

## Memória - Neuroplasticidade e Saúde

A neuroplasticidade, da qual a memória é decorrência, é atributo do cérebro a partir do qual ele pode se modificar por si só ou após uma lesão, sendo que, na maioria das vezes, há pouco a ser feito. Seu principal uso na pessoa saudável, diz respeito ao desenvolvimento da sabedoria. Quando o cérebro é utilizado e estimulado, as conexões entre as células são fortalecidas. A memória está intimamente relacionada com a vitalidade da pessoa, o que nos remete à importância fundamental da boa alimentação, assim como do hábito de praticar atividades físicas. Grosso modo, a pessoa descuidada desses dois itens chega ao médico com queixas de dificuldade para dormir, além de graus variáveis de perda de memória e alteração de humor. Por outro lado, a pessoa que busca situações novas na vida, promove em seu cérebro modificações que levam à criação contínua de novas sinapses (conexões) entre os neurônios (células do cérebro).

Também existem situações do dia a dia que sabidamente diminuem a capacidade da resposta neuroplástica do sistema nervoso. Situações de passividade como ficar sentado em frente à TV, entre outras rotinas cognitivas, devem ser repensadas em favor de outras que coloquem a pessoa em contato ativo com a realidade. Esta prática pode até mesmo ser usada como forma de prevenção ao aparecimento de quadros demenciais (Alzheimer e outros).

A "musculatura" cerebral, à semelhança da musculatura dos membros, precisa de atividade para seu fortalecimento. A atividade, de qualquer natureza que seja, funciona como alimento para o cérebro. A pessoa que pratica exercícios físicos, por exemplo, fortalece não apenas os músculos, mas todas as células de seu cérebro e medula espinhal. Sugiro, assim, ao invés de passivamente assistir ao futebol, que você vá jogar ativamente o futebol, melhor para a saúde em todos os sentidos! Ao invés de assistir passivamente as novelas (piloto automático), que em sua maioria embotam a percepção, escreva ativamente uma novela, combine uma caminhada ou crie um grupo de estudos sobre algum livro interessante!

Além da atividade física e uma boa alimentação cerebral, para estimular

a neuroplasticidade devemos nos abster do consumo de bebidas alcoólicas, que atrofiam (encolhem) o cérebro por serem sabidamente neurotóxicas (que lesam o cérebro) conforme vasta literatura médica demonstra. Em muitas das neurocirurgias que realizei, o álcool foi o causador do mal. O cérebro da pessoa com o hábito de consumir estas substâncias é geralmente mais "fraco" e, portanto, mais vulnerável ao aparecimento de problemas neurocirúrgicos. Se o amigo gosta de cerveja e vinho, experimente sem álcool, pois já existem várias opções nesse sentido, e, além disso, os efeitos benéficos parecem ser devidos às qualidades da uva e não de alguma outra coisa.

O uso do tabaco (cigarro) também prejudica a neuroplasticidade. Para o cérebro funcionar é preciso sangue, e a pessoa que traga (chupa) o cigarro, coloca para dentro do corpo substâncias que fazem os vasos sanguíneos de todo o corpo se fecharem (vasoconstrição). Se pensar em fumar, dê preferência aos cigarros de chocolate, dos quais sugiro aqueles que possuam acima de 50% de cacau, e certamente estará fazendo uma boa prevenção de grande parte das situações maléficas relacionadas ao tabaco. Veja ainda:

<http://saudeconsciencia.blogspot.com.br/2011/10/forca-da-vontade-e-as-drogas.html>

<http://saudeconsciencia.blogspot.com.br/2014/10/o-saber-e-o-sabor.html>

Quanto às outras drogas e substâncias "recreacionais", considere evitar seu uso, assim como participar de movimentos que promovam o acesso e sua liberação. Por trás deste tipo de proposta existem interesses que nem sempre são claros e que não alertam para os efeitos dessas substâncias sobre a neuroplasticidade dos usuários, que geralmente já apresentam algum grau de comprometimento cognitivo. Informar-se é manter-se saudável. O melhor plano de saúde está no cultivo de bons hábitos. Lembre-se que saúde é consciência (mais em: <http://saudeconsciencia.blogspot.com.br/>).



Equipe de Neurocirurgia do Hospital Cruz Azul

Dr. Ricardo José de Almeida Leme - Contato: [rjleme@hotmail.com](mailto:rjleme@hotmail.com)

Dr. Gustavo Rioja

Dr. Cristiano Euzébio

**CRENCIAMENTOS RECENTES**

**CONSULTÓRIO GINECOLOGISTA DRA. MARIA FERNANDA LTDA**

Especialidades: Ginecologia / Obstetrícia  
 Rua Padre Machado, 455, Bosque da Saúde, São Paulo  
 Tel. (11) 2022 – 4344

**LAB HORMON - LABORATÓRIO ESPECIALIZADO EM DOSAGENS HORMONAIS LTDA**

Especialidades: Anatomia Patológica e Análises Clínicas  
**Endereço 1:** Avenida Dom Pedro II, nº 193, Jardim Santo André, Santo André  
 Tel.: (11) 4433-3233  
**Endereço 2:** Avenida Dom Pedro II, nº 184, Jardim Santo André, Santo André  
 Tel.: (11) 4433-3233  
**Endereço 3:** Rua Oratório, 1356, Parque das Nações, Santo André  
 Tel.: (11) 4433-3233  
**Endereço 4:** Rua Atlântica, 121, Jardim do Mar, São Bernardo do Campo.  
 Tel.: (11) 4433-3233  
**Endereço 5:** Rua Príncipe Humberto, 79, Vila Campestre, São Bernardo do Campo  
 Tel.: (11) 4433-3233  
**Endereço 6:** Rua Campos Sales, 150, Centro, Mauá  
 Tel.: (11) 4433-3233  
**Endereço 7:** Avenida Francisco Monteiro, 308, Centro, Ribeirão Pires  
 Tel.: (11) 4433-3233

