

## A modernidade e a **qualidade de vida**



A modernidade nos impõe um tipo de vida em que o movimento, a velocidade e a incerteza são leis universais. Trabalho, trânsito, contas, pressão no emprego, filhos... Ufa! Quando você olha no relógio, já são 23h! O dia já passou e o que você fez pela sua qualidade de vida? Você já parou para pensar nisso? Já parou para refletir também no que vem a ser qualidade de vida e como ela pode ser avaliada e alcançada?

O conceito de qualidade de vida é mais abrangente do que você imagina, pois, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) envolve as dimensões física, emocional, social, ocupacional, intelectual, espiritual, ambiental e a subjetividade. É um reflexo da maneira como o indivíduo percebe e reage ao seu estado de saúde e a outros aspectos de sua vida.

A modernidade trouxe inúmeras inovações tecnológicas que permitem, hoje, exames cada vez mais sofisticados e precisos na investigação diagnóstica e na prevenção de doenças. Isso incentivou a população, de uma forma geral, a procurar os serviços médicos para realizá-los e obter esclarecimentos de todas as possíveis doenças e tratamentos com todos os tipos de medicamentos pesquisados pela moderna indústria farmacêutica. Porém, só tecnologia e remédio não garantem boa saúde.

Por isso, vamos sugerir algo um pouco diferente: faça uma consulta com uma equipe multidisciplinar, assim composta: um médico generalista, que irá realizar uma avaliação detalhada, colhendo suas informações gerais e solicitando os exames complementares necessários; um psicólogo que avaliará as condições emocionais e o grau de estresse e suas repercussões; um nutricionista que vai analisar os seus hábitos alimentares e seu estado nutricional; e um fisioterapeuta, que irá verificar as condições físicas e sua capacidade para a prática de atividades físicas regulares. Cada caso é discutido e o indivíduo receberá um "aconselhamento" nas diferentes áreas e, quando necessário, um tratamento clínico com as reavaliações programadas dando ênfase aos hábitos e no estilo de vida de cada um. A Cruz Azul Saúde oferece este tipo de atendimento através do setor de medicina

preventiva denominado "PREVER VIDA".

Atualmente, os HÁBITOS ALIMENTARES e a ATIVIDADE FÍSICA são considerados os verdadeiros pilares na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Estar ativo fisicamente é um elemento chave para o bom estilo de vida. E para ser considerado ativo, é recomendado pela American Heart Association, que se realize uma atividade física moderada, de qualidade aeróbica (caminhada, natação, bicicleta) no mínimo 30 (trinta) minutos por dia e cinco vezes por semana.

Outro ponto importante é a alimentação saudável, que está em foco na mídia nos últimos anos, devido ao aumento do número de indivíduos obesos na população brasileira. Mas o que é, afinal, alimentação saudável?

Uma dieta é considerada saudável quando é rica em cores e fibras, ou seja, quando contém frutas, legumes, verduras, grãos e cereais integrais e proteínas. Dois pontos podem ser considerados como fundamentais para uma boa dieta: o fracionamento e a moderação. Nenhum alimento deve ser proibido, a não ser que haja alguma doença que justifique a retirada do alimento ou grupo de alimentos da dieta. O fracionamento da dieta facilita controlar a quantidade de cada porção a ser consumida e também a auxiliar na sensação de saciedade, o que vai ao encontro da moderação recomendada.

A modernidade nos proporciona incontestáveis e preciosas informações, que associadas ao aconselhamento de equipes multidisciplinares em saúde e a atitudes individuais mais saudáveis, incluindo a prática de atividades físicas regulares e hábitos alimentares conscientes, irão, com certeza, melhorar sua Qualidade de Vida.

Portanto, adicione estes hábitos em sua vida e SEJA FELIZ!!!

