

Lombalgia

A dor na região lombar não é doença, apenas sintoma que, na maioria das vezes, é tratável clinicamente. Pode se apresentar de forma aguda (após esforço físico) ou crônica, mais comum em idosos. Eventualmente pode se irradiar para as pernas, com ou sem dormência, o que carece maior atenção e necessidade de avaliação médica.

O descuido com a postura ao sentar, deitar e ao carregar peso é a causa mais frequente do sintoma. Pessoas acima do peso e aquelas com o hábito de fumar são as mais acometidas. Dessa forma, a reabilitação deve sempre ser iniciada pela orientação sobre os malefícios relacionados ao tabaco e pela reeducação alimentar.

Sobre tabagismo veja:

<http://www.herniadedisco.com.br/espaco-dr-coluna/artigos/relacao-cigarro-dor-nas-costas/>

Sobre alimentação e neuroplasticidade veja:
<http://saudeconsciencia.blogspot.com.br/2014/10/alimentacao-consciente-v.html>

<http://saudeconsciencia.blogspot.com.br/2011/07/neuroplasticidade-e-sabedoria-parte-i.html>

Na maioria das vezes (95%) o diagnóstico e a causa são esclarecidos pela anamnese e um exame bem feito, sendo desnecessária a solicitação de exames de imagem. Nesses casos, a orientação associada ao tratamento sintomático e à mudança de hábitos sedentários geralmente resolve os sintomas. A automedicação deve ser evitada, pois uma dor pode ser a “ponta do iceberg” de diversos quadros patológicos que podem se agravar com o uso de certas classes de medicamentos. Caso os sintomas persistam, apesar das orientações ou ainda no caso do paciente apresentar alterações neurológicas ao exame inicial, sugere-se a investigação por exames de imagem. O exame de eleição é a ressonância magnética, sendo o raio-X simples e a tomografia, auxiliares em casos específicos para melhor avaliação da parte óssea da coluna. Para o diagnóstico diferencial com neuropatias de outras etiologias (diabetes e alcoolismo) a eletroneuromiografia é de grande auxílio.

Na eventualidade do exame de imagem mostrar alterações, o que é comum mesmo quando os sintomas tenham regredido ou melhorado, sempre deve ser lembrado pelo profissional médico ao paciente a máxima: “O exame clínico é soberano”. Em outras palavras, a educação médica ideal preparou o profissional para não indicar cirurgia baseada em

resultado de exames, mas sempre sobre a associação da clínica com os achados radiológicos. Isto é importante, pois com o desenvolvimento dos métodos de imagem, as alterações mínimas podem ser detectadas sem que, de fato, sejam responsáveis pela clínica do paciente. A cirurgia é recurso com alto poder resolutivo em casos de hérnias discais, listeses (escorregamento de vértebra) e artrose, quando bem indicadas. Saiba-se que nem todos os casos de hérnia discal necessitam de uma

operação, sendo a cirurgia indicada em cerca de 10% dos pacientes. A maioria regride com repouso e tratamento sintomático, o que leva progressivamente à desinflamação do nervo comprimido e remissão da dor, benefícios da neuroplasticidade acima mencionada. Após o susto decorrente de uma crise de lombalgia, pode se dizer que os pacientes que procuram mudar seus hábitos sedentários e alimentares “escapam do doutor”, enquanto aqueles que retornam ao estilo de vida prévio, acabam voltando com recidivas que eventualmente necessitam cirurgias. Os casos cirúrgicos se restringem aos pacientes com exame neurológico alterado e às dores intratáveis com medicamentos e procedimentos de reabilitação (fisioterapia, RPG, hidroginástica, acupuntura, alongamentos, massagens, etc.). Tudo isso

sempre precisa ser ponderado com o paciente que deve participar de forma ativa na decisão do melhor tratamento.

