

Equilíbrio, prevenção e saúde

A prevenção é o melhor remédio. No que diz respeito à saúde, este preceito popular é particularmente adequado, pois a virtude de prever e evitar situações desagradáveis é exclusiva dos seres racionais, que possuem o extraordinário atributo de vislumbrar o futuro e as conseqüências de suas ações. A própria natureza parece indicar o melhor caminho, ao evidenciar o equilíbrio existente entre os reinos mineral, vegetal e animal, que integram um complexo sistema interdependente, harmônico e perfeito.

O mesmo ocorre em relação ao nosso corpo, constituído por um intrincado e formidável sistema de órgãos que funcionam em harmonia sincronizada, onde cada um deve cumprir suas atribuições para que o todo não seja prejudicado, pois, afinal, as conseqüências resultarão em efeitos, benéficos ou não, para todo o conjunto. Assim, o conceito de equilíbrio deve ser considerado em larga amplitude, já que a responsabilidade pelo resultado está presente na correção de cada procedi-

mento em particular.

Parece que este “sistema” de interdependência prevalece em todas as manifestações que conhecemos, do cosmo ao micro, das galáxias ao átomo. Na peculiaridade do nosso corpo, o “combustível” do sistema é constituído pelos alimentos que ingerimos, responsáveis iniciais pelo fornecimento das “matérias primas” para que todos os órgãos possam desempenhar a contento as suas funções.

Ocorre que, à parte de toda a naturalidade no funcionamento desta maravilhosa “máquina”, há um componente até certo ponto autônomo, que interfere decisivamente no sistema: o árbitro de seu titular. Sim, o “sistema” depende do grau de consciência do seu “dono” em relação à importância que representa o perfeito funcionamento do corpo para que a personalidade que o utiliza possa manifestar-se plenamente.

Quanto mais a ciência evolui, mais claramente indica o caminho natural para uma vida mais saudável e, conseqüentemente, mais feliz: não existe uma fórmula mágica e artificial para obtermos um corpo sadio, restando aceitar o imperativo da nossa condição material e a necessidade de

atenção para com nosso “instrumento de manifestação”, que necessita basicamente de uma alimentação saudável e equilibrada, além de “movimento”, ou seja, exercícios físicos regulares e adequados à idade e condições de cada um.

O aspecto emocional também não deve ser esquecido, já que o “equilíbrio” deve prevalecer em todas as circunstâncias. O hábito da tolerância e a prática de bons pensamentos e ações contribuem em muito na verdadeira habilitação para a vida em sociedade, evitando conflitos desnecessários e desenvolvendo a racionalidade, além de preservar a saúde mental e, por afinidade, a física.

Apesar de nossa Associação estar atenta ao objetivo primordial de zelar pela assistência à saúde dos Associados e ampliar empreendimentos na área da prevenção, a exemplo do bem-sucedido Programa “Prever Saúde”, cumpre-nos a obrigação de alertar para a precaução mais eficaz, na sua verdadeira origem, pois o compromisso com a saúde depende da vontade e responsabilidade do seu principal beneficiário: você mesmo.

Luciano Antonio da Silva
Diretor Presidente

EXPEDIENTE

Diretor Presidente: Luciano Antonio da Silva

Secretário Geral: Antonio Bernardes de Souza

Diretor Financeiro: Edson Gonçalves

Gerente Administrativo: Edgar Cuccolo

Conselho Fiscal: Mário Fausto Rodrigues Pinho, Raimundo Alves Dourado e Mauro Viáfora Vieira

Coordenador do Jornal: Jose Kiyoshi Taniguchi

Associação Assistencial de Saúde Suplementar Cruz Azul Saúde

R. Albuquerque Maranhão, nº 72 – Cambuci – São Paulo – SP – CEP 01540-020

Tel.: (11) 3388-5000

Projeto Gráfico e Coordenação Gráfica

Editora Tennis View Ltda.

