



Qualidade de vida
para seu futuro

Edição 41 - Ano 12 - Outubro/2019.

DIRETO DA FONTE

Informativo da Associação de Assistência à Saúde dos Empregados da Copasa - COPASS SAÚDE

Mala Direta
Básica

9912272757/2011-DR/IMG
COPASS-SAÚDE



ANS Nº 41.656-8

Alimentação adequada para cada fase da vida

A alimentação equilibrada é um dos pilares da boa saúde e, nas diferentes etapas da vida, pode ser potencializada pelo consumo de alimentos essenciais, que vão contribuir para a prevenção de doenças e maior longevidade.

Página 3

EDITORIAL

Em tempos de especialidades médicas cada vez mais fragmentadas, ter a orientação de um médico de referência é fundamental para o cuidado integral com a saúde.

Página 2

OUTUBRO ROSA

Hábitos de vida mais saudáveis são a melhor arma na luta contra o câncer de mama.

Página 4

REDE CREDENCIADA

Confira a atualização da lista de credenciamentos e descredenciamentos de junho a setembro.

Páginas 5, 6 e 7

DE VOLTA ÀS RAÍZES DA ATENÇÃO À SAÚDE

A ideia de ter um médico de família, que conhece seus pacientes e o ambiente em que vivem, é bem antiga e, ao mesmo tempo, uma tendência mundial. Parece contraditório chamar esse conceito de atual, na contramão do desenvolvimento de especialidades médicas cada vez mais sofisticadas e fragmentadas.

Contudo, a literatura científica tem argumentado que o fato de ter à disposição uma enorme gama de possibilidades de tratamento para cada parte do corpo não dá às pessoas a garantia de uma atenção à saúde mais adequada. Isso porque o especialista possui um conhecimento cada vez mais aprofundado da sua área de atuação e cada vez mais restrito em relação ao todo. Além disso, o paciente, como protagonista de suas escolhas, nem sempre tem condições de decidir sobre qual especialidade seria mais indicada para tratar os seus males.

Para cuidar da saúde de forma integral são necessários

atributos como acesso facilitado ao atendimento, informação de longo prazo sobre o histórico de vida do paciente, condições de articulação, ou seja, conhecimento técnico para a busca da assistência mais adequada, e integralidade do cuidado, para que as diversas formas disponíveis de atuação sejam realizadas em sintonia.

É aí que entra o papel fundamental do médico de referência. Sua função é coordenar o cuidado, com uma visão do todo, acompanhando a trajetória do paciente e servindo de apoio e orientação para a escolha do melhor atendimento especializado, quando necessário. Este profissional também realiza com competência a mediação entre o paciente e o especialista, auxiliando na decisão sobre os tratamentos mais adequados ao seu perfil.

Outra função primordial do médico de referência é a atuação na prevenção de doenças e promoção da saúde. Este profissional é peça chave para o chamado "autocuidado

apoiado", termo que consiste no apoio e educação do paciente com o intuito de ampliar sua habilidade para se cuidar melhor e gerenciar suas condições de saúde.

A atenção à saúde de forma fragmentada pode ter consequências importantes como a prescrição por profissionais de áreas distintas de medicações incompatíveis, com efeitos colaterais indesejáveis; excesso de exames e intervenções desnecessárias; além de desgaste físico, emocional e financeiro para o paciente em busca de um diagnóstico nem sempre preciso.

Enfim, não faltam argumentos para comprovar que faz bem à saúde integral do paciente ter um profissional de confiança a quem recorrer sempre que necessário. Alguém que ofereça apoio e aconselhamento diante das inúmeras possibilidades de cuidado que as imprescindíveis especialidades médicas têm a oferecer.

Dr. Nilton Alves de Rezende, auditor médico da Cass Consultoria e Assessoria em Saúde, e Sandra Duarte, coordenadora do Núcleo Programas de Saúde da Copass Saúde

SIGA A COPASS SAÚDE NO INSTAGRAM

Um canal de informação para incentivar a adoção de hábitos saudáveis, fornecer dicas e divulgar ações de promoção da saúde.

 @copass.saude



AEROMÉDICO

Conte com o melhor serviço de transporte aéreo de urgência do país. Acesse copass-saude.com.br para saber mais e fazer sua adesão.