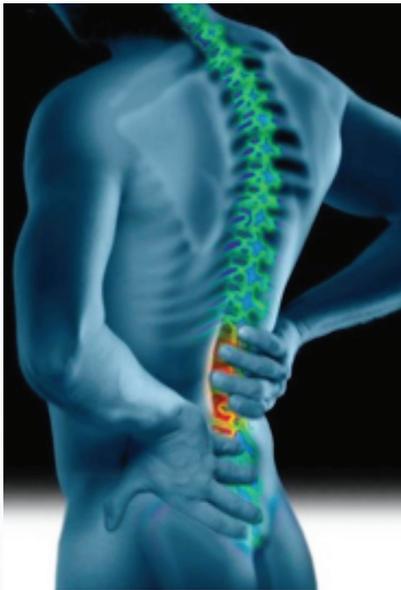
Finalmente, a coluna simboliza a sustentação do corpo e quando a vida pesa em decorrência de problemas, sobrecarga de trabalho, emoções descontroladas, enfim situações em que a pessoa assumiu muita carga sobre si, a lombalgia é sintoma comum. A alimentação regrada, associada à prática de atividade física regular e de um bom hábito de sono, é a receita ideal para a prevenção da lombalgia e de sua irmã gêmea, a cervicalgia. Lembre-se sempre que saúde é consciência. Acesse e siga: <http://saudeconsciencia.blogspot.com.br/>.

Dr. Ricardo José de Almeida Leme - rjleme@hotmail.com

Dr. Cristiano Eusebio de Almeida

Dr. Gustavo Rioja Roca

Equipe de Neurocirurgião do Hospital Cruz Azul



CRENCIAMENTOS RECENTES

CLÍNICA MÉDICA VILA ALPINA S/C LTDA

Especialidades: Alergologia, Cardiologia, Cirurgia Plástica (reparadora), Clínica Geral, Dermatologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Neurologia, Oftalmologia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Psicologia e Urologia
Rua Costa Barros, 505, Vila Alpina, São Paulo
Tel.: (11) 2917-1717 / 2917-1122 / 2912-4447

POLICLÍNICA SÃO LUCAS S/S LTDA

Especialidade: Urologia
Rua do Tatuapé, 19, Parque São Jorge, São Paulo
Tel.: (11) 2129-6909

CEMA HOSPITAL ESPECIALIZADO LTDA (extensão de unidades)

Especialidades: Oftalmologia e Otorrinolaringologia
Endereço 1: Avenida Cruzeiro do Sul, 3.002, Santana, São Paulo
Tel.: (11) 2602-8000
Endereço 2: Avenida Dr. Antônio Maria Laet, 566, Tucuruvi, São Paulo
Tel.: (11) 2602-8000
Endereço 3: Avenida Rebouças, 3.970, loja 200, Pinheiros, São Paulo
Tel.: (11) 2602-8000
Endereço 4: Avenida Interlagos, 2.225, Interlagos, São Paulo
Tel.: (11) 2602-8000
Endereço 5: Avenida Aricanduva, 5.555, Loja Âncora 9ª, Vila Matilde, São Paulo
Tel.: (11) 2602-8000

FOUR CLÍNICA DE ESPECIALIDADES LTDA - ME

Especialidades: Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Ginecologia, Neurologia, Nutrição, Otorrinolaringologia, Pediatria e Psicologia
Avenida Ipiranga, 2.184, Ipiranga, São Paulo
Tel.: (11) 2208-2244

SEMENCE CLÍNICA MÉDICA LTDA - EPP

Especialidades: Colocação de DIU Hormonal e Convencional, Ginecologia / Obstetrícia, Histeroscopia Cirúrgica e Mastologia
Rua Doutor Cesar, 530, conjunto 1.306, Santana, São Paulo
Tel.: (11) 2283-0901

CLÍNICA M.M. FARDIN S/C LTDA

Especialidade: Pediatria
Avenida Voluntários da Pátria, 2.128 / apto 12, Santana, São Paulo
Tel.: (11) 2283-3865 / 2959-3554

EMCIMA ASSISTÊNCIA MÉDICA LTDA ME

Especialidades: Gastroenterologia e Ginecologia
Rua Antônio Meyer, 279, Centro, Mogi das Cruzes
Tel.: (11) 4799-9690

