclo de investimento que precisa de segurança. O seguro para máquinas agrícolas é a ferramenta que garante que o esforço financeiro feito no pavilhão das máquinas não se perca diante de um imprevisto no campo. Uma colheitadeira ou um trator parado durante a janela de plantio ou colheita pode comprometer meses de trabalho e gerar prejuízos que vão muito além do custo do reparo.

Imagine a situação do seu Adelar, um produtor que aproveitou as condições da feira para adquirir um implemento de última geração. Ele sabe que, na lida diária, os riscos são reais. De acordo com a Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil, a CNA, o custo operacional de uma máquina parada em períodos críticos pode representar perdas significativas na produtividade final da safra. Por essa razão, contar com o seguro de máquinas e equipamentos rurais é o que separa um contratempo contornável de um desastre financeiro. Colisão, tombamento, incêndio, danos elétricos, eventos climáticos e até roubo ou furto são ameaças constantes que rondam o patrimônio de quem produz.

Também é preciso estar atento às modalidades de contratação. Seja para máquinas próprias, financiadas ou aquelas vinculadas ao penhor rural, a proteção

precisa ser específica. Um ponto que muitos esquecem é o deslocamento entre propriedades, pois o trajeto em estradas pode expor o trator e outros equipamentos a acidentes que não ocorreriam dentro da lavoura. Para garantir a indenização em caso de sinistro, o cuidado com a nota fiscal, o número de série e a localização correta do bem é primordial. Manter o valor atualizado na apólice também evita surpresas desagradáveis, já que o preço das máquinas costuma oscilar conforme o mercado.

Antes de colocar a máquina nova em operação, faça um checklist simples: verifique se todos os sistemas de segurança estão ativos, revise o treinamento do operador e confirme se o equipamento já foi devidamente informado na sua apólice. Equipamentos novos precisam ser incluídos imediatamente para que a cobertura seja válida desde o primeiro dia de uso. A proteção de máquinas agrícolas e o cuidado com o seguro para implementos agrícolas são o que garantem que a tecnologia adquirida na Expointer 2026 cumpra o seu papel de trazer eficiência e rentabilidade para o seu negócio.

Investiu na modernização da propriedade? Converse com a Cabergs Seguros e verifique como proteger as máquinas que movimentam a sua produção.

#noblog



1,7 milhão de brasileiros trabalham por aplicativo: seu carro está protegido para essa rotina?

O mercado de mobilidade no Brasil passou por uma transformação profunda e, atualmente, os dados do IBGE confirmam que cerca de 1,7 milhão de brasileiros trabalham por aplicativo, atuando como motoristas ou entregadores. Com a repercussão de movimentos como o Move Brasil, muitos profissionais decidiram investir na troca ou no financiamento de um veículo mais novo para garantir conforto e eficiência. Entretanto, o que muitos esquecem é que trocar o carro é apenas metade do caminho, visto que a proteção também precisa ser ajustada quando o veículo passa a ser uma ferramenta de geração de renda. Afinal, um seguro auto convencional, desenhado para o uso particular, pode não oferecer a cobertura necessária se um incidente ocorrer durante uma corrida de aplicativo.

Imagine a realidade de quem decide atuar como motorista em tempo integral para buscar mais liberdade financeira e flexibilidade de horários. Ao investir em um veículo moderno, é comum manter o mesmo seguro de uso particular, sem perceber que, inesperadamente, a rotina de trabalho exige uma proteção muito mais robusta. Contudo, em um dia de chuva forte, um pequeno incidente no trânsito pode revelar que a apólice não cobre o uso comercial. Como resultado, o profissional acaba arcando com prejuízos do próprio bolso e ainda fica dias sem gerar renda. Essa situação é mais frequente do que se imagina, porque a exposição nas ruas é constante e exige um seguro auto que compreenda esse novo perfil de risco.