FALE COM A GENTE

e-mail: atendimento@copass-saude.com.br

Central Telefônica (autorização/informações em geral):

Dias úteis - de 07:00h às 19:00h
(31) 3298-5800 / 3298-5820

Atendimento Presencial (autorização/informações em geral):

Dias úteis - de 08:00h às 18:00h

Rua Carangola, 531 - Santo Antônio - Belo Horizonte - MG

Plantão Telefônico (restrito a atendimento assistencial):

Dias úteis - de 19:00h às 07:00h e dias não úteis - 24 horas
(31) 3298-5800 / 3298-5820

EXPEDIENTE

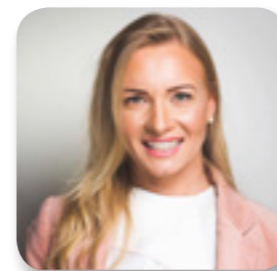
Informativo da Associação de Assistência à Saúde dos Empregados da Copasa – COPASS SAÚDE

Tiragem: 5.500 unidades

SUPERINTENDÊNCIA EXECUTIVA: Reginaldo Vicente de Resende / **Gerência Administrativa Financeira:** Aloísio Pereira da Silva Vidigal / **Gerência de Benefícios:** Wesley Nunes
CONSELHO DE GESTÃO: Beatriz Gomes (presidente), Daniele Aparecida Siqueira, Guilherme Frasson Neto, Antônio Domingos Saldanha, José Onofre Rodrigues, Eulides Ataiades Japoline.
SUPLENTES: Bruno Rafael Teixeira, José Torres Martins da Costa Júnior, Ronei Mendes Cardoso, Wemerson André Alves, Eduardo Pereira de Oliveira, Marijane Demétrio Botelho.
CONSELHO FISCAL: José Geraldo Sant'Ana, Samuel Castanheira da Silveira, Welinton Rais da Silva, Allen Sander Nunes Prates. **SUPLENTES:** Daniel de Lima Aguiar, Sebastião Pinheiro Costa, Flávio Salles, Savio Ribeiro de Assis.

Edição e diagramação: ÍON COMUNICAÇÃO / Jornalista responsável: Silvana Jordão MG 06606-JP / Imagens: depositphotos.com

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA CADA FASE DA VIDA



Todo mundo sabe que a alimentação saudável é um dos pilares para viver bem. Dar preferência para a "comida de verdade", que são os alimentos in natura ou minimamente processados é essencial para todas as idades. Contudo, é possível ir além. A nutricionista clínica funcional e doutora em Ciência de Alimentos, Verena Bartkowiak de Oliveira, orienta para a nutrição adequada em cada fase da vida, potencializando o uso de alimentos que podem trazer ainda mais saúde e longevidade.

Quais alimentos podem ser considerados como uma base para qualquer idade?

Até os seis meses de vida o ideal é o aleitamento materno exclusivo. A partir daí, a base para o resto da vida consiste no consumo de frutas, verduras, legumes, tubérculos ou raízes, oleaginosas, carnes, ovos, grãos e leguminosas, como o feijão. Isso é o essencial. No entanto, podemos dar uma atenção especial às diferentes etapas do desenvolvimento humano, priorizando determinados alimentos, dentro destes grupos citados, que são importantes para suprir as necessidades de cada fase.

Como podemos dividir as etapas da vida em que devemos diferenciar a alimentação e o que deve ser consumido em cada uma?

De seis meses a dois anos: essa é a fase de introdução dos alimentos na dieta, além do leite materno, que ainda é muito importante. Por isso, o cuidado deve estar em oferecer à criança uma grande variedade de alimentos e não fornecer aqueles com adição de açúcar.

De dois a dez anos: a infância é a fase de formação dos hábitos alimentares, sendo fundamental o fornecimento de alimentos saudáveis e com variedade. Leite, frutas, ovo, alimentos integrais e água não podem faltar. A carne vermelha é importante por ser a melhor fonte de ferro. Quando a criança não aceita a carne, é preciso aumentar o consumo de outras fontes como feijão e também vegetais folhosos verde-escuros, como brócolis e couve, associados a alimentos que contenham vitamina C, como frutas cítricas, que aumentam a absorção do ferro.