**Equipe Prever Vida**

**Antonio Ricupero Neto-Médico, Fernanda Cabrerisso Hilario-Nutricionista  
Leonardo Rossati-Fisioterapeuta, Maria Luiza Ricupero Anauate-Psicóloga,  
Liana M. Freitas Bello-Coordenadora**

**CRENCIAMENTOS RECENTES**

**CLÍNICA MÉDICA UCLIN LTDA**

**Especialidades:** Alergologia, Cardiologia, Clínica Médica, Cirurgia Geral, Dermatologia, Endocrinologia, Fonoaudiologia, Gastroenterologia, Ginecologia / Obstetrícia, Geriatria, Homeopatia, Neurologia, Nefrologia, Nutrição, Oncologia, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Pneumologia, Psicologia, Psiquiatria, Proctologia, Reumatologia e Urologia  
Rua Laura, 181, Vila Bastos, Santo André  
Tel.: (11) 4433-6455

**AMANDA MATOS DOS SANTOS**

**Especialidade:** Psicologia  
Av. Dr. Pereira Vergueiro, 564, 1º andar, sala 06, Arthur Alvim, SP – Tel.: (11) 2834-3731

**ALAMED CLÍNICA MÉDICA E ODONTOLÓGICA LTDA**

**Especialidades:** Angiologia / Vascular, Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Neurologia, Oftalmologia, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Pneumologia, Proctologia e Urologia  
Rua Kaete Richers, 117, Centro, Ribeirão Pires  
Tel.: (11) 4827-7170

**EDUARDO MATEUS CLÍNICA DE PSICOLOGIA ME**

**Especialidade:** Psicologia  
Rua Doutor Bacelar, 231, Conj. 28, Vila Clementino, SP – Tel.: (11) 2579-2269

**POLICLÍNICA SALOMAM ESPEC. MÉDICAS LABORATORIAIS LTDA**

**Especialidades:** Clínica Médica, Dermatologia, Ginecologia, Geriatria, Infectologia, Mastologia, Neurologia, Nutrição, Ortopedia e Pneumologia  
Rua Gilda, 412, Vila Esperança, SP  
Tel.: (11) 2533-1051 / 2533-1167

**CLÍNICA DE FISIOTERAPIA E REABILITAÇÃO LUANVER LTDA**

**Especialidade:** Fisioterapia  
Av. Cabralia Paulista, 07, Cidade Patriarca, SP  
Tel.: (11) 2538-6200 / 2538-6300

**JULIAN CLINIC LTDA**

**Especialidade:** Infectologia  
Rua Duarte de Azevedo, 284, Conj. 47, Santana, SP  
Tel.: (11) 2594-7247

**CLÍNICA MÉDICA DR. LUIZ ANTONIO SPARANANI LTDA**

**DESCRENCIAMENTOS**

- MOACYR CHERTMAN FISIO SBC CLÍNICA DE FISIOTERAPIA** – Rua Coral, 159, Jardim das Américas, São Bernardo do Campo
- ITAL SAÚDE SERVIÇOS MÉDICOS ESPECIALIZADOS LTDA** – Rua Joaquim Marra, 138, Vila Matilde, SP
- BM MEDICINA MORUMBI LTDA** – Rua Dr. Luiz Migliano, 1986, conj. 22, 22º andar, Jardim Caboré, SP
- CENTRO MÉDICO COTIA LTDA** – Av. Professor Manoel José Pedroso, 209, Parque Bahia, Cotia
- ANA LÚCIA ANAUATI NICOLÃO** – End. 1: Rua Olívia Guedes Penteadó, 120, Socorro, SP – End. 2: Av. Mario Lopes Leão, 291, Santo Amaro, SP

**Especialidade:** Pediatria  
Av. Coronel Sezefredo Fagundes, 2171, Tucuruvi, SP  
Tel.: (11) 2204-1757

**CENTRO DE REABILITAÇÃO SABRINA CORA LTDA**

**Especialidade:** Fisioterapia  
Alameda Araguaia, 933, 3º andar, sala 36, Alphaville, Barueri  
Tel.: (11) 4191-6635 / 4191-6682

**PAULA CARBONE DIAZ**

**Especialidade:** Nefrologia  
Rua Teixeira da Silva, 34, 4º andar, Conj. 41, Paraíso, SP – Tel.: (11) 3284-6892 / 3251-2469