Editoração: Heidy Yara Krapf Aerts

Jornalista Responsável: Nelson Aerts - Mtb 8366

23.000 Exemplares

Tel.: (11) 5533-5312 – E-mail: heidy@tennisview.com.br

Hospital da Cruz Azul:

Diagnósticos com imagens precisas

Após a implementação do serviço de Ressonância Magnética, a Cruz Azul dá continuidade ao processo de reestruturação de seus serviços de exames.

O setor de radiologia do Hospital acaba de ganhar novos equipamentos de tomografia e ainda passa por uma reforma em sua parte física, que trará mais conforto aos usuários. “Todos esses investimentos visam oferecer serviços de qualidade e cada vez melhores”, diz o Dr. Antonio Lucas Neto, Coordenador Clínico da Cruz Azul.

Os equipamentos adquiridos destacam-se pela alta tecnologia, pois o Tomógrafo Computadorizado Multislice, da Philips, é o que existe de mais moderno no mercado. Ele permite agilidade nos exames, considerando que o exame para um adulto é realizado entre 10 e 20 segundos, enquanto os equipamentos convencionais demoram até 20 minutos. O exame pode reconstituir a imagem em terceira dimensão, sendo que os diferenciais são a qualidade e a velocidade com que os exames podem ser realizados. Para a realização dos exames de mamografia, o Hospital Cruz Azul adquiriu dois novos mamógrafos digitais Lorad. “Esses aparelhos possibilitam precisão nas imagens, o que permite ao médico constatar microcalcificações, que podem ser o início ou prenúncio de um tumor”, afirma o Dr. Ednaldo Nakano, médico radiologista da Cruz Azul. O médico explica que essas microcalcificações são equivalentes a pequenos grãos de areia, que podem ser visualizados, permitindo a identificação de um possível câncer numa fase inicial. Para o Doutor, esses equipamentos

colocam o Hospital na vanguarda em diagnósticos por imagem, comparando-o às melhores instituições do país.

Além dos exames, os novos equipamentos permitem que o Hospital possa oferecer a mamotomia, procedimento que retira pequenos nódulos e microcalcificações suspeitas, sem a necessidade de cirurgia. “Com o aparelho são feitos cálculos que permitem localizá-los e aspirá-los. Se for um tumor maligno de pequena dimensão, a paciente estará curada”, esclarece o Dr. Lucas, sugerindo que o ideal para a mulher, após certa idade, é realizar a mamografia periodicamente, para poder identificar microcalcificações. “Através do formato das microcalcificações é possível, em alguns casos, diferenciar entre maligno ou benigno, e esse equipamento mostra com bastante nitidez o formato dessas microcalcificações”, explica.

O Hospital também investiu em equipamentos de raio-x para exames convencionais e contrastados. Foram adquiridos três novos aparelhos, em substituição aos antigos. Os exames de raio-x são utilizados em diversas especialidades e a renovação dos equipamentos faz parte do projeto de reestruturação da área. Haverá uma sala de laudos, ou seja, um ambiente de discussão onde médicos especialistas e radiologistas poderão trocar informações e sanar dúvidas.

Você sabia...

... que a Cruz Azul Saúde possui cerca de **32.000 beneficiários**, com faixa etária média de 40 anos?

... que cerca de 27% dos beneficiários da Cruz Azul Saúde são de planos antigos (Procam e Plenos) e **73% de planos novos**?

... que para cumprir determinação da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), todas as Operadoras são obrigadas a constituir garantias financeiras, cujo valor varia de acordo com o porte das Operadoras, incumbindo à Cruz Azul Saúde constituir sua reserva, até 2017, no montante aproximado de **R\$ 14.000.000,00**?

... que a Cruz Azul Saúde já vem cumprindo rigorosamente a constituição da sua reserva, **conforme cronograma estabelecido pela ANS**?

... que entrou em vigor, a partir de 02 de abril de 2008, a **Resolução Normativa nº 167**, da ANS, que atualiza o Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde, incluindo cerca de 120 novos procedimentos aos já existentes, sem no entanto admitir o reajuste no valor das mensalidades?