Nessa fase, vale lembrar o quanto é importante que os pais tenham bons hábitos alimentares para incentivar os filhos.

Adolescentes: nesse período da vida ocorre o pico máximo de crescimento e formação de massa óssea. Assim, é importante potencializar o consumo de cálcio, presente no leite e derivados como queijo, requeijão, iogurte etc, vegetais folhosos verde-escuros, aveia, gergelim, amêndoa, sardinha. Essa

fase também é marcada pelo aparecimento da acne, que pode ser amenizada com uma alimentação mais equilibrada e o consumo de alimentos à base de selênio, como lentilha, castanha-do-pará, germen de trigo.

Além disso, fibras e fontes de prebióticos como chicória, banana, cebola, alho, alho-poró, grão-de-bico, mel, alcachofra garantem o bom funcionamento do intestino.

Adultos: a necessidade de ingestão calórica do adulto é, geralmente, menor que do adolescente e a preocupação com o peso adequado deve ser maior. A dieta equilibrada ajuda na formação da serotonina, hormônio que alivia sintomas como os da tensão pré-menstrual, diminuindo a vontade de comer doces, a sensibilidade nas mamas e as cólicas.

É importante manter a ingestão de cálcio e também de magnésio, presente nos folhosos verde-escuros, banana, abacate, sementes de girassol e de abóbora, entre outros. O magnésio previne pressão alta e câimbras e o licopeno, presente no tomate, atua na prevenção do câncer de próstata. Uma dica para aumentar a absorção do licopeno é consumir o tomate de forma mais processada e associado ao azeite, como molho, por exemplo.

O risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares pode ser reduzido pelos adultos com o consumo de alimentos roxos e vermelhos, fontes de antocianinas, como uva, morango, beterraba e berinjela.

Idosos: a fase madura tem características mais peculiares como diminuição do apetite. Para facilitar a ingestão, os alimentos podem ser preparados com temperos variados e de forma mais macia, facilitando a mastigação. O consumo de carnes é importante tanto por ser fonte de proteína, ferro e vitamina B12, essencial para o idoso, quanto por auxiliar em questões cognitivas e de memória. Alimentos proteicos são necessários nessa fase devido à maior perda de massa magra, assim como o cálcio, devido à perda de massa óssea. A ingestão de água é também imprescindível nessa fase, que tem maior facilidade de desidratação.

PARA NÃO ESQUECER

Resumo de matérias e notas publicadas no "Direto ao Ponto", informativo eletrônico da Copass Saúde

O SARAMPO ESTÁ DE VOLTA

O sarampo é uma doença infecciosa, causada por vírus. Os principais sintomas são febre acompanhada de tosse, irritação nos olhos, nariz escorrendo ou entupido, mal-estar intenso e manchas vermelhas no corpo. A única maneira de evitar o sarampo é a vacina tríplice viral, que é disponibilizada pelo SUS a partir dos 6 meses de vida. O esquema vacinal varia de acordo com a idade e, quando completo, imuniza por toda a vida. Confira o seu cartão de vacinação e mantenha-o atualizado.

CONVÊNIO DROGA RAIA DROGASIL

A Copass Saúde firmou convênio com a Droga Raia e Drogasil, para a compra com desconto de medicamentos tarjados, genéricos e de marca. O convênio é válido em qualquer loja, para pagamento à vista. No ato da compra, beneficiários titulares ou dependentes devem apresentar o cartão da Copass Saúde e um documento oficial de identificação.

PROTOCOLO DE ATENDIMENTO

A Central de Atendimento da Copass Saúde passou a fornecer o número do protocolo de atendimento para todas as chamadas recebidas. Quando ligar, informe o número do seu cartão ou CPF, anote e guarde o número de protocolo fornecido. Ele facilita a identificação do seu atendimento, caso necessário.

DICAS DE SAÚDE

Resumo de matérias publicadas no portal da Copass Saúde.
Veja outros temas em www.copass-saude.com.br.

• TEMPO DE LUTA CONTRA O CÂNCER DE MAMA



Boa parte dos casos de câncer de mama pode ser prevenida através do controle dos fatores de risco e estímulo aos fatores protetores considerados modificáveis. Controlar o peso corporal, por meio da alimentação saudável e da prática regular de exercícios físicos, e evitar o consumo de bebidas alcoólicas são recomendações básicas. A amamentação também é considerada um fator protetor.

