Jornal Cruz Azul Saúde

Jornal da Associação Cruz Azul Saúde • Ano 09 • Nº 23 • Abril de 2013

ANS nº. 411752

Dor nas costas: também chamada **lombalgia**

Quem já não teve? É a dor mais comum da humanidade e a maior causa de afastamento do trabalho no Brasil. Segundo muitos autores, a lombalgia está relacionada com a evolução das espécies e ao fato de os primatas terem aprendido a andar em duas pernas.

Com a evolução, desenvolveu-se o PITECANTHROPUS ERECTUS, como o próprio nome já diz, aquele que se ergueu e ficou ereto. Em razão das funções desenvolvidas pelos homens primitivos e a necessidade de lutar pela alimentação e pela segurança, foi mantida uma estrutura muscular privilegiada e compatível com a função que exerciam à época. O mesmo não se aplica ao homo sapiens e ao ser humano de hoje em dia. As funções se modificaram, exigindo atividades mais intelectualizadas que musculares, surgindo a vida sedentária. O exemplo mais peculiar talvez sejam as mulheres, pois, de repente, elas casam, engravidam e passam esse período suportando de 10 a 18 Kg a mais, sobrecarregando assim o seu organismo, principalmente a coluna. Também as tarefas cotidianas, tais como limpeza, cuidar das crianças, carregar compras de supermercado e outras, agravam o problema.

Outro agravante importante é o sobrepeso, que infelizmente aflige nossa sociedade. O ensino e o exemplo são fundamentais. Programas de educação alimentar são imprescindíveis.

Do que vimos até agora, concluímos que a lombalgia é produto de:

1 – Ausência de uma musculatura paravertebral adequada à função que se exerce.

2 - Desempenho de funções não adequadas e exercidas por pessoas não qualificadas para tal.

3 - Esforço repetitivo e má postura, muito prejudiciais à saúde das pessoas.

4 - Hábitos de vida inadequados, tais como sedentarismo e obesidade.

5 - Falta de educação para cuidados com o corpo.

Ficou fácil, agora, responder o que fazer para não ter lombalgia, ou minorar os seus efeitos sobre o dia a dia das pessoas:

1 - Fortalecer a musculatura vertebral e o alongamento do corpo.

2 - Adequar a postura ereta nos afazeres do dia a dia.

3 - Adequar a postura nas atividades laborais, respeitando os apoios e o uso correto das costas.

4 - Evitar pegar peso em excesso ou de maneira inadequada e sem apoio.

5 - Evitar estímulos lesivos de repetição.

6 - Evitar sobrepeso. A educação e bons hábitos alimentares podem ajudar muito um adulto saudável.

7 - O nosso corpo é o maior bem que possuímos. Só lembramos isso quando estamos doentes. Há uma necessidade imediata de se reeducar em quantidade e qualidade de alimentação, além de adotar o hábito de exercícios físicos regulares.

Uma vez instalada a lombalgia, ela terá que ser tratada na fase aguda e, na esmagadora maioria das vezes, com um tratamento clínico conservador: com repouso relativo, analgésicos e antiinflamatórios. Cessada a dor, o paciente será orientado sobre a prevenção, conforme os itens acima, além da reabilitação física com fisioterapia antiinflamatória, fisioterapia motora e natação.

Posteriormente, teremos a fase de perda de peso e o fortalecimento vertebral muscular e postural, bem como a prática de esportes, resultando em melhora do quadro.

Raramente a causa das lombalgias é uma doença mais séria, tal como uma instabilidade, uma protrusão discal ou hérnia de disco, traumas, artrose da articulação, tumores e deformidades. Nestes casos sim, geralmente haverá indicação cirúrgica, mas, hoje em dia a intervenção está cada vez mais segura e moderna, devido à melhoria da técnica cirúrgica dos médicos, o avanço nas tecnologias das próteses utilizadas e a precisão dos exames de imagem diagnósticos, permitindo assim excelentes resultados.

Prof. Dr. Dierk F.B.Kirchhoff e Dr. Daniel de C. Kirchhoff.
Neurocirurgiões responsáveis pelo serviço de coluna do convênio Cruz Azul Saúde.

craz saude 23.indd 1 4/5/13 9:30 AM

CRUZ AZUL SAÚDE E EDUCAÇÃO

AMBULATÓRIO ITAQUERA
NOVOS SERVIÇOS!

