

*Boas festas!
Mas cuidado com
a alimentação
no final do ano*



Final de ano é tempo de festas e muita comida. Neste período come-se muito mais que o necessário. Todos querem provar uma porção de cada prato especial, que foi preparado com tanto carinho por mães, avós e esposas. As preferências são as variadas sobremesas e as bebidas, todas ricas em calorias vazias. Infelizmente nossa população prefere consumir pratos quentes e calóricos, habitualmente usados em países onde este período do ano é inverno.

Estas são algumas recomendações nutricionais para você passar esta temporada sem ganhar aqueles “quilinhos” indesejáveis:

- Inicie a refeição com saladas e/ou pratos frios.
- Evite molhos prontos e cremosos.
- Consuma porções pequenas e não misture diferentes tipos de carboidratos na mesma refeição (arroz, farofa, salada de batata ou massas). Caso queira provar todos os alimentos, sirva-se de porções pequenas, de cada prato.
- Evite o consumo abusivo de álcool, pois além dos naturais prejuízos à saúde, ainda contribuem para o ganho de peso. Prefira bebidas de baixa caloria ou suco de frutas.
- Dê preferência às carnes brancas. O bacalhau é uma boa opção, após dessalga adequada.
- Escolha sobremesas à base de frutas.
- Consuma frutas oleaginosas, tais como nozes e castanhas, com moderação. Os diabéticos não devem abusar das frutas secas.
- Prefira saladas cruas e para variar o sabor acrescente frutas, frutas secas e/ou oleaginosas.

• Não se pode esquecer dos deliciosos e variados panetones, pois cada fatia tem em média 350Kcal, quantidade de calorias equivalente a um café da manhã popular do brasileiro (café com leite + pão com margarina). Por isso é importante consumir com moderação e não utilizar o produto durante todo este período de festas, em substituição ao pão ou biscoito ingeridos tradicionalmente no café da manhã. Importante: Não manter alimentos, principalmente de origem animal (carnes vermelhas, aves e peixes), fora de refrigeração por tempo prolongado. Divida em porções pequenas e mantenha sobre a mesa apenas as quantidades que serão logo consumidas. Seguindo estas orientações, além de evitar o indesejado sobrepeso, também serão atenuadas as usuais complicações gastrointestinais posteriores às festas (dores estomacais, náuseas, vômito, diarreia), possibilitando um melhor aproveitamento deste período tão alegre e especial do ano.

UISE Baixada Santista será inaugurada no início de 2010



Dando continuidade ao projeto de descentralização a Cruz Azul de São Paulo está construindo a Unidade Integrada de Saúde e Educação - UISE - da Baixada Santista, localizada na Praça Rui Barbosa nº 238, Parque São Vicente, na cidade de São Vicente. A nova unidade, prevista para ser inaugurada no início de 2010, tem um investimento superior a R\$ 11 milhões, gerando cerca de 150 empregos diretos e ocupará uma área com mais de 6 mil m².

Assim como as demais Unidades Integradas de Saúde e Educação, a UISE Baixada Santista sediará um Colégio da Polícia Militar que oferecerá serviços de educação, do ensino infantil ao médio, para aproximadamente 750 alunos e um ambulatório com capacidade para realização de 5 mil atendimentos por mês. Para manter o padrão de serviço oferecido pela Cruz Azul, o ambulatório descentralizado contará com ampla infraestrutura que inclui: recepção, sala de espera, diversos consultórios, serviços técnicos de gesso, sala de curativos e de resíduos, fraldário, lanchonete, serviços de mamografia, densitometria, raio X,

eletrocardiograma, expurgo e salas de enfermagem.

O Colégio da PM instalado junto ao ambulatório também funcionará no mesmo nível das outras unidades do sistema, por isso, além das salas de aula, oferecerá: quadra poliesportiva, piscina, laboratórios de informática e ciências, biblioteca, brinquedoteca, pátio coberto, cantina, estacionamento, jardim e uma equipe de profissionais altamente preparados para o desempenho de suas funções.

Como já foi dito, a descentralização dos serviços de saúde e educação tem por objetivo ampliar e levar para mais perto o atendimento prestado aos usuários.

Rede Credenciada

Credenciamentos recentes (Planos Diamante, Rubi, Ouro, Prata e Bronze)

AMENI SERVIÇOS LTDA

Neurologia, Acupuntura e Homeopatia.