Primordialmente, quem utiliza o carro para trabalhar precisa de coberturas específicas, como a de Responsabilidade Civil Facultativa, que protege contra danos causados a terceiros e passageiros. Além disso, é essencial contar com assistências rápidas, como guincho sem limite de quilometragem e carro reserva, para que a fonte de renda não seque diante de um imprevisto. Da mesma forma, o valor da indenização deve estar alinhado ao uso profissional, garantindo que o investimento no patrimônio não se perca. Portanto, entender que o perfil de risco mudou é o primeiro passo para uma jornada segura e lucrativa.

Nesse sentido, o planejamento deve ir além das parcelas do financiamento e do custo do combustível. É preciso incluir o seguro auto adequado como um custo operacional fixo, tratando a proteção como um investimento na continuidade do negócio. Assim sendo, você evita que uma batida boba ou um furto se transforme em uma dívida impagável. Se o seu carro agora é o seu escritório, ele merece uma proteção à altura dessa responsabilidade.

O seu carro é o seu sustento e ele merece a melhor proteção. Conheça o seguro auto da Cabergs Seguros feito para quem não pode parar.

#noblog



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

CLIQUE AQUI 

#CabergsSegurosNaMídia



Cabergs Seguros participou de congresso nacional em momento de expansão

A Cabergs Seguros participou do 24º Congresso Brasileiro dos Corretores de Seguros, realizado de 27 a 29 de agosto, no Rio de Janeiro. Com uma equipe de cinco profissionais, a corretora acompanhou debates sobre tecnologia, inovação, regulação e novas formas de distribuição de seguros.

A participação foi destaque no portal JRS e integrou a estratégia de qualificação da equipe em um momento de crescimento e expansão para além do Rio Grande do Sul. O objetivo foi trazer os conhecimentos adquiridos para a rotina da corretora e fortalecer o relacionamento com seguradoras e parceiros.

Na reportagem, o diretor da Cabergs Seguros, Fernando Zingano, destacou que projetos planejados nos últimos anos começaram a apresentar resultados concretos em 2026, com novas operações e oportunidades em andamento.

A presença no congresso reforçou a preparação da equipe para acompanhar as transformações do mercado e apoiar essa nova fase da empresa.

Leia a matéria completa no portal JRS.

CLIQUE AQUI 



Conversa Cabergs abordou ingestão de proteínas e cuidados com suplementação

A ingestão de proteínas tem ganhado cada vez mais espaço nas conversas sobre alimentação, emagrecimento, ganho de massa muscular e saúde. O tema foi assunto do episódio do Conversa Cabergs, que contou com a participação da Dra. Jussara Munareto, médica nutróloga. Conduzido pela jornalista Marcela Donini, o episódio trouxe orientações sobre o papel da proteína no organismo, as principais fontes alimentares e os cuidados necessários antes de iniciar qualquer suplementação.

Durante a conversa, a Dra. Jussara explicou que a proteína é essencial para funções como formação de músculos, produção hormonal e imunidade. Ela também lembrou que o nutriente pode ser encontrado tanto em fontes animais, como carnes, ovos, leite e derivados, quanto em fontes vegetais, como feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico e quinoa. A médica chamou atenção para o uso indiscriminado de suplementos proteicos, especialmente quando feito sem avaliação profissional. Segundo ela, a indicação deve considerar o perfil de cada pessoa, seus objetivos, exames, rotina alimentar e condições de saúde, como diabetes ou alterações renais.

“A prescrição ou indicação de uso de proteínas, especialmente a suplementação, tem que ser muito individualizada”, afirmou a Dra. Jussara.

O episódio também abordou a importância da chamada “comida de verdade”, com preferência por alimentos menos processados e mais próximos da natureza. Para a especialista, a proteína pode contribuir para a saciedade e para a manutenção da massa muscular, mas deve fazer parte de uma alimentação equilibrada, associada à prática de atividade física e acompanhamento adequado.

A conversa ainda trouxe orientações para diferentes fases da vida, como idosos, adolescentes, atletas e pessoas em processo de emagrecimento. A médica lembrou que apenas aumentar o consumo de proteínas não é suficiente para ganhar massa muscular, sendo necessário avaliar a alimentação como um todo e manter uma rotina de exercícios.

Assista ao episódio completo do Conversa Cabergs

CLIQUE AQUI

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