... que é importante a **atualização dos dados cadastrais** por parte dos Associados, principalmente o endereço, para continuar recebendo as correspondências e o Jornal Cruz Azul Saúde com notícias e novidades sobre seu plano de saúde?

Guia Cruz Azul Saúde

CRENCIAMENTOS RECENTES

(PLANOS DIAMANTE, RUBI, OURO, PRATA E BRONZE)

Hospital e Maternidade Santa Marina

Especialidade: Pronto Socorro.

Av. Santa Catarina, 2785, Vila Mascote – SP

F: (11) 5013-1100 / 5563-5000.

Anelisa Bittencourt Campaner

Especialidade: Cirurgia Geral e Cirurgia Plástica Reparadora.

R. Monte Alegre, 47, Perdizes – SP

F: (11) 3862-6362

Antonio Lopes Ferrari

Especialidade: Reumatologia.

Av. Rep. do Líbano, 606, Ibirapuera – SP

F: (11) 3885-9900

Dermorl Serviços Médicos Ltda (CI Icone)

Especialidade: Otorrinolaringologia.

R. Mato Grosso, 306 Cj. 614, Higienópolis – SP

F: (11) 2114-6614

Idimed Instituto de Diagnóstico Médico

Especialidade: Gastroenterologia, Neurologia, Cardiologia, Pneumologia, Dermatologia, Proctologia, Cirurgia Plástica reparadora, Cirurgia Torácica, Psicologia e Clínica Médica.

Av. Adolfo Pinheiro, 1000 Conj. 03, Santo Amaro – São Paulo

F: (11) 5524-8266 / 5524-7837

Jefferson Rossi Júnior

Especialidade: Neurologia Clínica e Cirúrgica.

R. Maestro Cardim, 343 Cj 31, Liberdade – SP

F: (11) 3251-1547.

Sylvia Heloisa Arantes Cruz

Especialidade: Cirurgia Geral e Proctologia.

R. Dr. Martinico Prado, 26 Conj 174, Vila Buarque – SP

F: (11) 3223-3048 / 3222-4825

SÃO BERNARDO DO CAMPO

IMAV - Instituto de Medicina Avançada da

Visão Ltda

Av. Ministro Oswaldo Aranha, 207, Rudge Ramos – São Bernardo do Campo

F: (11) 4367-1577

Especialidade: Oftalmologia.

SANTO ANDRÉ

Clínica Espaço Oftal Ltda

R. Luis Pinto Flaquer, 361, Centro Santo André

F: (11) 4437-3000 / 4438-2690

Especialidade: Oftalmologia.

DESCRENCIAMENTOS

Chehin Medicina Especializada e DIAG

R. Jurubatuba, 845, Sala 93, Centro

São Bernardo do Campo

SER

Serviços Especializados em Saúde

R. José Janarelli, 199, Conj 56, Butantã – SP

Comunicados

ENDAPAS – O Gerente Administrativo da Cruz Azul Saúde, Edgar Cuccolo, participou no dia 3 de julho último, a convite da APAS Piracicaba, do XXVI Endapas - Encontro das APAS, realizado na cidade de Águas de São Pedro, onde percorreu sobre tema vinculado às atividades operacionais da Cruz Azul Saúde.

Resultados das Assembléias Gerais Ordinária e Extraordinária – Conforme divulgado por meio de correspondência encaminhada a todos os Associados, foram realizadas no dia 16 de abril de 2008, no Auditório do Hospital Cruz Azul de São Paulo, a Sétima Assembléia Geral (Ordinária) e a Oitava Assembléia Geral (Extraordinária) da Cruz Azul Saúde, ocasião em que foram apreciadas e aprovadas as atas da Quinta e Sexta Assembléias Gerais, assim como o relatório, balanço e contas da Diretoria referentes ao exercício de 2007, além do reajuste para os planos antigos (Procam e Plenos).

Convênio com Ótica – Foi firmado convênio com a Ótica Tradição, situada na R. Albuquerque Maranhão, 116-A, Cambuci, beneficiando os Associados da Cruz Azul Saúde na aquisição de óculos, com descontos de até 15% à vista.