Rua Itabuna, 142, Centro, Osasco – SP.

Tel.: (11) 3684-0337 / 3682-0457.

A.M.M.G CARDIOLOGIA

Cardiologia.

Rua Dr. Zuquim, 449/461, 9º andar, conjunto 93, Santana, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2979-7694.

ATAMA CLÍNICA MÉDICA LTDA

Cirurgia de Cabeça e Pescoço.

Rua Pedro de Toledo, 130, Vila Clementino, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 5083-0435.

AZOUBLATT MÉDICOS ASSOCIADOS S/S LTDA

Oftalmologia, Endocrinologia e Clínico Geral.

Rua Albuquerque Lins, 503, 5º andar, conj. 51, Santa Cecília, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 3661-7998.

CAMPELO FISIOTERAPIA E REABILITAÇÃO

Fisioterapia.

• R. das Bicuibas, 96, Jabaquara, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 5011-9602.

• Rua Brigadeiro Gavião Peixoto, 389, Lapa, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 3832-9880.

CAPECLIN CLÍNICA DE OLHOS LTDA

Oftalmologia.

Rua Padre Damaso, 307, Centro, Osasco – SP.

Tel.: (11) 3682-6453.

CLÍNICA DE DIAGNÓSTICO ANGEL

Cardiologia Adulto / Infantil e Exames de Eletrocardiograma, Teste Ergométrico, Ecocardiograma Bidimensional, Ecocardiograma Colorido e MAPA.

Calçada das Papoulas, 155/165, loja 02 e 03, Alphaville, Barueri – SP.

Tel.: (11) 4191-6820 / 4208-6742.

CLÍNICA MÉDICA BORGES

Pediatria, Cardiologia, Vascular, Ginecologia e Clínico Geral.

Rua Conselheiro Saraiva, 306, Santana, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 3569-0283 / 2976-1932.

CLÍNICA MÉDICA SARA

Ginecologia e Obstetrícia.

Rua Maestro Cardim, 592, sala 701, Liberdade, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 3266-2274.

CLÍNICA MÉDICA UCHIDA

Oftalmologia e Psiquiatria.

Av. Armando de Andrade, 380, Parque Santos

Dumont, Taboão da Serra – SP.

Tel.: (11) 4771-8494.

CLÍNICA SANTANA MEDICINA INTEGRADA

Clínico Geral, Ortopedia, Traumatologia e Psicologia.

Rua Conselheiro Saraiva, 420, Santana, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2971-1017 / 2971-0013.

EDSON BOR SENG SHU

Doppler Transcraniano.

Rua Loefgreen, 1272, Vila Clementino, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 5571-3532.

EDSON IBRAHIM MITRE

Otorrinolaringologia.

Rua Peixoto Gomide, 515, 16º andar, Bela Vista, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 3287-1666.

ENDOLIFE SERVIÇOS MÉDICOS

Ginecologia, Dermatologia, Clínica Médica, Gastroenterologia, Pediatria, Cardiologia.

Rua Senador Filinto Müller, 220, Parque Santos Dumont, Taboão da Serra – SP.

Tel.: (11) 4701-3692.

G&R SERVIÇOS MÉDICOS

Oftalmologia.

Av. Vereador José Diniz, 3457, Santo Amaro, São Paulo – SP. Tel.: (11) 4506-6474.

GRUPO ACCESS SERVIÇOS MÉDICOS

Ginecologia e Obstetrícia.

Rua Dom Duarte Leopoldo, 489, Cambuci, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 3209-6363

GUARUCORDS SERVIÇOS MÉDICOS SC LTDA

Eletrocardiograma, Holter 24 horas,

Ecocardiograma Bidimensional, Ecodoppler, Ecodoppler de Repouso ou Stress Farmacológico, Ecodoppler Fetal, Ecodoppler Transesofágico e MAPA.

Av. Salgado Filho, 540, Centro, Guarulhos – SP. Tel.: (11) 2409-5709 / 2440-5530.

HOSPITAL E MATERNIDADE MAUÁ

Pronto Socorro Geral.

Rua Vicente Aletto, nº 31, Jardim Anchieta, Mauá - SP.

Tel.: (11) 4512-8900.

HOSPITAL E MATERNIDADE SÃO LEOPOLDO

Pronto Socorro Geral.

