

Vem chegando o verão...

E com ele, a preocupação em iniciar ou manter uma alimentação saudável, energizante e refrescante. Além disso, essa é uma época do ano em que as pessoas ficam preocupadas em exibir boa forma e saúde, assim, não basta focarmos somente em mudanças de hábitos imediatos, temos que ir além e analisar a alimentação como um todo, visando qualidade de vida permanente. Mas, como podemos melhorar nosso estilo de vida e adequar esses bons hábitos alimentares em nosso cotidiano, numa estação do ano tão agradável como o verão? **HIDRATANDO-SE!**

Devido ao aumento da temperatura nessa estação do ano, nosso organismo perde mais líquido que o normal para realizar processos de aclimação, ajuste este, realizado para manter o organismo na temperatura ideal para o equilíbrio e o seu perfeito funcionamento. Para realizar esse processo de aclimação, perdemos muito líquido através do suor e devemos considerar, também, outras perdas que já ocorrem naturalmente por adequações fisiológicas como respiração e diurese. A fim de compensar essas perdas de líquidos, temos que repor água, vitaminas e sais minerais. Para isso, devemos aumentar o consumo de líquidos em nossa dieta, evitando ingerir água apenas quando estivermos com sede. A sede já é um reflexo de que o nosso organismo está desidratado e, possivelmente, com o funcionamento das células e dos órgãos prejudicado. Devemos optar, então, por alimentos ricos em água, vitaminas e sais minerais, tais como água de coco, sucos naturais, frutas ricas em água, saladas de frutas e, claro, muita água!

Uma dica bem refrescante são as águas aromatizadas que podemos preparar em casa, pois além de ser uma delícia, sua apresentação fica visualmente atrativa e incentiva-nos a ingerir líquidos. Também podemos tomar chás e sucos, que são ótimas fontes de vitaminas e minerais, embora alguns sejam altamente calóricos. O ideal é não acrescentar açúcar, dando preferência aos chás claros (de ervas) ou até mesmo os "suchás" que são sucos feitos com chás, a exemplo do chá verde com lichia; chá de hibiscus com frutas vermelhas; chá branco com gengibre e laranja entre outros sabores, sempre servidos gelados para uma melhor digestão e absorção.

Devemos evitar bebidas alcoólicas, pois geralmente são diuréticas e seu consumo deixa o corpo desidratado, além disso, algumas bebidas preparadas com destilados possuem muito açúcar em sua composição, dificultando seu esvaziamento gástrico, provocando desconforto abdominal e aumento de peso exacerbado. O consumo de sal também deve ser controlado, pois retém líquidos no nosso organismo e pode causar aumento da pressão arterial e risco para doenças cardiovasculares.

Alimentos ricos em gorduras e excesso de carboidratos devem ser evitados. O melhor é dar preferência a alimentos leves, de fácil digestão e alimentar-se de forma fracionada, ou seja, pouca quantidade várias vezes ao dia. Seguem algumas dicas na tabela abaixo.

Desejamos a todos que aproveitem ao máximo nossas dicas de alimentação e que desfrutem o melhor da estação de maneira saudável e feliz!



EVITE

- Frituras e sal em excesso;
- Alimentos ricos em gorduras saturadas (carnes gordurosas, frango com pele, manteiga, leite integral, etc.);
- Alimentos ricos em gorduras trans (sorvetes, bolachas recheadas, salgadinhos, etc.);
- Alimentos ricos em carboidratos simples e açúcares (açúcar refinado, doces, chocolates, balas, pão branco, arroz branco, macarrão simples, etc);
- Alimentos industrializados e ricos em sódio (embutidos, enlatados, temperos prontos, catchup, mostarda, molho inglês, etc).
- Refrigerantes, bebidas alcoólicas e bebidas gaseificadas.



PREFIRA

- Alimentos assados, cozidos ou grelhados, SEM FRITURAS!
- Temperar as saladas com azeite de oliva extra-virgem;
- Os desnatados, quando consumir produtos lácteos;
- Temperos naturais (alho, cebola, salsa, cebolinha, alecrim, cúrcuma, hortelã, etc.);
- Utilizar, quando necessário, adoçantes à base de sucralose ou stévia;
- Alimentos naturais (frutas frescas, legumes, verduras e oleaginosas como: castanha do Pará, amêndoa, nozes e avelã);
- Alimentos de produtos integrais (cereais, arroz, macarrão e biscoitos), pois reduzem o colesterol, controlam o açúcar no sangue e a saciedade, bem como regularizam sua função intestinal, além de serem ricos em vitaminas e sais minerais que reforçam seu sistema imunológico;
- Peixes frescos e carnes de frango (pelo menos 2x na semana); carnes vermelhas (até 2x na semana) e ovos (até 3x na semana), moderando sempre na utilização dos óleos para o preparo das refeições, dando preferência para óleos de canola, girassol, ou soja;
- Utilizar linhaça dourada, gergelim, gérmen de trigo, farelo de aveia, flocos de quinoa (ou quinoa), cacau em pó, flocos de amaranto (triturar os grãos e acrescentar na alimentação);
- Consumir suco de frutas naturais, água, águas aromatizadas, água de coco e chás.

