

## O câncer de mama

**O Câncer que mais afeta as mulheres brasileiras é o de mama e atinge, principalmente, aquelas com idade em torno da menopausa (entre 45 e 55 anos). Segundo os dados do Instituto Nacional do Câncer, 27 mulheres morrem por dia por causa do câncer de mama. No Brasil, nas últimas décadas, a taxa bruta de mortalidade por câncer de mama apresentou uma elevação de 68%.**

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao palpar suas mamas. Porém, um dos fatores que dificultam o tratamento é o estágio avançado em que a doença é descoberta. Cerca de 50% dos casos são diagnosticados em estágios avançados, gerando tratamentos, muitas vezes, mutiladores, o que causa maior sofrimento à mulher. Os tumores malignos, como o câncer de mama, crescem rapidamente, sem dor e quase não apresentam sintomas em sua fase inicial. Portanto, o diagnóstico precoce é a principal arma que as mulheres têm, ou seja, quanto antes for descoberto, mais fácil e rápido o câncer pode ser curado.

O câncer de mama não é exclusivamente feminino. Embora muito raro, pode aparecer em homens. O principal sintoma é o aparecimento de um nódulo (“caroço”) indolor. Junto com esse sintoma, outros podem surgir como secreções que saem do mamilo, alterações na forma do mamilo, alterações do tamanho ou da forma das mamas, pele da mama muito esticada, abaulamentos ou retrações, vermelhidão ou pele enrugada com aspecto de “casca de laranja”.

O ideal é diagnosticar o tumor quando ele ainda é pequeno, com menos de 1 cm. Quando o tumor é detectado com cerca de 5 cm de diâmetro, a cura pode implicar na retirada da mama. Porém, mesmo quando necessária a retirada da mama (mastectomia), a cirurgia plástica de reconstrução

tem apresentado excelentes resultados.

O médico, ao suspeitar de câncer de mama, poderá sugerir a realização da retirada de um pequeno pedaço do caroço para ser examinado. Este procedimento é chamado de biópsia e revela informações necessárias para que o médico e o paciente decidam o que fazer: se realmente é câncer, qual o tipo e outras informações importantes. Com esses dados é possível escolher o tratamento a ser feito (tipo de cirurgia, radioterapia, quimioterapia ou hormonoterapia).

A herança genética, a obesidade e o número elevado de ciclos menstruais estão entre os principais fatores que estimulam o surgimento do câncer de mama. Possíveis culpados, como a terapia hormonal, são motivos de controvérsias entre os pesquisadores. Recomenda-se uma vida saudável com ingestão de fibras, frutas, verduras, cereais integrais e carnes magras. Evitar o excesso de álcool e fumo, manter o peso correto, praticar exercícios e técnicas de relaxamento pode manter o organismo saudável como um todo. Ainda assim, todas as mulheres que se identificam ou não com qualquer fator de risco devem seguir, a partir da adolescência, algumas recomendações. São procedimentos e hábitos elementares que ajudam a evitar o câncer de mama e outras eventuais complicações ginecológicas:

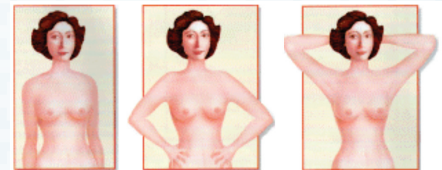
- **fazer visitas anuais ao ginecologista;**
- **fazer o auto-exame uma vez por mês;**
- **submeter-se ao exame de mamografia anualmente após os 40 anos.**

É importante ressaltar que o auto-exame não substitui os exames clínicos convencionais. Mesmo que a mulher não encontre nenhuma alteração nas mamas durante o auto-exame, apalpando os seios e as axilas, um serviço espe-

cializado deve ser consultado para que um médico faça o diagnóstico e as demais orientações necessárias.

Existem algumas técnicas para realizar o auto-exame de mamas. Uma delas é a “Observação em frente do espelho”.

Antes do banho, posicione-se em frente ao espelho. Observe os dois seios, primeiro com os braços caídos, depois com as mãos na cintura fazendo força nas mãos e, por fim, com elas atrás da cabeça, observe tamanho, posição, forma da pele, aréola e mamilo. Faça o mesmo controle com os braços levantados e mantidos atrás da cabeça.