Densitometria Óssea

Ressonância Magnética 1.5 Tesla

Tomografia Computadorizada Multi-Slice

Equipamento de Última Geração
Mamografia Digital

Outros exames

- Colonoscopia NOVO
- Colposcopia
- Ecocardiograma NOVO
- Eletrocardiograma
- Endoscopia NOVO
- Exames Laboratoriais
- Holter 24h NOVO
- Mapa 24h NOVO
- Nasofibroscopia
- Papanicolau
- Prova de Função Pulmonar
- Raio X
- Ultrassonografia
- Vulvoscopia

Especialidades Médicas

- Cirurgia Geral
- Clínica Geral
- Dermatologia
- Endocrinologia Pediátrica
- Gastroenterologia
- Ginecologia
- Mastologia
- Neurologia (Adulto e Infantil)
- Oftalmologia
- Ortopedia
- Otorrinolaringologia
- Pediatria
- Pneumologia (Adulto e Infantil)
- Pré-Natal
- Urologia
- Vascular

Agendamento de consultas
e exames pelo telefone (11) 3348-9900
ou pelo e-mail consultas@craz.com.br

Rua São Teodoro, 1452 - Itaquera
Informações: (11) 2535-9600
Atendimento: Seg. a Sex. das 7h às 17h

craz saude 23.indd 2 4/5/13 9:30 AM

CREDENCIAMENTOS RECENTES

LARCOR ASSISTÊNCIA CARDIOLÓGICA LTDA

Especialidade:
Consulta e avaliação de marca-passo.
Rua Itapeva, 518, 5º andar – Bela Vista,
São Paulo - SP - CEP: 01332-000
Tel.:(11) 3287-1648

CENTRO MÉDICO COTIA

Especialidades: Angiologia, Cardiologia, Clínica Médica, Cirurgia Geral, Gastroenterologia, Dermatologia, Ginecologia, Pediatria, Homeopatia, Neurologia, Oftalmologia, Ortopedia, Otorrinolaringologia e Urologia - Radiologia simples.
Avenida Professor Manoel José Pedroso, 209,
Cotia - SP - CEP: 06717-100
Tel.:(11) 4616-9214 / 4703-7572

CLÍNICA MÉDICA ROSÂNGELA PARRA HERNANDES - EIRELI

Especialidade: Ginecologia e Obstetrícia.
Rua Jarinu, 292 – Tatuapé, São Paulo - SP.
CEP: 03306-000 - Tel.:(11) 2293-3837

DERMATOLÓGIKA SERVIÇOS MÉDICOS SS LTDA

Especialidade: Dermatologia e Reumatologia.
Rua Doutor Cesar, 530, conj. 107/108, Santana,
São Paulo - SP - CEP: 02013-002
Tel.:(11) 2373-3338

RESPIRA CARE ASSISTÊNCIA RESPIRATÓRIA LTDA

Especialidade:
Pneumologia e Prova de Função Pulmonar.
Avenida Professor Noé de Azevedo, 208, conj. 62,
Vila Mariana, São Paulo - SP - CEP: 04117-000
Tel.:(11) 2619-0660

MILTON ALVES DAS NEVES JUNIOR

Especialidade: Vascular.
Praça Santo Agostinho, 70, conj. 11, Vergueiro,
São Paulo - SP - CEP: 01533-070
Tel.:(11) 3209-0112

CLÍNICA DE NUTRIÇÃO ANDREA VERONEZZI LTDA

Especialidade: Nutrição.
Endereço 1: Rua Itapura, 300, 7º andar, Vila Gomes Cardim, São Paulo - SP - CEP: 03310-000
Tel.:(11) 2091-7972 / (11) 3534-3939
Endereço 2: Rua Voluntários da Pátria, 560, Conj. 102, Santana, São Paulo - SP - CEP: 02010-000
Tel.:(11) 3534-3721 / (11) 3532-3420