CLÍNICA INFANTIL DE ITAQUERA LTDA ME

Especialidade: Pediatria
Rua Sábado D'Ângelo, 177, Itaquera, São Paulo - Tel.: (11) 2077-1222

MARIA JOSÉ PEREIRA DOS SANTOS ROCHA

Especialidade: Psicologia
Rua Soldado José de Andrade, 529, Jardim Santa Francisca, Guarulhos
Tel.: (11) 2771-2671

DANIELA APARECIDA FOGLIENE

Especialidade: Psicologia
Avenida Alberto Byington, 1.213, sala 08, Vila Maria Alta, São Paulo
Tel.: (11) 98481-0356 / 97558-6261 / 99106-1801

CLÍNICA REGENER

Especialidades: Clínica Médica, Cardiologia, Dermatologia, Endocrinologia, Fonoaudiologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Psiquiatria, Psicologia e Urologia
Avenida Leonardo, 68, Vila Guarani, São Paulo
Tel.: (11) 2389-8881 / 2389-8882

CLÍNICA MODELO DE PSIQUIATRIA GERAL - EIRELI

Especialidade: Psiquiatria
R. Machado Bittencourt, 205, Conjuntos 67/68, Vila Clementino, São Paulo
Tel.: (11) 5080-3669 / 5080-3667

CLÍNICA POPULAR EBENEZER EIRELI

Especialidade: Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Gastroenterologia, Ginecologia / Obstetrícia, Nutrição, Pediatria, Psicologia, Reumatologia e Urologia
Rua Aurélia, 88, Santa Paula, São Caetano do Sul
Tel.: (11) 4226-0580 / 4226-0581

SANPA COR LTDA EPP

Especialidade: Cardiologia
Rua Bonsucesso, 283, Tatuapé, São Paulo
Tel.: (11) 2225-2797

FONO & AUDIO QUALITY SERVIÇOS EM FONOAUDIOLOGIA LTDA ME

Especialidade: Audiometria Tonal / Vocal, Impedanciometria, Emissão Otoacústica Evocada
Rua Arthur Corradi, 151, loja 13, Vila Dusi, São Bernardo do Campo
Tel.: (11) 3536-4554

CLÍNICA MÉDICA CAPOZZIELLI LTDA

Especialidade: Angiologia Vasculare, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Ginecologia, Infectologia, Mastologia, Oftalmologia, Ortopedia, Traumatologia, Otorrinolaringologia, Pediatria e Reumatologia
Rua Doutor Jesuino Maciel, 1.358, Campo Belo, São Paulo
Tel.: (11) 2894-1305 / 2894-1175

FAC-MED SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Especialidades: Eletroencefalograma Digital com Mapeamento Cerebral, Eletroencefalograma em Sono e Vigília, Prova de Função Pulmonar, Polissonografia com e sem CPAP
Rua Estela, 515, Bloco F, 6º andar, conjunto 62, Vila Mariana, São Paulo
Tel.: (11) 5579-3939
5571-1939

INSTITUTO DE MEDICINA DO ESPORTE LTDA - ME

Especialidades: Ginecologia/Obstetrícia e Ortopedia/Traumatologia
Praça Tomás Morus, 192, Água Branca, São Paulo
Tel.: (11) 3368-4849
3862-4419

FONO PORÃ ESPECIALIDADES FONOAUDIOLÓGICAS LTDA

Especialidade: Fonoaudiologia
Av. José César de Oliveira, 181, conjunto 609, Vila Leopoldina, São Paulo
Tel.: (11) 2812-5086

CLÍNICA RAGA SAÚDE LTDA ME

Especialidade: Psicologia
Rua Victorio Santim, 29, 2º andar, sala 25, Itaquera, São Paulo
Tel.: (11) 2071-6535

DESCRENCIAMENTOS**CLÍNICA DRA. ANDRÉA CASSETTARI LTDA****Especialidade:** Dermatologia