Existem fatores de risco comportamentais, hormonais e genéticos, mas a idade é um dos mais importantes, pois a maioria dos casos ocorre após os 50 anos. Por isso, é importante que as mulheres observem suas mamas e ao identificarem alterações persistentes procurem atendimento para avaliação diagnóstica. Também é recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia de rastreamento a cada dois anos. Em grande parte, o câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, aumentando consideravelmente as chances de tratamento e cura.

PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos.

Fonte: Instituto Nacional do Câncer

• CÁRIE: UM MAL QUE VOCÊ PODE EVITAR



A cárie dentária pode ocorrer em dentes de leite e permanentes, afetando de bebês a idosos. Se não tratada, pode provocar abscesso dentário e destruir as estruturas internas do dente, levando à sua perda.

A cárie é uma doença causada pela desmineralização do esmalte do dente, através dos ácidos que as bactérias naturalmente presentes na boca produzem, a partir dos resíduos alimentares que ficam grudados nos dentes. Ela não provoca dor, a não ser que cresça muito e afete os nervos ou cause fratura no dente.

Sua formação se deve a fatores como dieta rica em açúcar, os tipos de bactérias presentes na placa e o estado de saúde oral da pessoa. Alimentos e bebidas com grande quantidade de açúcar, como os industrializados, se ingeridos durante períodos prolongados entre as refeições favorecem o aparecimento de cáries. Se o consumo destes alimentos for inevitável, o ideal é ingeri-los durante ou logo após as principais refeições.

A higiene bucal correta após as refeições é a melhor forma de prevenir a doença, inclusive em bebês. Além disso, a visita regular ao dentista é essencial. Os beneficiários dos planos odontológicos da Copass Saúde têm direito à realização de limpeza e procedimentos preventivos, de seis em seis meses, sem coparticipação (exceto a consulta).

Colaboração: Dra. Cristiane Ventura, dentista e assessora técnica da Copass Saúde.

CRENCIAMENTOS E DESCRENCIAMENTOS NO PERÍODO DE JUNHO A SETEMBRO/2019

CRENCIADOS

ALÉM PARAÍBA

CLIMED COSTA E COSTA LTDA
Av. Dr. Ricardo Grimaldoestides, 280 sl. 301 Ilha do Lazareto
(32) 3446-0192
GASTROENTEROLOGIA - PSICOLOGIA - UROLOGIA

ALMENARA

CENTRO MÉDICO CUIDAR LTDA
Rua Cândido Mares, 617 Centro
(33) 3721-2635
CLÍNICA MÉDICA - FISIOTERAPIA AMBULATORIAL - FONOAUDIOLOGIA - NEFROLOGIA - NUTRIÇÃO - ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA - OTORRINOLARINGOLOGIA - PEDIATRIA
RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM - ULTRASSONOGRAFIA

MARCO ANTÔNIO ANDRADE DE SOUSA

Rua Argemiro Aguiar, 381 Centro
(33) 3721-6170
INFECTOLOGIA - MEDICINA DO TRABALHO

ARACUAÍ

INOVE CLÍNICA ODONTOLÓGICA LTDA
Av. Bom Jesus, 410 Alto Mercado
(33) 3731-2617
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
ENDODONTIA - ORTODONTIA

ARAXÁ

MARIAH GOMES ALVES DE LUCCA
Rua Luiz Colombo, 35 Centro
(34) 3662-3104
PSICOLOGIA

BARBACENA

ANA LAURA CARNEIRO SANTOS
Rua Dr. Jaime do Rego Macedo, 56 sala 03 Ibiapaba
(32) 3332-9617
OTORRINOLARINGOLOGIA

BARROSO

ALESSANDRA DE MAGALHÃES E SOUZA SILVA
Rua Maria José de Melo, 69 Centro
(32) 3351-3019
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

BELO HORIZONTE

BORGES ODONTOLOGIA
Rua dos Timbiras, 1560 - Sala 309 - Lourdes
(31) 3224-5779
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
ODONTOLOGIA - ENDODONTIA