Av. Santo Amaro, nº 6823, Santo Amaro, São Paulo - SP.

Tel.: (11) 5541-4411.

HOSPITAL PANAMERICANO

Pronto Socorro Geral.

Rua Vitorino de Carvalho, nº 78, Alto de Pinheiros, São Paulo - SP.

Tel.: (11) 3024-2100.

INSTITUTO TOMOGRÁFICO DE GUARULHOS – DIMEDI

Tomografia Computadorizada e Ressonância Magnética.

Av. Paulo Faccini, 96, Centro, Guarulhos – SP.

Tel.: (11) 2440-5160.

INSTITUTO DE MEDICINA DIGITAL - DIMEDI

Tomografia Computadorizada e Ressonância Magnética.

• Rua Fernandes Pinheiro, 97/105, Tatuapé, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2941-5022.

• Av. Cruzeiro do Sul, 3337, Santana, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2283-0858.

INTEROFTALMO (INTERVISION)

Oftalmologia.

• Rua General Osório, 347, Centro, Mauá - SP. Tel.: (11) 4544-3940.

• Rua Barão do Triunfo, 376-A, Brooklin, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 5044-5596.

IOOSP – Instituto de Oftalmologia

Oftalmologia.

• Rua Haddock Lobo, 83, Cerqueira César, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 3159-1600 / 3159-0340.

• Rua Bela Cintra, 746, Conjunto 81 / 92, Consolação, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 3159-1600.

LABORATÓRIO REIS LÍQUIDO CEFALOR-RAQUIANO E ANÁLISES

Líquor.

Rua Leandro Dupre, 636, Vila Clementino, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 5579-4796.

LC ASSISTÊNCIA MÉDICA

Cirurgia Geral.

Praça Major Guilherme Rudge, 91, Belém, São Paulo - SP. – Tel.: (11) 2694-8802.

LCR CLÍNICA MÉDICA

Endocrinologia e Reumatologia.

Rua Duarte de Azevedo, 448, conjunto 91, Santana, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2283-1504.

LUCIA MARINARO COLON

Ginecologia / Obstetrícia.

Rua Padre Adelino, 1972, Tatuapé, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2091-5041 / 2091-1499.

MARCIA BARBERO CLAURE

Nutrição.

Rua Rodovalho Junior, 780, Penha de França, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2646-6911.

MARIA INEZ DE ALMEIDA LEME

Psicologia.

Rua Comendador Paulo Brancato, 28, Vila Mariana, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 5083-1192.

MEDCOMP

Cardiologia, Endocrinologia, Ginecologia, Clínica Médica e Nutricionista.

Av. General Ataliba Leonel, 93, sala 102, 10º andar, Santana, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2977-1513.

MEDPRIME SERVIÇOS MÉDICOS (ORTHO CENTRO)

Ortopedia.

Rua General Bitencourt, 96, Centro, Osasco – SP.

Tel.: (11) 3683-0147.

NEVILLE MEDICINA E ODONTOLOGIA

Buco - Maxilo - Facial.

Rua Moreira de Godoi, 664, conj. 07, Ipiranga, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2272-6262.

NOSSA E DAENEKAS SERVIÇOS MÉDICOS

Cirurgia Geral e Cirurgia Vascular.

Rua Roma, 620, conj. 122 B, Lapa São Paulo – SP.

Tel.: (11) 3864-7956 / 3578-9173.

OMR ASSISTÊNCIA MÉDICA

Geriatría.

Rua Álvaro Ramos, 828, Belém

São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2605-7476.

ORTHO NEURO CONSULTÓRIOS ASSOCIADOS

Neurocirurgia, Ortopedia e Traumatologia e Cirurgia Torácica.

Av. Pereira Barreto, 1395, Paraíso, Santo André – SP.

Tel.: (11) 4426-1710.

POLICLÍNICA REAL

Cardiologia, Geriatría, Pneumologia, Pediatria e Alergologia.

Rua Duarte de Azevedo, 311, Santana, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2979-2428.

ROSELIANE DE SOUZA ARAÚJO ALVES

Pneumologia.

Rua Conselheiro Saraiva, 559, Santana, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2979-0955.

ROYAL CLÍNICA MÉDICA E DIAGNOSE

Clínico Geral.