CRENCIAMENTOS RECENTES

CLÍNICA MÉDICA JHL LTDA

Especialidade: Infectologia
R. Borges Lagoa, 1080, conjunto 108, Vila Clementino, SP - Tel.: (11) 2528-6746

CENTRO INTEGRADO DA FACE DE SÃO PAULO E CLÍNICA MÉDICA LTDA

Especialidade: Otorrinolaringologia
R. Cerro Corá, 1145, Vila Romana, SP
Tel.: (11) 3021-5058

ADM SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Especialidades: Angiologia/Vascular, Cardiologia, Dermatologia, Endocrinologia, Ginecologia, Neurologia, Ortopedia, Otorrinolaringologia e Reumatologia
Praça Padroeira do Brasil, 188, Jardim Agu, Osasco
Tel.: (11) 3684-0066 / 3684-0555 / 3681-3404

CIMA CENTRO INTEGRADO DE MEDICINA AVANÇADA LTDA

Especialidade: Cirurgia de Obesidade Mórbida
R. Dona Adma Jafet, 74, conjunto 83, Bela Vista, SP
Tel.: (11) 3514-6027 / 3514-6028 / 3514-6029

GPAC SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Especialidades: Clínica Médica, Cardiologia, Gastroenterologia, Geriatria, Ginecologia / Obstetrícia, Infectologia, Pediatria e Proctologia
R. Visconde de Itaboraá, 452, Tatuapé, SP
Tel.: (11) 2091-1473 / 2091-0495 / 2613-7573

ERIKA FANTAGUCI CHUQUI

Especialidade: Nutrição
R. Pio XI, 1041, Alto da Lapa, SP
Tel.: (11) 3832-4008 / 3831-4086

SOUZA MORENA CLÍNICA MÉDICA LTDA

Especialidade: Geriatria
R. Nova Prata, 116, Vila Maria Alta, SP
Tel.: (11) 2954-0723

CLÍNICA ALFREDO PUJOL S/S

Especialidades: Acupuntura, Ginecologia, Mastologia, Nutrição, Ortopedia e Reumatologia
R. Alfredo Pujol, 378, 1º andar, Santana, SP
Tel.: (11) 3895-5862

ANA LUCIA ANAUATI NICOLAO

Especialidades: Acupuntura e Nutrologia
End. 1: R. Olívia Guedes Penteado, 120, Socorro, SP
Tel.: (11) 5522-0847
End. 2: Av. Mario Lopes Leão, 291, Santo Amaro, SP
Tel.: (11) 5523-7355 / 5523-7819

ORTOMIP SERVIÇOS MÉDICOS LTDA (BRASIL CIRURGIA PLÁSTICA)

Especialidade: Cirurgia Plástica
R. Artur de Azevedo, 1751, Pinheiros, SP
Tel.: (11) 3062-9234

CHA CENTRO DE MEDICINA AVANÇADA LTDA

Especialidades: Acupuntura, Cardiologia, Cirurgia Geral, Cirurgia Torácica, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Neurologia, Neurocirurgia, Oftalmologia, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Pneumologia, Proctologia, Psiquiatria e Reumatologia.
R. Dom José Gaspar, 544, Jardim Haydee, Mauá.
Tel.: (11) 4555-0477 / 4555-1977

EVANCLEY SERVIÇOS EM SAÚDE LTDA (CLÍNICA REUMAT. ALPHAVILLE)

Especialidades: Alergologia, Angiologia/Vascular, Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Neurologia, Oftalmologia, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Proctologia, Reumatologia e Urologia
Alameda Madeira, 44, 3º andar, conjunto 33, Alphaville Industrial, Barueri
Tel.: (11) 4208-5699 / 4195-0541