O encontro de algum “caroço” através de palpação ou qualquer alteração na superfície (depressão ou saliência) ou rugosidade é importante. Pressione o mamilo suavemente e veja se dá saída a qualquer líquido. Se o mamilo está umbilicado (invertido para dentro como o umbigo) e não era assim, essa é uma alteração importante também. Lembre-se que o auto-exame da mama deve ser realizado regularmente. Caso note alguma alteração antes da menstruação, não se precipite e volte a repetir o exame depois da menstruação. Se a alteração persistir procure o seu Médico. Esclareça com ele todas as dúvidas que tem sobre os seus seios e sobre o auto-exame. Se o auto-exame é normal, o exame médico deve ser anual.

**Dr. Ting Chao Tseng**  
Ginecologista e Obstetra - CRM/SP 59.580

# COLÉGIO DA POLÍCIA MILITAR

## PROCESSO SELETIVO 2012

Educação Infantil  
ao Ensino Médio

Aberto à  
comunidade  
em geral.



Inscrições no site:  
[www.craz.com.br](http://www.craz.com.br)

Para mais informações, entre em  
contato com uma de nossas unidades.

**CAMPINAS:** R. São Luis do Paraitinga, 1302 – Jd. do Trevo – Campinas – SP (19) 3772-9900  
**CENTRO:** Av. Cruzeiro do Sul, 400 – Canindé – São Paulo – SP (11) 3324-9600  
**GUARULHOS:** Av. Salgado Filho, 3025 – V. Rio de Janeiro – Guarulhos – SP (11) 2458-8800  
**ITAQUERA:** R. São Teodoro, 1452 – Itaquera – São Paulo – SP (11) 2535-9644  
**PENHA:** R. Dr. Luiz Carlos, 1000 – Penha – São Paulo – SP (11) 2091-3005  
**SANTO AMARO:** R. Dr. Fritz Martin, 121 – Santo Amaro – São Paulo – SP (11) 5643-4000  
**SANTO ANDRÉ:** Estr. João Ducin, 1039 – Jd. Oriental – Santo André – SP (11) 4422-9644  
**SÃO VICENTE:** Pç. Rui Barbosa, 238 – Pq. São Vicente – São Vicente – SP (13) 3465-5520  
**VILA TALARICO:** R. Bento Quirino, 467 – Vila Talarico – São Paulo – SP (11) 2654-8000

**CRUZI**  
SAÚDE E EDUCAÇÃO



## Credenciamentos recentes

### ANA LUCIA NOGUEIRA

**Especialidade:** Fonoaudiologia  
Rua Dr. César, 530, conj. 308, Santana,  
CEP 02013-002, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 2972-5255

### CARDIAL SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

**Especialidades:** Mastologia, Oncologia e Cabeça e Pescoço  
Rua Verbo Divino, 209, Santo Amaro,  
CEP 04719-000, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 3056-1717

### CENTRO MÉDICO CORPLIFE S/C LTDA

**Especialidade:** Vascular  
- Rua Diamantina, 539, Vila Maria,  
CEP 02117-011, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 2955-0379 / 2631-5717  
- Rua Espártaco, 335, Lapa, CEP 05045-000,  
São Paulo - SP  
Tel.: (11) 3804-6461 / 3832-3122  
- Rua Joaquim Guarani, 286, Santo Amaro,  
CEP 04707-061, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 5182-6950 / 5183-4525.

### CENTRO MÉDICO DE DIAGNÓSTICOS ENDOMAX

**Especialidades:** Análises Clínicas e Diagnósticos  
Rua João Augusto Morais, 181, São Miguel  
Paulista, CEP 08010-150, São Paulo - SP

## Alterações de endereço

### ANELISA BITTENCOURT CAMPANER

**Especialidades:** Cirurgia Plástica Reparadora,  
Cirurgia Geral e Dermatologia  
Rua Cardoso de Almeida, 313, conj. 73, Perdizes,  
CEP 05013-000, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 3666-6649