GUGLIELMI SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Especialidades: Homeopatia Adulto e Infantil e Acupuntura.
Rua Dr. Zuquim, 449, 11º andar Conj. 111,
Santana, São Paulo - SP - CEP: 02035-010
Tel.:(11) 2283-0993

CLÍNICA MÉDICA CALEN CARDIO LTDA

Especialidades: Clínica Médica, Cardiologia, Teste Ergométrico e Ecocardiograma.
Rua General Glicério, 45, Conj. 102, Centro, Santo André - SP - CEP: 09015-190
Tel.:(11) 4438-8829/ (11) 4436-1004

INTER M MEDICINA ESPECIALIZADA S/C LTDA

Especialidades: Gastroenterologia, Geriatria, Neurologia, Cardiologia, Cardiologia Infantil, Ginecologia, Otorrinolaringologia, Cínica Médica e Psiquiatria.
Avenida Dionysia Alves Barreto, 443, Vila Osasco,
Osasco - SP - CEP: 06086-040
Tel.:(11) 3683-0000

KLINIC SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Especialidades: Dermatologia, Ginecologia e Otorrinolaringologia.
Rua Coronel Alfredo Flaquer, 806, sala 01, Centro,
Santo André - SP - CEP: 09020-041
Tel.:(11) 4438-6633

UNIPLAS CIRURGIÕES PLÁSTICOS ASSOCIADOS

Especialidade: Cirurgia Plástica.
R. Santa Cruz, 398, Vila Mariana, São Paulo - SP
CEP: 04122-000 - Tel.:(11) 5080-2196

CEMES - CENTRO MÉDICO DE ESPECIALIDADES

Especialidades: Cardiologia, Pneumologia, Clínica Médica, Prova de Função Pulmonar, Teste Ergométrico, Sistema Holter, Ecodopler, Duplex Scan, Ultrassonografia, Ecocardiograma, Análises Clínicas e Anatomia Patológica.
Avenida Miriam, 130, Centro, Carapicuíba - SP -
CEP: 06320-060
Tel.:(11) 4164-1317 / 4164-3031

HOSPITAL DE CLÍNICAS JARDIM HELENA LTDA

Especialidades: Pronto socorro clínico, ginecológico, pediátrico e ortopédico.
Rua Erva Andorinha, 123, São Miguel Paulista,
São Paulo - SP - CEP 08090-470
Tel.:(11) 2582-8500

DESCREDENCIAMENTOS

CLÍNICA INFANTIL PUERI BABY SS LTDA
Avenida Lacerda Franco, 1343, Cambuci, São Paulo - SP

CLÍNICA DE PEDIATRIA DR. WALTER SCHILIS
Rua Sergipe, 401 - Cj 1210, Higienópolis, São Paulo - SP

RHESUS MEDICINA AUXILIAR LTDA
Endereço 1: Rua Américo Salvador Novelli, 162, Itaquera, São Paulo - SP
Endereço 2: Avenida Doutor Eduardo Cotching, 804, Vila Formosa, São Paulo - SP

MWA ASSIST. SAÚDE DA MULHER E DA CRIANÇA
Rua Américo Salvador Novelli, 154, Itaquera, São Paulo - SP

Débito Direto Autorizado DDA

Débito Direto Autorizado – DDA - é um serviço disponível para todos os bancos e permite aos clientes o recebimento e o pagamento de seus boletos de cobrança de forma eletrônica. Diferentemente do débito na conta corrente, o cadastramento ao DDA não significa que as suas contas serão pagas automaticamente. Para que o pagamento seja realizado é necessário que o cliente acesse um dos canais de relacionamento do banco e verifique se há boletos a serem pagos. Se houver, o cliente deve dar o "aceite" e, na sequência, efetuar ou agendar (programar) o pagamento do(s) respectivo(s) boleto(s). Os clientes dos bancos que se cadastram no DDA deixam de receber seus boletos de pagamento. O cadastramento ao DDA é tratado diretamente entre o banco e seu cliente, sem qualquer participação ou interferência da operadora de plano de saúde. Caso o Associado não queira continuar com esse serviço deverá procurar diretamente o seu banco de relacionamento.

