



Courrier Assistance

Quebrando Paradigmas. Na saúde, tudo que é novo e mais caro é melhor?

Na ciência acreditamos nas verdades científicas. Pelo menos até que se prove o contrário! Lembremos que até o século XV a ciência “comprovava” que a Terra era plana e até o século XIX existia a “geração espontânea” de insetos. Mas, atualmente, no que se refere às ciências da saúde, um dos temas palpitantes tem sido rever o papel da gordura animal na alimentação como fator de aumento de risco cardiovascular*. Após mais de 40 anos de verdadeira “endemonização” das gorduras na dieta, trabalhos científicos de qualidade estão demonstrando que a população geral, não existe relação causal entre a dieta rica em gorduras naturais e as doenças cardiovasculares. Muito pelo contrário, o que se tem na realidade observado é que a indução à restrição deste tipo de gordura ocorrida nestas últimas décadas, seja pela própria comunidade científica, seja pela indústria alimentícia, levou a um grande consumo compensatório de carboidratos. Tal fato, por sua vez, foi acompanhado de um aumento sem precedentes nos números registrados de sobrepeso, obesidade, síndrome metabólica e diabetes na população mundial. Ou seja, uma enorme elevação em todos os fatores diretamente relacionados com o aumento dos riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, principal causa de mortalidade na população mundial atual. Tais demonstrações e constatações já têm levado alguns dos países mais desenvolvidos e organizados em suas políticas públicas de saúde (Suécia, por exemplo) a inclusive adotar como orientação de tratamento da obesidade a utilização de dietas com redução de carboidratos (“low carb”) ou dieta mediterrânea – aliás, assuntos já abordados nas edições anteriores do “Courrier Assistance”. Mas também outras áreas da medicina têm sido muito afetadas pelas “novas verdades” e merecem destaque. Na área de Urologia, por exemplo, a utilização indiscriminada do marcador “PSA – Antígeno Prostático Específico”, pelo menos até há pouquíssimo tempo uma verdadeira unanimidade como instrumento de detecção precoce de Câncer de Próstata, nos mais recentes protocolos de prevenção adotados nos Estados Unidos, em função da tendência de abordagens excessivamente agressivas de tratamento, tem sido considerado como gerador de iatrogenias (consequências adversas das intervenções médicas) e redução da qualidade de vida, sem aumento dos índices de cura ou de sobrevida. Por outro lado, cabe ressaltar que o Toque Retal continua sendo o procedimento diagnóstico padrão para a detecção do Câncer de Próstata. Na área de Cardiologia, citamos o caso dos “Stents” farmacológicos para tratamento de Insuficiência Coronariana, que fora das suas indicações precisas, têm sido associados a níveis mais elevados de trombose do que os observados nos “Stents” tradicionais “Não-Farmacológicos”. Na área de Ortopedia, podemos citar o caso de “Próteses Híbridas de Quadril” (Cerâmica + Metal), que exceto em casos absolutamente bem indicados, apesar de muito mais caras, têm apresentado níveis mais elevados de complicações e de necessidade de reoperações do que as próteses de “metal” convencionais. Ou seja, na área da saúde, contrariando os interesses da indústria e da mídia, precisamos quebrar o paradigma de que na Saúde tudo o que é “novo” ou “mais caro” é melhor. Especialmente quando objetivamos ter acesso a serviços de saúde de qualidade com custos acessíveis!

*Para os interessados, sugerimos a leitura de um excelente artigo do blog do Dr. Dráuzio Varella na revista CARTA CAPITAL a entrevista “Gordura na dieta”.



Mais atividade física = Mais qualidade de vida = Desconto no seu plano de saúde.

Durante o último mês de janeiro o “Programa de Prevenção e Promoção de Saúde” (PPPS) “ da C.S.Assistance viabilizou mais dois importantes convênios com as academias “V-Sports” e “Movimentos”, respectivamente. Estes convênios contribuirão para a melhora da qualidade de vida dos nossos beneficiários, além de poder gerar economia na hora do pagamento das contribuições daqueles que aderirem ao PPPS.



A academia **V-Sports** fica localizada na Av. Kennedy, 1990 - Bairro Água Verde, conta com mais de 1.300 m² de infraestrutura e oferece aulas de musculação, ginástica, natação, hidroginástica, pilates (aparelho e solo), artes marciais e até mesmo curso completo de mergulho com certificado internacional. A academia **Movimentos** fica localizada na Rua Anita Garibaldi, 1025 - Bairro Ahú e também oferece completa infraestrutura com diversas modalidades e atividades físicas como musculação, ginástica, pilates e artes marciais. Contando com profissionais experientes e qualificados, as duas academias serão capazes de oferecer aos beneficiários da Cooperativa condições para a prática saudável de atividades físicas, com os consequentes ganhos em termos de qualidade de vida, promoção de saúde e prevenção de doenças. Como resultado deste convênio de parceria, os beneficiários que participarem do PPPS e que mantiverem Contrato para atividades de **GINÁSTICA e NATAÇÃO*** farão jus a descontos na hora de fazer o pagamento das respectivas contribuições para o Plano de Saúde (***Poderão haver restrições de horários/dias para a obtenção dos descontos.**) Saiba mais no www.csassistance.com.br

Portal do Usuário facilitando a vida dos beneficiários C.S. Assistance

No último mês de janeiro foi lançado o nosso **Portal do Usuário**. Nele o beneficiário tem acesso a diversas informações como extrato mensal de co-participações e segunda via de boleto da mensalidade do plano de saúde entre outras informações. Para acessar o **Portal do Usuário Assistance** basta entrar em nosso web site www.csassistance.com.br.



Vem aí...



PROGRAMA SAÚDE
SUSTENTÁVEL

Indique e ganhe descontos no seu plano de saúde. Aguarde!

Curiosidades das Copas do Mundo

Quando o Brasil foi bicampeão em 1962, você sabia que foi a primeira Copa vista pelos brasileiros em videotape? As fitas chegavam de avião e eram exibidas dois dias depois da realização das partidas da seleção brasileira.