**SÉRGIO GOLDMAN ASSISTÊNCIA MÉDICA LTDA**

**Especialidades:** Cardiologia e Endocrinologia  
Rua Itacema, 396, Itaim Bibi, SP  
Tel.: (11) 3078-1324 / 3078-8320

**CLÍNICA FERNANDES & FERNANDES SERVIÇOS MÉDICOS LTDA**

**Especialidades:** Cardiologia, Infectologia, Nutrição e Otorrinolaringologia  
Rua Voluntários da Pátria, 2820, Conj. 31, Santana, SP – Tel.: (11) 4329-3405 / 4329-3403

**EDWAN MARIA PALONI ME (HOMECLIN CLÍNICA MÉDICA)**

**Especialidades:** Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Neurologia e Otorrinolaringologia  
Rua Francisco Rodrigues Seckler, 134, Itaquera, SP  
Tel.: (11) 2053-8105 / 2053-4911

**ANDRADE E MALATESTA SERV MÉD. ESPECIALIZADOS LTDA (CEMAM)**

**Especialidades:** Clínica Médica, Cardiologia, Dermatologia, Endocrinologia, Ginecologia, Pediatria e Reumatologia  
Av. Fausta Duarte de Araújo, 160, Centro, Mogi das Cruzes  
Tel.: (11) 4727-2804 / 3374-1620 / 3374-1685

**HURO HOSPITAL DE ESPECIALIDADES SILVIO ROMERO LTDA**

**Especialidade:** Pronto Socorro de Urologia  
Rua Fernandes Pinheiro, 268, Tatuapé, SP  
Tel.: (11) 2834-3731

**AMPLA MED CENTRO CLÍNICO DE CONSULTAS EIRELI**

**Especialidades:** Cardiologia, Clínica Médica,

Dermatologia, Endocrinologia, Reumatologia, Vascular, Neurologia, Neurocirurgia, Gastroenterologia, Proctologia, Ginecologia / Obstetrícia e Cirurgia geral  
Rua São Jorge, 252, Parque São Jorge, SP  
Tel.: (11) 2293-5649 / 2293-5646

**CEMESP – CENTRO MÉDICO ESPECIALIZADO LTDA**

**Especialidades:** Clínica Médica, Ginecologia, Oftalmologia e Pediatria  
Rua Banabuiú, 322, Vila Comercial, SP  
Tel.: (11) 3902-5515

**DUTENHEFNER E SOUZA SERVIÇOS MÉDICOS LTDA**

**Especialidade:** Cirurgia de Cabeça e Pescoço  
Rua Teixeira da Silva, 34, conj. 73, Paraíso, SP  
Tel.: (11) 3287-3552

**DCJ CLÍNICA MÉDICA LTDA**

**Especialidades:** Cirurgia de Cabeça e Pescoço e Ginecologia  
Rua Itapeva, 289, conjunto 63 e 64, Bela Vista, SP  
Tel.: (11) 4314-6900

**SELF CLÍNICA PSICOLÓGICA INTEGRADA LTDA**

**Especialidades:** Acupuntura, Fonoaudiologia, Psicologia e Fisioterapia (Todas as unidades)  
End. 1: Av. Índico, 261, Jardim do Mar, São Bernardo do Campo – Tel.: (11) 4123-9054  
End. 2: Rua Cedral, 11, Jardim Pedroso, Mauá  
Tel.: (11) 4555-3944  
End. 3: Rua Visconde de Ouro Preto, 124, Consolação, SP – Tel.: (11) 3255-3874

**MARIA APARECIDA CHAVES**

**Especialidade:** Psicologia  
Professor Noé de Azevedo, 208 conj. 21, Vila Mariana, SP – Tel.: (11) 3453-2121

**MARÍLIA IMACULADA PAIVA PINTO - ME**

**Especialidade:** Psicologia  
Rua Inglês de Souza, 393, Jardim da Glória, SP  
Tel.: (11) 3562-7075

**PHYSICUS CLÍNICA DE REABILITAÇÃO LTDA**

**Especialidades:** Fisioterapia, Urologia e Nutrição  
Rua Boa Vista, 254 conj. 1706, Centro, SP  
Tel.: (11) 3107-5351

**CENTRO DE FISIOTERAPIA E ESTÉTICA PACAEMBU EPP**

**Especialidades:** Ortopedia, Urologia e Nutrição  
Av. Pacaembu, 1862, Pacaembu, SP  
Tel.: (11) 3871-0842



# O que é **Humanização** para você?



Para a Cruz Azul, é  
colocar o **ser humano**  
como o maior referencial  
de valor para sua geração.