Rua Pará, 50, conjunto 24, Higienópolis, São Paulo

CLÍNICA MÉDICA DRA. CRISTINA E. SALOMÃO**Especialidade:** Policlínica

Rua Pássaros e Flores, 359, Brooklín, São Paulo

CLÍNICA DE ENDOCRINOLOGIA E OBESIDADE NELSON VINICIUS E ANA**Especialidade:** Endocrinologia

Rua Terenas, 70, Alto da Mooca, São Paulo

CEDECO DIAGNÓSTICOS MÉDICOS**Especialidade:** Diagnóstico

Rua Nove de Julho, 31, Jardim Santa Helena, Suzano

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA E REABILITAÇÃO LUANVER**Especialidade:** Terapias

Avenida Cabrália Paulista, 07, Cidade Patriarca, São Paulo

SAMAR SERVIÇOS MÉDICOS S/S LTDA - ME**Especialidade:** Vascular

Rua Antonio Pereira de Souza, 95, Santana, São Paulo

Atualização de dados cadastrais

A atualização de seus dados cadastrais como CPF, endereço e telefone é muito importante no relacionamento Cruz Azul Saúde/Associado. Assim, os dados cadastrais dos(as) Associados(as) encontram-se disponíveis para consultas, no site www.cruzazulsaude.com.br na aba Serviços On Line, Área de Associados, Consulta de Dados Cadastrais. Para acessar, 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: 09876543234), que pode ser alterada a qualquer momento pelo titular. Constatando ou ocorrendo alguma alteração ou divergência nos seus dados, entre em contato com o nosso Departamento de Cadastro pelo telefone **(11) 3388 5000** ou pelo e-mail cadastro@cruzazulsaude.com.br

CARTÃO NACIONAL DE SAÚDE – CNS

Solicitamos a todos(as) os(as) Associados(as) que possuem o Cartão Nacional de Saúde (CNS) para informarem o número do respectivo cartão ao Departamento de Cadastro da Cruz Azul Saúde, pelos telefones **(11)3388-5000/5035/5036** ou e-mail: cadastro@cruzazulsaude.com.br

**Colégio da
Polícia Militar****Educação** para todas as fases da vida.**Formando** cidadãos para a sociedade, com ensino de qualidade.**MATRÍCULAS
ABERTAS 2015****Administração**Av. Cruzeiro do Sul, 400
Canindé - São Paulo - SP
(11) 3324-9600
www.craz.com.br

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

24 horas pelos telefones:

0800 778 5000 ou 3388 5000.



Ouvidoria – Atendimento de segunda instância

A Ouvidoria da Cruz Azul Saúde foi instituída em consonância com a Resolução Normativa nº 323/2013, da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), para atendimento de segunda instância, com o objetivo de analisar as reclamações e propostas dos Associados que não foram solucionadas no atendimento de primeira

instância. Portanto, solicitamos a todos(as) os(as) Associados(as) a contatarem, inicialmente, em caso de necessidade, o Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC) da Cruz Azul Saúde (atendimento de primeira instância), pelos telefones 3388 5000 e 3388 5050, ou por e-mail sac@cruzazulsaude.com.br

Débito Direto Autorizado - DDA

Lembramos a todos(as) os(as) Associados(as) que, ao se cadastrarem no DDA, deixarão de receber seus boletos de pagamento. O DDA (Débito Direto Autorizado) é um serviço disponível a clientes de todos os bancos e permite o recebimento e o pagamento de seus boletos de cobrança de forma eletrônica. 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(a) Associado(a) não queira continuar com esse serviço deverá procurar diretamente o seu banco de relacionamento.

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. Portanto, em caso de necessidade, contate-nos.

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** - Cel PM Jose Roberto Martins Marques - **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) 50939312 - **E-mail:** heidy@tennisview.com.br



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

**Fechamento autorizado
Pode ser aberto pela ECT**

**Mala Direta
Básica**

9912346323/2014-DR SPM/SP
CRUZ AZUL SAÚDE