CLÍNICA MÉDICA SÃO REMO EIRELI

Especialidades: Angiologia/Vascular, Cardiologia, Clínica Médica, Cirurgia Geral, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Neurologia, Mastologia, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Reumatologia e Urologia
Avenida João Barreto de Menezes, 677, Vila Santa Catarina, SP - Tel.: (11) 5670-5000

JOSÉ KASSIO LEANDRO DOS SANTOS

Especialidades: Cirurgia do Aparelho Digestivo, Gastroenterologia e Hepatologia
R. Claudino Barbosa, 1229, sala 01, Macedo, Guarulhos - Tel.: (11) 2441-4602

INSTITUTO DA PELE ALPHAVILLE

Especialidade: Dermatologia
End. 1: Alameda Madeira, 162, conjunto 1502, Alphaville Industrial, Barueri
Tel.: (11) 2819-6050 / 2832-9798
End. 2: R. Dr. Jaime Regalo Pereira, 39-A, Centro, Osasco
Tel.: (11) 2819-6050 / 2832-9798
End. 3: R. Albion, 321, Lapa, SP
Tel.: (11) 2819-6050 / 2832-9798

UNIDADE NACIONAL DE MEDICINA

Especialidades: Angiologia/Vascular, Cardiologia, Clínica Médica, Cirurgia Geral, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Infectologia, Otorrinolaringologia, Pneumologia, Proctologia, Psicologia e Urologia
End. 1: R. Professor Leopoldo Paperini, 213, Jardim Zaira, Guarulhos
Tel.: (11) 2440-9666 / 2440-1266 / 2408-9320
End. 2: R. Pedro Soares de Andrade, 34, Vila Rosária, SP - Tel.: (11) 2956-2727

C ROCHA MÉDICOS LTDA

Especialidades: Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Ginecologia e Otorrinolaringologia

R. Comandante Taylor, 300, Sobreloja, Ipiranga, SP
Tel.: (11) 2835-9119 / 2386-9119

RIBEIRO & RIBEIRO ASSISTÊNCIA OFTALMO-LÓGICA LTDA

Especialidade: Oftalmologia
R. João Pereira, 390, Lapa, SP
Tel.: (11) 2835-9119 / 2386-9119

CLÍNICA DE PSICOLOGIA ALBANO E SOUZA LTDA

Especialidades: Fonoaudiologia e Psicologia
R. Almeida Mercês, 75, Tremembé, SP
Tel.: (11) 2953-2464 / 2994-2277

NEFROLOG LOGÍSTICA EM NEFROLOGIA LTDA

Especialidade: Nefrologia
Av. Atlântica, 447, Vila Valparaíso, Santo André
Tel.: (11) 2324-5010

FLOR DE LIS FISIOTERAPIA LTDA

Especialidade: Fisioterapia
R. Antônio Raposo, 186, sala 14, Lapa, SP
Tel.: (11) 2507-5801

ANA CAROLINA SANCHES

Especialidade: Psicologia
R. Siqueira Bueno, 1949, sala 03, Belenzinho, SP
Tel.: (11) 2848-8015

ANGIODERME INSTITUTO DE CIRURGIA VASCULAR E DERMATOLOGIA LTDA

Especialidades: Dermatologia e Cirurgia Vascular
End. 1: R. Martiniano de Carvalho, 864, conjunto 707, Bela Vista, SP
Tel.: (11) 2893-3077
End. 2: R. Américo Brasiliense, 2171, conjunto 507, Chácara Santo Antônio, SP
Tel.: (11) 2369-9355

LAEL SERVIÇOS MÉDICOS LTDA (DRA. LAURA)

Especialidade: Reumatologia
R. Dr. Duarte de Azevedo, 448, sala 91, Santana, SP
Tel.: (11) 2283-1504 / 2283-1343

CLÍNICA ALPHA SAÚDE E BELEZA LTDA

Especialidades: Angiologia / Vascular, Cardiologia, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia e Proctologia
R. Tomé de Souza, 207, Lapa, SP
Tel.: (11) 3831-0713 / 3641-2323 / 3641-9726

NERY & ABDO SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Especialidade: Endocrinologia
R. Anjo Custódio, 249, Vila Formosa, SP
(11) 2773-0723

MM CAMPOS MEDICINA ALTERNATIVA CONSULTÓRIO & SERV MÉDICOS LTDA

Especialidade: Homeopatia
Avenida Água Fria, 1495, Água Fria, SP
(11) 2261-3033 / 2952-6395

DESCREDENCIAMENTOS

MOACYR CHERTMAN

Rua Pelotas, 657, Vila Mariana, SP.