**CRUZ**  
**AZUL**  
SAÚDE E EDUCAÇÃO

Complexo Hospitalar Cambuci  
Av. Lins de Vasconcelos, 356  
(11) 3348-4000  
[www.craz.com.br](http://www.craz.com.br)



## Associados do Plano DIAMANTE

Convocamos todos os Associados titulares do plano DIAMANTE, ou representantes legais, que ainda não retiraram o aditivo contratual referente a todas as coberturas asseguradas e demais disposições contratuais abrangidas, conforme determinação da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), a comparecerem à sede da Operadora, na Rua Albuquerque Maranhão, 72, Cambuci, São Paulo – SP, de segunda a sexta-feira das 07:00h às 18:00h. Mais informações pelo telefone 3388 5000 ou 0800 778 5000.

## 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@cruzazulsaude.com.br](mailto:sac@cruzazulsaude.com.br). Portanto, em caso de necessidade, contate-nos.

## Informes para Imposto de Renda

Os informes para imposto de renda encontram-se disponíveis a todos os Associados e podem ser impressos no site [www.cruzazulsaude.com.br](http://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, a qual pode ser alterada a qualquer momento pelo titular.

## Assembleias Gerais

No dia 23 de abril de 2014, a partir das 16:00 horas, serão realizadas, respectiva e sucessivamente, a Décima Sexta Assembleia Geral - Ordinária e Décima Sétima Assembleia Geral - Extraordinária da Associação Assistencial de Saúde Suplementar Cruz Azul Saúde, no Auditório do Hospital da Cruz Azul de São Paulo, situado na Av. Lins de Vasconcelos, nº 356, Térreo, Cambuci, SP. Na Assembleia ordinária serão apreciados o relatório, balanço e contas da Diretoria, referentes ao exercício de 2013, bem como o parecer do Conselho Fiscal. A Assembleia extraordinária deliberará sobre a regularização e a inclusão da Ouvidoria da Cruz Azul Saúde no seu Regimento Interno e alterações decorrentes, bem como a adequação da estrutura organizacional às necessidades atuais da Associação. Concitamos o comparecimento de todos os Associados titulares.

## Instituição da Ouvidoria na Cruz Azul Saúde

A partir de 01 de abril de 2014, em consonância com a Resolução Normativa nº 323, de 03 de abril de 2013, foi instituída a Ouvidoria na Cruz Azul Saúde. A Ouvidoria, que é uma unidade de atendimento de segunda instância, tem por finalidade acolher as manifestações dos Associados, de modo a resolver conflitos que surjam no atendimento e subsidiar o aperfeiçoamento das rotinas de trabalho. A Ouvidoria analisará as reclamações e propostas dos Associados que não foram resolvidos pela primeira instância de atendimento (Serviço de Atendimento ao Cliente - SAC), tendo como prazo máximo de sete dias úteis para resposta conclusiva, podendo, nos casos de maior complexidade, ser estendido até trinta dias úteis. O contato com a Ouvidoria poderá ser feito pessoalmente, por meio de envio de correspondência, pelos telefones 3388 5000 e 3388 5064 ou por e-mail [ouvidoria@cruzazulsaude.com.br](mailto:ouvidoria@cruzazulsaude.com.br). A Ouvidoria funciona na sede da Operadora, na Rua Albuquerque Maranhão, 72, Cambuci, São Paulo-SP, CEP 01540-020, nos dias úteis e em horário comercial.

**EXPEDIENTE:** Diretor Presidente - Cel PM José Luiz Sanches Valentin; **Secretário Geral** - Cel PM Paulo Marino Lopes; **Diretor Financeiro** - 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 Krapp Aerts - **Jornalista Responsável:** Nelson Aerts - Mtb 8366 - **Tel.:** (11) 5533-5312 - **E-mail:** [heidy@tennisview.com.br](mailto:heidy@tennisview.com.br)



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

**Fechamento autorizado  
Pode ser aberto pela ECT**