Rua das Olárias, 44, sala 03, Canindé, São Paulo – SP. – Tel. (11) 3311-6341.

TECNOLAB MEDICINA DIAGNÓSTICA

Análises Clínicas, Anatomia Patológicas, Colonoscopia, Eletroencefalograma, Eletroneuromiografia, Endoscopia Digestiva, Ressonância Magnética, Tomografia Computadorizada, Ultrassonografia e Urofluxometria.

• Av. Lucas Nogueira Garcez, 929/907, Jardim do Mar, São Bernardo do Campo – SP.

Tel.: (11) 2824-3200.

• Av. Newton Monteiro Andrade, 143, Vila Campestre, São Bernardo do Campo – SP. – Tel.: (11) 4125-5511.

• Av. Senador Vergueiro, 4070, Rudge Ramos, São Bernardo do Campo – SP. – Tel.: (11) 4368-8585.

• Rua Regente Feijó, 13, Centro, Diadema – SP.

Tel.: (11) 4125-5511.

• Rua das Bandeiras, 387, Jardim, Santo André – SP.

Tel.: (11) 4994-9330.

• R. Manoel Pedro Junior, 38, Vila Bocaina, Mauá – SP.

Tel.: (11) 4514-1187.

• Av. Fortuna, 327, Centro, Ribeirão Pires – SP.

Tel.: (11) 4828-4095.

ZDI - DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

Radiologia, Ultrassonografia, Mamografia, Densitometria e Punções de: rim, mama, tireóide, próstata, pulmão e osso.

• R. Almirante Calheiros, 264, Tatuapé, São Paulo – SP.

Tel.: (11) 2295-8808.

• Av. Voluntários da Pátria, 2786, Santana, São Paulo – SP. – Tel.: (11) 3405-8469.

DESCRENCIAMENTOS

CASA DE SAÚDE VILA MATILDE LTDA

Rua Joaquim Marra, 138, Vila Matilde, São Paulo - SP

CLÍNICA CIRÚRGICA E ESTÉTICA SOLIS

Rua Treze de Maio, 1856, conjunto 72, Bela Vista, São Paulo – SP.

CENTRO ODONTOLÓGICO IPSYLON

-Rua Maria Cândida, 591, Vila Guilherme, São Paulo – SP.

-Av. Sapopemba, 5433, Sapopemba, São Paulo – SP.

-Rua Senador Flaquer, 877, conjunto 13, Centro, Santo André – SP.

CLÍNICA DE PATOLOGIA MAMARIA

Rua Peixoto Gomide, 671, 2º andar, Bela Vista, São Paulo – SP.

DERMACLIN CLÍNICA DERMATOLÓGICA

Rua José Maurício de Oliveira, 241, sala 61, Centro – Guarulhos – SP.

DRA. ELOÁ MARIA SIMÕES POTERIO FERREIRA

Rua Doutor Neto de Araujo, 320, conj. 104, Vila Mariana, São Paulo – SP.

DRA. KARIN SAYURI USSUI YAMADA

Rua Simão Álvares, 503, Pinheiros, São Paulo – SP.

DR. SERGIO MAKABE MÉDICOS ASSOCIADOS

Rua Amaral Gama, 333, conj. 21, Santana, São Paulo – SP.

DRA. VIVIANE ENGRINCH

Rua Padre Estevão Pernet, 1059, conj. 34, Tatuapé, São Paulo – SP.

FISIOTERAPIA CORPO & MOVIMENTO

Rua Ken Sugaya, 79, Itaquera, São Paulo – SP.

FÓRMULA SERVIÇOS MÉDICOS

R. Dr. Bacelar, 231, cj. 17, V. Clementino, São Paulo – SP.

HOSPITAL CORAÇÃO DE JESUS

Rua Coronel Alfredo Flaquer, 174, Centro, Santo André – SP.

HOSPITAL E MATERNIDADE MASTER CLIN

R. Dr. Galvão Guimarães, 72, São Mateus, São Paulo – SP.

MARCELO MESTER CLÍNICA CIRÚRGICA

Rua Itapeva, 518, conjunto 1001, Bela Vista, São Paulo – SP.

MONTESIM SERVIÇOS MÉDICOS

Praça Amadeu Amaral, 47, conjunto 41, Bela Vista, São Paulo – SP.

NEOCLIN - MEDICINA INTEGRADA

Rua Catequese, 255, Jardim, Santo André – SP.