Comunicado
Assembleia Geral Ordinária
19/04/2013-Eleição da nova Diretoria

Conforme disposto no Estatuto da Cruz Azul Saúde, será realizada no próximo dia 19 de abril de 2013, às 15:30 horas, no auditório do Hospital Cruz Azul de São Paulo, sito na Avenida Lins de Vasconcelos, 356, Cambuci, São Paulo - SP, a 15ª Assembleia Geral Ordinária, para deliberação sobre as contas da Diretoria, bem como a eleição e posse dos membros da nova Diretoria e Conselho Fiscal, para o biênio 2013/2015.

Foram designados para a Junta Eleitoral os seguintes Associados:

Cel PM Antonio Bernardes de Souza, cadastro nº 29.960-00;

Cel PM Edson Gonçalves, cadastro nº 28.675-00; e

Cel PM Luciano Antonio da Silva, cadastro nº 28.687-00.

A inscrição de chapas concorrentes, integrando Diretoria e Conselho Fiscal, deve ser feita até 05 (cinco) dias úteis antes da data da votação, exclusivamente perante a Junta Eleitoral, na sede da operadora.

Para participar da eleição os candidatos devem preencher os seguintes requisitos:

a) fazer parte do quadro associativo há mais de 01 (um) ano;

b) estar em situação regular;

c) preencher os requisitos legais estabelecidos pelo órgão responsável pela regulamentação das operadoras de planos privados de assistência à saúde (ANS), especificamente os constantes da Resolução Normativa (RN) nº 311, de 1º de novembro 2012.

Compareça e vote, lembrando que somente tem direito a voto o Associado titular do contrato e em situação regular quanto às suas obrigações associativas.

Informes para Imposto de Renda

Os informes para imposto de renda encontram-se disponíveis e podem ser impressos no site www.cruzazulsaude.com.br na aba Serviços On Line, Área de Associados, Informe para Imposto de Renda. Será necessário informar um código, que é o número da sua carteirinha seguido de dois zeros. Exemplo: 1234500. A senha solicitada corresponde aos cinco primeiros dígitos do CPF do titular do contrato e pode ser alterada a qualquer momento pelo titular.

Associados do Plano DIAMANTE

De acordo com a determinação da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), através do Termo de Compromisso de Ajuste de Conduta (TCAC) nº 138/2009, convocamos todos os Associados titulares do plano DIAMANTE, ou seu Representante Legal em caso de impedimento, para retirarem o aditivo contratual aprovado pelo mencionado órgão regulador, referente a todas as coberturas asseguradas e demais disposições contratuais abrangidas pelo TCAC. Mais informações pelo telefone 3388 5000 ou 0800 778 5000.

Local e horário para retirada:

Rua Albuquerque Maranhão, 72, Cambuci, São Paulo - SP, de segunda a sexta-feira das 07:00hs às 18:00hs.

EXPEDIENTE: Diretor Presidente: Cel PM Paulo Marino Lopes – **Secretário Geral:** Cel PM Cláudio Antonio Rissotto - **Diretor Financeiro:** Ten Cel PM Paulo Garcia de Aquino – **Gerente Administrativo:** Edgar Cuccolo – **Conselho Fiscal:** Cel PM Saint Clair da Rocha Coutinho Sobrinho, Cel PM Roberto de Jesus Moretti e Ten Cel PM Ari Bezerra dos Santos – **Coordenador do Jornal:** Jose Kiyoshi Taniguchi – **Tiragem:** 40.000 Exemplares – **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 – **Tel.:** (11) 5533-5312 – **E-mail:** heidy@tennisview.com.br

CRUZ AZUL Saúde

Rua Albuquerque Maranhão, 72, Cambuci,
São Paulo - SP – CEP: 01540-020

USO EXCLUSIVO DO CORREIO:

☐ AUSENTE
☐ FALECIDO
☐ RECUSADO
☐ MUDOU-SE
☐ DESCONHECIDO
☐ OUTROS (ESPECIFICAR)
.....

☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE
☐ NÃO EXISTE O Nº INDICADO

DATA DA REINTEGRAÇÃO
...../...../.....
RUBRICA DO CARTEIRO
.....

Impresso Especial
9912242508-DR/SPM
Cruz Azul Saúde
Correios

Devolução Garantida
Correios
Fechamento autorizado
Pode ser aberto pela ECT