



Courrier Assistance

Cooperativa de Saúde Assistance e Unimed, afinal, qual é o seu plano de saúde?

Não foram poucas as vezes em que um cooperado da CS ASSISTANCE ficou em dúvida sobre qual era seu plano de saúde. O beneficiário assinou o contrato com a CS ASSISTANCE mas usa a carteira da Unimed para consultas, procedimentos e cirurgias. Será que isso quer dizer que Unimed e CS ASSISTANCE são a mesma coisa? A resposta é não. A Unimed é o maior sistema cooperativista de trabalho médico do mundo e a CS ASSISTANCE, apesar de ainda não ter as proporções de sua parceira, é quem, para melhor satisfazer seus beneficiários, paga pelos serviços prestados pela Unimed. Mas, como assim? A CS ASSISTANCE não é uma cooperativa também? Sim ela é! Contudo, a CS ASSISTANCE é uma cooperativa diferente da Unimed. Enquanto esta é formada por médicos (os prestadores do serviço) a CS ASSISTANCE é composta pelos próprios consumidores de saúde. Desta forma, quem participa de um dos fundos da CS ASSISTANCE tem interesse tanto em cuidar de sua própria saúde quanto de todos os demais cooperados. Afinal o fundo não tem um "dono". Pertence a todos os beneficiários da cooperativa e, portanto, cada consulta, cirurgia ou procedimento pago por nossa cooperativa foi, na verdade, pago por todos os cooperados. Em outras palavras, a CS ASSISTANCE é formada por milhares de pessoas que formam um 'fundo de reserva' para sanar eventuais problemas de saúde que venham a enfrentar. Assim, mais do que promover a cura para doenças ou enfermidades (por meio do serviço prestado pela Unimed), a Cooperativa de Saúde Assistance busca a qualidade de vida de todos os seus beneficiários, evitando gastos que são desnecessários ou poderiam ser prevenidos. Enquanto a Unimed fornece sua infraestrutura para atender os beneficiários da CS ASSISTANCE com a melhor qualidade, maior abrangência e menor custo possível, a CS ASSISTANCE, por meio do Programa de Promoção e Prevenção de Saúde, pode utilizar seus recursos para acrescentar mais qualidade de vida para seus beneficiários, incentivando consultas periódicas aos médicos, estabelecendo parcerias com academias ou mesmo patrocínios na mensalidade do Plano de Saúde. Quanto maior for o nível de consciência de nossos cooperados, quanto mais informados nos mantivermos, mais esportes praticarmos, mais saudáveis e felizes seremos, menos recursos serão utilizados e mais a CS ASSISTANCE poderá contribuir para melhorar a vida de cada um de nós. Na próxima edição do Courier Assistance explicaremos como a filosofia de "autogestão cooperativista" da CS ASSISTANCE pode impulsionar o aprimoramento financeiro não somente de nossa própria cooperativa, mas também de cada um de nossos beneficiários: Um benefício que começa com um valor capaz de pagar um cafezinho e mais no final do mês que pode acabar por pagar toda a mensalidade do Plano de Saúde ou, quem sabe, até mesmo vir a gerar algum retorno mensal fixo. Ou seja, o Seu Plano de Saúde CS ASSISTANCE é literalmente "seu". E a Unimed é uma grande parceira que oferece a melhor e mais extensa rede credenciada. Saiba mais sobre a nossa história, nosso diferencial autogestionário, assim como outros benefícios ofertados pela CS ASSISTANCE em nosso site www.csassistance.com.br.



Atividades Aquáticas são completas e garantem qualidade de vida e saúde.

A atividade física é essencial para a manutenção da saúde do organismo. Além disso, ela contribui na geração de bem estar e felicidade. De maneira geral os exercícios aquáticos, além de contribuírem para a redução de medidas, também são excelentes para o aprimoramento da capacidade cardiorrespiratória e contam com um benefício excelente: a redução do impacto nas articulações.



Ao contrário do que muita gente pensa, as indicações preventivas e curativas das atividades aquáticas não são restritas às pessoas com mais idade ou com lesões prévias. Pelo contrário! Na água o esforço é maior e associar atividades aquáticas aos treinos de musculação traz resultados incríveis para o corpo e para a saúde.

Que a natação é o esporte mais completo que existe, todo mundo sabe. Ajuda a perder peso, corrige a postura, melhora a capacidade respiratória, aumenta o condicionamento físico, entre outros benefícios. Mas quando

falamos de esportes ou atividades aquáticas, existem diversas modalidades para quem pretende praticar exercícios físicos.

A vantagem de praticar esportes na água reside, acima de tudo, na redução de todo e qualquer tipo de impacto sobre as articulações. A água exerce uma contrarresistência, reduzindo a força da gravidade e fazendo com que o esforço seja grande - mas de baixo impacto articular, desta forma diminuindo o risco de lesões articulares, além de beneficiar a saúde como um todo.

A pressão da água durante a atividade física também exerce um papel importante na circulação favorecendo a drenagem linfática. Isso significa que atividades aquáticas podem melhorar a circulação sanguínea, prevenindo e melhorando quem sofre de inchaço e celulite.

Se você ficou animado e pretende fazer exercícios na água, vá em frente! Mas antes, uma avaliação física e um exame médico são importantes.

O Programa de Prevenção e Promoção da Saúde - PPPS da CS ASSISTANCE oferece a você e sua família parcerias com academias conveniadas que possuem diversas modalidades de atividades aquáticas, além de gerar interessantes benefícios para sua saúde e para o seu "bolso". Visite o nosso site e conheça as vantagens do PPPS e saiba onde encontrar uma de nossas parceiras.

Curiosidades das Copas do Mundo

Com uma paralização por causa da segunda guerra mundial, em 1950 a copa foi disputada aqui no Brasil com um novo prêmio para os vencedores: a taça Jules Rimet. A Argentina esteve ausente, recusando-se a jogar no Brasil, enquanto tanto a Checoslováquia como a Escócia se recusaram a participar, embora tivessem se qualificado. Após um campeonato sem grandes emoções não houve final da Copa do Mundo, com quatro equipes - Brasil, Suécia, Uruguai e Espanha - competindo num grupo final. Convenientemente, Brasil e Uruguai se enfrentaram na última partida para decidir quem encabeçaria o grupo e, por fim, reivindicaria o prêmio. Alcide Ghiggia marcou o gol da vitória para o Uruguai por 2 a 1.