NEUROCRAZ SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Av. Brigadeiro Luis Antonio, 3333, conj. 24, Jardim Paulista, São Paulo – SP.

UROS - UNIDADE DE MEDICINA AVANÇADA LTDA

Rua Voluntários da Pátria, 3693, Santana, São Paulo – SP.

VALE CENTRO MÉDICO DE ENDOCRINOLOGIA

Rua Andradina, 17, Santana, São Paulo – SP.

Comunicados



Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS)

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) divulgou no dia 10 de agosto último o Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) referente à competência 2008, onde a Cruz Azul Saúde, melhorando ainda mais o seu desempenho, obteve o índice 0,7650, que a qualifica entre as 200 melhores operadoras de planos de saúde do segmento médico-hospitalar. Cabe ressaltar que foram avaliadas 1.078 operadoras do mesmo segmento.

A Cruz Azul Saúde obtém a aprovação dos Planos de Ação dos Programas de Promoção de Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças

No último dia 25 de agosto a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) divulgou a relação dos 26 Programas de Promoção de Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças aprovados por aquele órgão. Entre os aprovados estão relacionados os Programas “Prever Vida Adulto e Idoso” e “Prever Vida Mulher”, da Cruz Azul Saúde. No total foram avaliados 101 programas e, segundo a Gerente-geral técnico-assistencial de produtos da ANS, Sra. Martha Oliveira, a análise dos programas apresentados foi rigorosa, considerando que o objetivo primordial é garantir que os programas realmente se traduzam em melhoria de vida para os beneficiários.

Expediente administrativo nos dias 24 e 31 de dezembro

O expediente administrativo da Cruz Azul Saúde nos próximos dias 24 e 31 de dezembro será das 07:00 às 12:00 horas. Aos Associados que necessitarem de orientação ou apoio estará disponível o plantão 24 horas. Telefone 0800 778 5000.

Você sabia...



...que o programa de medicina preventiva “Prever Vida” da Cruz Azul Saúde foi criado com o objetivo de oferecer mais qualidade de vida para os Associados e já conta com mais de 3.000 participantes?

...que o “Prever Vida” da Cruz Azul Saúde possui uma equipe multidisciplinar sob a orientação de um médico clínico geral, composta por psicólogo, nutricionista, terapeuta do movimento, arteterapeuta e outros médicos especialistas, visando o acompanhamento da saúde dos Associados participantes?

...que a Cruz Azul Saúde já conta com mais de 600 pontos de atendimentos (hospitais, consultórios e laboratórios) aos seus Associados?

...que cerca de 70% desses pontos de atendimentos já possuem os leitores de cartão magnético (credencial) para agilização das consultas e autorização de exames simples sem a necessidade de guia de autorização, facilitando o atendimento aos Associados?

FACRAZ oferece vestibular agendado



Se você está interessado (a) em estudar em uma Faculdade séria e perdeu o vestibular tradicional, ainda está em tempo! Inscreva-se e agende um horário pelo telefone 2091-3005 R. 250.

A FACRAZ - Faculdade Cruz Azul - oferece os cursos de Administração e Ciências Contábeis. Cada curso terá 160 vagas, distribuídas em quatro turmas de 40 alunos. As disciplinas serão ministradas no período noturno no campus da FACRAZ, localizado na Rua Dr. Luiz Carlos, 1000, Penha, São Paulo - SP. Não perca! Bolsas de até 60%.

Para mais informações acesse o site:

www.facraz.com.br

Vestibular 2010

Datas das provas:

12, 13, 14, 15 e 16 de janeiro de 2010

Resultado: 19 de janeiro

Matrículas: 19 a 23 de janeiro

EXPEDIENTE

Diretor Presidente: Cel Res PM João Rogério Felizardo

Secretário Geral: Ten Cel PM Rubens Massao Kodama

Diretor Financeiro: Cel PM Ernesto de Jesus Herrera

Gerente Administrativo: Edgar Cuccolo

Conselho Fiscal: Cel PM Vicente Antonio Mariano Ferraz, Cel

Fem PM Fátima Ramos Dutra e Ten Cel PM Mauro Passetti.

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 – **Tiragem:** 29.000 Exemplares

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



Impresso Especial

7220699000/2003-DR/SPM
Cruz Azul Saúde

Correios

