



Courrier Assistance

Você conhece a Dieta Mediterrânea? Você sabia que a Dieta Mediterrânea protege sua saúde e está associada a menores níveis de acúmulo de gordura no organismo?



Esta dieta, apesar de recomendada por muitos especialistas, ainda é pouco divulgada entre os brasileiros. Trata-se de uma dieta baseada na alimentação típica dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo como Itália, Espanha, Grécia, Egito, Líbia, Marrocos, Turquia e Líbano. Muito embora esses países apresentem grandes diferenças culturais, religiosas e políticas, compartilham muitas semelhanças como o clima, temperatura e solo, os quais influenciam na agricultura e, conseqüentemente, nos costumes alimentares da população.

Em recente publicação (Setembro/2013) o SBU – “Conselho Sueco para Avaliação de Tecnologia da Saúde”, autoridade nacional sueca encarregada de avaliar e direcionar as intervenções e cuidados de saúde a partir de uma perspectiva abrangendo aspectos médicos, econômicos, éticos e sociais, publicou os resultados de uma ampla pesquisa científica sobre o tema “DIETA E OBESIDADE” para a qual contribuíram os principais centros de pesquisa do planeta. Com base em aprofundada (e isenta!) análise da literatura internacional, o SBU recomenda fortemente a adoção da Dieta Mediterrânea em função da comprovação de que esta dieta está associada a menores níveis de depósito de gordura no organismo, tanto totais quanto localizados (significando redução de peso e das indesejadas “gordurinhas” localizadas que incomodam a população

feminina!). Também foi constatado que existe direta associação entre a utilização de Dieta Mediterrânea e redução na taxa de envelhecimento celular. E, sem dúvida, a mais importante conclusão: que a adoção de Dieta Mediterrânea, além de atuar na prevenção de doenças cardiovasculares, está associada à redução do risco de câncer, sendo este efeito ainda mais significativo entre os indivíduos fumantes.

Considerando a importância destas informações, o PROGRAMA DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE – “PPPS C.S. ASSISTANCE” aproveita para apresentar mais uma importante parceria que busca contribuir para a melhor qualidade de vida de nossos beneficiários: o Restaurante GARDENO, recentemente inaugurado em Curitiba, tem como especialidade a culinária mediterrânea. Conforme resumido no material de divulgação da casa, o Restaurante “utiliza os mais puros ingredientes mediterrâneos, unindo cores e sabores do velho continente para proporcionar alimentação de excelência, aliada a agradáveis momentos de lazer”. Para os beneficiários de nossa Cooperativa o Restaurante GARDENO oferece 10% de desconto, garantindo a qualidade de seus serviços com um preço especial e muito saboroso. Saiba mais sobre o Restaurante GARDENO no www.gardeno.com.br.



Previdência Privada Complementar, o melhor caminho para um futuro tranquilo. Descubra quanta economia o plano de previdência “CS ASSISTANCE / BRADESCO” poderá trazer para você e sua família!

Há tempo para brincar, tempo para aprender, tempo para crescer. E com o tempo vem a necessidade de planejar com antecedência sua trajetória em busca de conforto e segurança.

Por isso o seu Plano de Saúde “CS ASSISTANCE” e o “BRADESCO VIDA E PREVIDÊNCIA” se uniram em uma parceria por meio da qual o beneficiário tem a melhor taxa de administração oferecida no mercado de previdência privada complementar (Apenas 1%!), garantindo assim maior economia e qualidade de vida para você e sua família, além, é claro, de um futuro garantido. A Taxa de Adminis-

tração de 1% significa que para cada R\$ 100 mil de reserva previdenciária, comparando-se à hipótese de que estes recursos sejam administrados por outra instituição que cobre uma taxa de administração de 3% (média de mercado), o Plano de Previdência CS ASSISTANCE / BRADESCO gerará uma economia de R\$ 2.000,00 por ano. Pense quantos meses de plano de saúde isto representa! Se você já tem um plano de previdência, entre em contato agora mesmo e veja as vantagens da portabilidade. Caso você ainda não tenha, não espere mais tempo.

“Programa de Prevenção e Promoção da Saúde – PPPS CS ASSISTANCE

Com o objetivo de produzir saúde e não apenas tratar a doença, a C.S. ASSISTANCE busca uma mudança de paradigmas. O “PPPS CS ASSISTANCE” propõe mudanças de hábitos e rotinas, estimulando a participação em atividades de promoção da saúde e prevenção de doenças. A prevenção de riscos, agravos e doenças, o estímulo a práticas de higiene bucal e exercícios físicos, entre outros, evitam tratamentos que passam a ser desnecessários, contribuindo significativamente para a redução na inevitável tendência de elevação nos custos com saúde (inflação tecnológica). A saúde bucal é só uma pequena parte do todo, mas não menos importante. É por isso que, em parceria com a

UNIODONTO, nossos beneficiários são privilegiados com a mais completa rede de atendimento odontológica do Brasil. Dentro das rotinas estabelecidas pelo PPPS Odontológico CS ASSISTANCE, a partir do primeiro tratamento feito com um dos profissionais credenciados, o beneficiário é orientado a realizar acompanhamento odontológico periodicamente (a cada seis meses), garantindo extrema economia nos custos com o seu plano de saúde odontológico e melhor qualidade de vida.



Você já foi ao dentista este ano? Agende agora mesmo uma consulta e não perca mais tempo. A sua saúde começa pela boca. Caso não tenha ainda a sua carteirinha UNIODONTO, entre em contato com a nossa central de relacionamento e saiba como passar a usufruir de mais este benefício.