### CLÍNICA SCHMIDT SC LTDA

**Especialidade:** Biopsia Muscular  
Rua Estado de Israel, 899, Vila Clementino, CEP  
04022-002, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 5575-9950 / 5571-8652

### LACC LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS CANADÁ S/C LTDA

## Descredenciamentos

### HOSPITAL PANAMERICANO (desativado)

**ALERGO OFTALMO LTDA**  
Rua Ezequiel Freire, 35, conj. 63, Santana, São Paulo - SP

### CERPO - CENTRO DE RECUPERAÇÃO DE PATOLOGIAS OCULARES LTDA

Rua João Augusto Morais, 18, Vila Doutor Eiras, São Paulo - SP

### CLÍNICA SCHMILLEVITCH DIAGNÓSTICO POR IMAGEM SS LTDA

Tel.: (11) 2297-4400

### CIDADE JARDIM CLÍNICA ORTOPÉDICA LTDA

**Especialidades:** Ortopedia e Traumatologia  
Rua Manoel de Soveral, 144, Santana,  
CEP 02040-120, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 2976-4955 / 2979-6769

### CLÍNICA DE FRATURAS ZONA LESTE

**Especialidade:** Acupuntura  
Rua Coronel Carlos Oliva, 159, Tatuapé,  
CEP 03067-010, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 2296-6766

### CRYA CLÍNICA RADIOLÓGICA YEOCHUA AVRITCHIR

**Especialidades:** Anátomo Patologia, Mamografia,  
Endoscopia Digestiva Alta, Prova de Função  
Pulmonar, USG Morfológica.  
Rua Marquês de Itu, 633, Higienópolis,  
CEP 01223-001, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 3352-1344

**Especialidade:** RX Panorâmico de Mandíbula  
Rua do Oratório, 1377, Moóca, CEP 03117-000,  
São Paulo - SP  
Tel.: (11) 3352-1340

### ENDÓCRINO CLÍNICA DE SÃO PAULO

**Especialidades:** Análises Clínicas e Diagnóstico  
Rua Presidente Castelo Branco, 75,  
CEP 06016-020, Osasco - SP  
Tel.: (11) 3651-9140 / 3651-9040

### MARISA LINARES DE GODDY

**Especialidade:** Fisioterapia  
Rua Tupi, 267, conj. 82, Santa Cecília,  
CEP 01233-001 São Paulo - SP  
Tel.: (11) 3663-1798 / 3472-0997

### MATSUMURA MEDICINA E FISIOTERAPIA SC LTDA

**Especialidade:** Fisioterapia  
Av. Dom Pedro II, 618, sala 302, 3º andar,  
Bairro Jardim,

Av. Angélica, 745, Santa Cecília, Centro, São Paulo - SP  
Rua Olavo Egídio, 376, Santana, São Paulo - SP  
Rua Heitor Penteado, 507, Sumarezinho, São Paulo - SP  
Rua Icem, 68, Tatuapé, São Paulo - SP  
Al. Ministro Rocha Azevedo, 463, Cerqueira César, São Paulo - SP  
R. Barra Funda, 709, salas 04 e 05, Barra funda, São Paulo - SP  
Av. Santa Catarina, 1383, Vila Mascote, São Paulo - SP  
**INSTITUTO FELIPPU DE RINOLOGIA E**

**Especialidade:** Bioimpedanciometria  
Rua Borges Lagoa, 783, conj. 82, Vila Clementino,  
CEP 04038-031, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 5539-2665

### MARINELLI & PEDRINI SERVIÇOS MÉDICOS

**Especialidade:** Cirurgia Plástica Reparadora  
Av. Ibirapuera, 2907, conj. 519, Indianópolis,  
CEP 04029-200, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 5091-6747

### NASA LABORATÓRIO BIO CLÍNICO LTDA

**Especialidades:** Análises Clínicas, Anátomo  
Patologia, Audiometria, Bera, Biópsia,  
Colposcopia, Ecocardiograma, Eletrocardiograma,  
Eletroencefalograma, Espirometria, Holter 24  
horas, Impedanciometria, M.A.P.A 24 horas,  
Otoneurológico Completo, Prova de Função  
Pulmonar, Citologia Oncótica, Ultrassonografia  
Simples.  
Av. Washington Luis, 177, Santo Amaro,  
CEP 04662-000, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 2090-0500.