INSTITUTO DE MEDICINA E IMAGENS DIAGNÓSTICA

Rua Baraldi, 630, Centro, São Bernardo do Campo.

CLÍNICA MÉDICA DR. ARTHUR R. PEREIRA NETO LTDA

Rua Gastão do Rego Monteiro, 42, Jardim Bonfiglioli, SP.

GUGLIELMI SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Rua Dr. Zuquim, 449, 11º andar, conjunto 111, Santana, SP.

GILBERTO JORGE SABA - GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

Avenida Irai, 438, conjunto 83, Indianópolis, SP.

MANUEL L. TOIMIL SERVIÇOS MÉDICOS

R. Ramon Penharrubia, 130, 10º andar, cj 1001/1002, Paraíso, SP.

REABILIDOSO ASSISTÊNCIA MÉDICA LTDA

Avenida Doze de Outubro, 286, Vila Santa Tereza, Santo André.

ORTOVILLE CLÍNICA DE FRATURAS LTDA

Alameda Madeira, 44, loja 07, Alphaville, Barueri.



Dificuldade para agendamento de consulta e/ou exame

A Cruz Azul Saúde continua à disposição dos(as) Associados(as) que encontrarem dificuldade para agendamento de consultas e/ou exames, através dos telefones **0800 778 5000** e **3388 5000** (horário comercial) ou e-mail **sac@cruzazuksaude.com.br**

Portanto, em caso de necessidade, contate-nos.

Preocupado com a sua saúde? Fique tranquilo!



Tem um ambulatório Cruz Azul bem perto de você!

Unidades: Cambuci, HPM (Água Fria), Campinas, Guarulhos, Itaquera, Osasco, Santo André, São Vicente

www.craz.com.br

CRUZ
SAÚDE E EDUCAÇÃO

Consulta e impressão de Boletos Bancários

Os boletos bancários podem ser consultados e impressos através do site www.cruzazulsaude.com.br na opção Serviços On Line, Área de Associados. Em seguida, clicar em Emissão de segunda via de boleto. É necessário informar um código, que é o número da sua credencial (carteirinha) seguido de dois zeros (Exemplo: 1234500). A senha solicitada corresponde aos cinco primeiros dígitos do CPF do titular do contrato (Exemplo: **09876**543234), a qual pode ser alterada a qualquer momento pelo titular.

Consulta de dados cadastrais

Os dados cadastrais dos Associados estão disponíveis para consultas no site www.cruzazulsaude.com.br na aba Serviços On Line, Área de Associados, Consulta de Dados Cadastrais. Os procedimentos para acesso são os mesmos acima mencionados. Ocorrendo alguma alteração/divergência no seu cadastro, entre em contato com o Departamento de Cadastro pelo **telefone 3388 5000** ou e-mail **cadastro@cruzazulsaude.com.br**, pois é muito importante a atualização dos seus dados cadastrais como CPF, endereço, telefone e e-mail.

Mais um benefício para Associados da Cruz Azul Saúde

Agora os nossos Associados têm descontos para compra de medicamentos na DROGASIL. Basta apresentar sua carteirinha da Cruz Azul Saúde para obter descontos exclusivos em qualquer rede da DROGASIL. É mais um benefício que a Cruz Azul Saúde oferece aos seus Associados.



Expediente administrativo no final de ano

Em virtude das comemorações de Natal (25 de dezembro) e Ano Novo (1º de janeiro), o expediente administrativo da Cruz Azul Saúde nos dias 24 e 31 de dezembro será das 07h00 às 12h00. Os Associados que necessitarem de orientação ou apoio poderão acessar o Plantão 24horas pelo telefone **0800 778 5000** ou **3388 5000**.

EXPEDIENTE: Diretor Presidente - Cel PM José Luiz Sanches Valentin; Secretário Geral - Cel PM Paulo Marino Lopes; Diretor Financeiro - Ten Cel PM Paulo Garcia de Aquino; Conselho Fiscal: Cel PM Rogério Bernardes Duarte; Cel PM Cassio Roberto Armani; Cel PM Raimundo Alves Dourado - Gerente Administrativo - Edgar Cuccolo - 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



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

USO EXCLUSIVO DO CORREIO:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> AUSENTE | <input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE |
| <input type="checkbox"/> FALECIDO | <input type="checkbox"/> NÃO EXISTE O Nº INDICADO |
| <input type="checkbox"/> RECUSADO | |
| <input type="checkbox"/> MUDOU-SE | |
| <input type="checkbox"/> DESCONHECIDO | |
| <input type="checkbox"/> OUTROS (ESPECIFICAR) | |

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