**MÁRCIA FARIA LIMA E LEÔNCIO MORIBE CLÍNICA MÉDICA S/S LTDA**

Especialidades: Ginecologia / Obstetrícia  
 Rua Bom Pastor, 2366, Ipiranga, São Paulo. Tel. (11) 2914-6289 / 2914-8972

## Ouvidoria Atendimento de segunda instância

A Ouvidoria da Cruz Azul Saúde foi instituída para atendimento de segunda instância com o objetivo de analisar as reclamações e propostas dos Associados que não foram resolvidas pelo atendimento de primeira instância, ou seja, pelo Serviço de Atendimento ao Cliente – SAC. Portanto, em caso de necessidade, contatem, primeiramente, o SAC da Cruz Azul Saúde, pelos telefones 3388 5000 e 3388 5050, ou por e-mail [sac@cruzazulsaude.com.br](mailto:sac@cruzazulsaude.com.br) e, ao contatar a Ouvidoria, informe o número do protocolo fornecido pelo SAC, para facilitar o atendimento.

## Atendimento Interdisciplinar e Humanizado

Para a Cruz Azul, compreender o ser humano em sua totalidade no presente é garantir Saúde e Educação com mais qualidade e excelência no futuro.



[www.craz.com.br](http://www.craz.com.br)

**Saúde**  
 Administração  
 Complexo Hospitalar Cambuci  
 Av. Lins de Vasconcelos, 356  
 São Paulo - SP  
 (11) 3348-4000

**Educação**  
 Administração  
 Colégio da Polícia Militar  
 Av. Cruzeiro do Sul, 400  
 Canindé - São Paulo - SP  
 (11) 3324-9600



### Consulta e impressão de Boletos Bancários

Os boletos bancários podem ser consultados e impressos através do site [www.cruzazulsaude.com.br](http://www.cruzazulsaude.com.br) na opção Serviços On Line, Área de Beneficiários, Emissão de segunda via de boleto. 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 (Exemplo: **09876543234**) e pode ser alterada a qualquer momento pelo próprio titular.



ATENÇÃO: antes de efetuar o pagamento do seu boleto bancário, seja ele impresso pelo site da Operadora, pelo site do Banco Santander ou recebido pelos Correios, certifique-se de que as três primeiras posições da linha digitável correspondem ao Banco Santander (033), pois a Cruz Azul Saúde não emite boleto com prefixo de qualquer outra instituição bancária ou financeira. Em caso de dúvida procure o gerente do seu banco ou entre em contato com a Operadora, pelos telefones 0800 778 5000 ou 3388 5000 ou e-mail [sac@cruzazulsaude.com.br](mailto:sac@cruzazulsaude.com.br)

### Consulta e atualização de dados cadastrais

Os dados cadastrais dos Associados estão disponíveis para consultas no site [www.cruzazulsaude.com.br](http://www.cruzazulsaude.com.br) na aba Serviços On Line, Área de Beneficiários, Consulta de Dados Cadastrais. O procedimento para acesso é o mesmo acima informado. 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](mailto:cadastro@cruzazulsaude.com.br), pois é muito importante a atualização dos seus dados cadastrais, tais como endereço, telefone e e-mail, para facilitar o contato da Operadora, possibilitando o envio de correspondências através dos Correios ou eletronicamente, visando, principalmente, evitar prejuízos ao Associado.

## Cuidando da vida com carinho Qualidade e tradição do HOSPITAL CRUZ AZUL



ANS nº. 411752

Planos de saúde individual, familiar e empresarial a alcance de todos

- Emergência médica domiciliar
- Aconselhamento telefônico 24h
- Mais de 800 pontos de atendimento
- Transporte inter-hospitalar terrestre

Plano Individual a partir de **R\$121,97**  
Plano Empresarial a partir de **R\$78,52**

\* 0 a 18 anos

Preço válido por tempo limitado.



**CONSULTE-NOS  
3388-5009**

[WWW.CRUAZULSAUDE.COM.BR](http://WWW.CRUAZULSAUDE.COM.BR)



## Assembleia Geral Ordinária – 29/04/2015 – Eleição da nova Diretoria

Conforme disposto no Estatuto da Cruz Azul Saúde, será realizada no próximo dia 29 de abril de 2015, 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 18ª 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 2015/2017.

Foram designados para a Junta Eleitoral os seguintes Associados: Cel PM Antonio Bernardes de Souza, cadastro nº 29.960-00; Cel PM José Henrique Garcia Marques, cadastro nº 04.113-00; 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:

- fazer parte do quadro associativo há mais de 01 (um) ano;
- estar em situação regular;
- 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.

### Dificuldade para agendamento de consulta e/ou exame

Para o(a) Associado(a) que encontrar dificuldade para agendamento de consultas e/ou exames na rede credenciada, a Cruz Azul Saúde continua à disposição para auxiliá-lo(a) por meio 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 e podem ser impressos no site [www.cruzazulsaude.com.br](http://www.cruzazulsaude.com.br) na aba Serviços On Line, Área de Beneficiários, 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 (Exemplo: **09876543234**) e pode ser alterada a qualquer momento pelo próprio titular. Ressaltamos que nos informes constam o CPF dos Associados, titular e dependentes, independentemente da pessoa que efetuou o pagamento.

**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. - Edição: Heidi Yara Krapf Aerts - Jornalista Responsável: Nelson Aerts - Mtb 8366 - Tel.: (11) 50939312 - 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**