2º Encontro com os Prestadores de Serviço da Cruz Azul Saúde

No dia 18 de julho do corrente, foi realizado no auditório do Hospital Cruz Azul de São Paulo, o 2º Encontro com os Prestadores de Serviço da Cruz Azul Saúde, ocasião em que foram tratados diversos assuntos relacionados principalmente à melhoria do atendimento aos Associados, tais como TISS (Troca de Informações da Saúde Suplementar), novo rol de procedimentos, relacionamento entre a operadora e a rede credenciada, etc.

Festa Junina – No último dia 14 de junho, durante a realização da tradicional Festa Junina do Colégio da Polícia Militar, a Cruz Azul Saúde esteve presente em todas as suas unidades localizadas na Capital, Guarulhos e Santo André, realizando gratuitamente a verificação da pressão arterial e o índice de massa corporal do público presente aos eventos.

Volta do Boleto Bancário – Em virtude de novas negociações com as instituições bancárias, que resultaram em economia para a Operadora, esclarecemos que foi reativado o envio do boleto bancário para o pagamento de cada mensalidade, em substituição aos carnês.

Prever Saúde

Qualidade de vida para os Associados Cruz Azul Saúde

Nas últimas décadas, verificamos mudanças no perfil populacional e nas doenças que mais afetam a população. Subiu a média de expectativa de vida do brasileiro e mudaram as doenças que mais causam óbitos. Na década de 60, as patologias infecto-contagiosas (sarampo, tuberculose e difteria, entre outras) eram as responsáveis pelo maior número de óbitos na população. Atualmente as grandes vilãs são as doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, em especial os acidentes vasculares cerebrais e cardíacos e as neoplasias, responsáveis por mais de 80% das causas de óbito no mundo.

Trata-se de doenças normalmente não curáveis depois de adquiridas, mas que podem ser prevenidas, porque evoluem lentamente e possuem fatores de risco bem identificados e passíveis de controle, como a hipertensão arterial, o diabetes, a obesidade, o sedentarismo, o tabagismo e o estresse.

Prevenir estas doenças através do controle destes fatores de risco pode ser muito mais simples do que se imagina. Não é preciso deixar de comer tudo o que você mais gosta nem passar horas numa academia. Pequenas mudanças em hábitos diários podem trazer enormes benefícios para a nossa saúde. Muitas pessoas desconhecem que estão se prejudicando e outras até gostariam de mudar, mas não sabem como o fazer.

O Departamento de Medicina Preventiva da Cruz Azul Saúde foi criado justamente para ajudá-lo a se manter saudável. Nosso objetivo é identificar os fatores que podem desencadear doenças em nossos Associados e ajudá-los a fazer mudanças necessárias para terem mais qualidade de vida (melhor estado físico, emocional, mental e social). Para isso, dispomos de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, nutricionista, psicólogo, fonoaudióloga, terapeuta corporal e arte

terapeuta, que oferece atendimento individualizado e atividades coletivas, como palestras informativas, grupo de apoio nutricional, atividades físicas e oficinas de arte.

O primeiro atendimento pela Medicina Preventiva é feito através do preenchimento de um questionário para levantamento de hábitos de vida. Isso pode ser feito na sede da Cruz Azul Saúde, ou, em casos excepcionais, na residência do Associado. Posteriormente agendamos uma consulta com um médico clínico geral e, a partir desta consulta, o Associado será acompanhado pelos profissionais da equipe multidisciplinar indicados para seu caso.

Como fazer parte da Medicina Preventiva da Cruz Azul Saúde? Entre em contato:

Telefones (11) 3388-5063 / 3388-5064

E-mail: medicinapreventiva@cruzazulsaude.com.br

Venha fazer parte de nossos programas de atendimento. Cuide de seu patrimônio mais valioso: sua saúde.

Dr. Antonio Ricupero Neto

Coordenador do Programa de Medicina Preventiva



Impresso Especial

7220699000/2003-DR/SPM
Cruz Azul Saúde

---CORREIOS---



DEVOLUÇÃO
GARANTIDA
---CORREIOS---