### NEW LINE C. PAULISTA DE CIRURGIA PLÁSTICA

**Especialidade:** Cirurgia Plástica Reparadora  
Rua Mato Grosso, 309, conj. 1813, Higienópolis,  
CEP 01239-040, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 3798-6664 / 2214-6664

CEP 09080-000, Santo André - SP  
Tel.: (11) 4996-1143 / 4997-4208 / 2228-8873

### NICOLAS COMNINOS

**Especialidades:** Ginecologia / Obstetrícia  
Rua Carlos Sampaio, 304, conj. 41, Bela Vista, CEP  
01333-020, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 5084-2092

### SERGIO SALVADOR GOMES

**Especialidade:** Endocrinologia  
Rua Paula Ney, 244, Aclimação,  
CEP 04107-020, São Paulo - SP  
Tel.: (11) 5084-4090 /  
5084-4130 / 5083-1772

### OTOLARINGOLOGIA SC LTDA

Rua Stela Marina, 46, Brooklin Paulista, São Paulo - SP

### ORTOGIN ASSISTÊNCIA MÉDICA

Rua Baraldi, 910, Centro, São Caetano do Sul - SP

### POLICLÍNICA BONFIGLIOLI LTDA

Av. Corifeu de Azevedo Marques, 2697, São Paulo - SP

### SUSSENBACH MEDICINA INTEGRADA LTDA

Rua Doutor César, 530, conj. 1306, Santana, São Paulo - SP



*Que 2012 seja cheio de  
saúde, amor, paz e harmonia.  
Boas Festas!*

## Decisão da Assembleia Geral Extraordinária

Foi realizada no último dia 29 de novembro, no auditório do Hospital Cruz Azul de São Paulo, a 12ª Assembleia Geral Extraordinária da Cruz Azul Saúde, convocada para deliberar sobre a proposta de adaptação dos planos Procam e Pleno, nos termos da Resolução Normativa nº 254, de 05 de maio de 2011, da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). A proposta foi aprovada por unanimidade. Assim, a partir de 01 de janeiro de 2012, os beneficiários dos planos Procam e Pleno terão, respectivamente, reajuste de 20,59% e 19,50%, com a decorrente ampliação da cobertura assistencial, que passa a abranger todos os atendimentos indicados no Rol de Procedimentos da ANS.

## Débito automático das mensalidades

Para comodidade dos beneficiários, já é possível autorizar o débito automático das mensalidades nos seguintes estabelecimentos bancários: Banco do Brasil, Itaú e Santander.

## Consulta e impressão de Boletos Bancários, Informes para Imposto de Renda e Guias Liberadas

Os boletos bancários, informes para imposto de renda e guias liberadas podem ser consultados e impressos através do site [www.cruzazulsaude.com.br](http://www.cruzazulsaude.com.br) na opção Serviços On Line, Área de Associados. Em seguida, clicar em Emissão de segunda via de boleto, Informe para Imposto de Renda ou Imprimir Guias Liberadas. 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), a qual pode ser alterada a qualquer momento pelo titular.

## Novo horário de expediente

A partir de 02 de janeiro de 2012, o horário de atendimento pessoal na sede da Cruz Azul Saúde será, de segunda a sexta-feira, das 07:00 às 18:00 horas, exceto nos feriados, quando não haverá expediente. O Associado que necessitar de orientação ou apoio fora deste horário pode acessar o Plantão 24 horas. Tel.: 0800-778-5000.

## Consulta de Extrato de Utilização, Dados Cadastrais e Posição Financeira

Os extratos de utilização, dados cadastrais e posição financeira dos Associados, também estão disponíveis para consultas no site [www.cruzazulsaude.com.br](http://www.cruzazulsaude.com.br) na opção Serviços On Line, Área de Associados. Depois, é só clicar em Extrato de Utilização, Consulta de Dados Cadastrais ou Consulta Posição Financeira. Os procedimentos para acesso são os mesmos indicados anteriormente para consulta e impressão de Boletos Bancários.

**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: 36.000 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](mailto: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



Fechamento autorizado  
Pode ser aberto pela ECT