COSTA GOMES ODONTOLOGIA

Rua Juiz de Fora, 1268 - Sala 1107 - SANTO AGOSTINHO
(31) 3292-7363
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
ORTODONTIA

EXALAB

Av. Álvares Cabral, 374 - 4º andar - Centro
(31) 3238-2666
ALERGIA E IMUNOLOGIA - CIRURGIA GERAL - CIRURGIA VASCULAR - CLÍNICA MÉDICA - DERMATOLOGIA
ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA - FISIOTERAPIA

AMBULATORIAL - FONOAUDIOLOGIA - GASTROENTEROLOGIA
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA - NUTRIÇÃO - OFTALMOLOGIA
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA - OTORRINOLARINGOLOGIA
PEDIATRIA - PNEUMOLOGIA - PROCTOLOGIA - PSICOLOGIA
PSIQUIATRIA - UROLOGIA

GONCALVES E ALVIM SERVICOS MÉDICOS

Rua Santa Rita Durão, 74 - Sala 302 - Funcionários
(31) 2555-1912
PEDIATRIA - PSIQUIATRIA

HOSPITAL DA BALEIA/CLÍNICA MAIS BALEIA

Avenida Afonso Vaz de Melo, 640, loja 124 - 1º piso Barreiro
(31) 3318-5246
CIRURGIA GERAL - CIRURGIA PEDIÁTRICA - CIRURGIA PLÁSTICA - CIRURGIA VASCULAR - CLÍNICA MÉDICA
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA - UROLOGIA

INTEGRAR

Rua Silvestre Ferraz, 396 A Sagrada Família
(31) 3657-6040
FONOAUDIOLOGIA - PSICOLOGIA - TERAPIA OCUPACIONAL

LILIANE TASSIA ASSIS NASCIMENTO

Rua dos Carijós, 141 Sala 306 Centro
(31) 9126-0022
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

ODONTOSAÚDE PADRE EUSTÁQUIO

Rua Padre Eustáquio, 2912 Salas 509/510 Padre Eustáquio
(31) 3411-1065
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
ODONTOLOGIA - ENDODONTIA

REDE SAFI - BARRO PRETO

Rua Timbiras, 3156 10º andar Barro Preto
(31) 3370-0629
FISIOTERAPIA HOSPITALAR

VIVAZ ODONTOLOGIA

Rua Grão Pará, 171 Santa Efigênia
(31) 3245-9567
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

BELO VALE

MIRIAN FERNANDES DE CASTRO BRAGA
Rua Gonçalo Álvares, 19 Centro
(31) 3734-1194
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
ODONTOLOGIA - ORTODONTIA

BETIM

CUIDAR DE TODOS
Av. Governador Valadares, 705 Centro
(31) 3787-3258
ANGIOLOGIA - CARDIOLOGIA - CLÍNICA MÉDICA
FISIOTERAPIA AMBULATORIAL - FONOAUDIOLOGIA

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA - HOMEOPATIA
MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE - NUTRIÇÃO
OFTALMOLOGIA - ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
PEDIATRIA - PSICOLOGIA

BICAS

MULTIMÉDICA
Avenida Bianco, 58 Centro
(32) 3217-2345
CARDIOLOGIA - CIRURGIA VASCULAR - CLÍNICA MÉDICA
DERMATOLOGIA - GASTROENTEROLOGIA - GINECOLOGIA E
OBSTETRÍCIA - ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA - PEDIATRIA
PSICOLOGIA - RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM
ULTRASSONOGRAFIA - UROLOGIA

BONFIM

CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO PAULA MARQUES
Rua Manoel de Freitas Marques, 12 Centro
(31) 9633-1387
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
DENTÍSTICA - ORTODONTIA

CARATINGA

CLÍNICA MÉDICA MONTE SINAI
Av. Moacir de Matos, 184 Centro
(33) 3322-1907
CLÍNICA MÉDICA

CONTAGEM

HELUS MEDICINA ESPECIALIZADA
Rua Norberto Mayer, 626 Sala 213/215 Eldorado
(31) 2564-2937
PSIQUIATRIA

CURVELO

GISELA GUSMÃO FROIS
Rua Joaquim Felício, 18 sala 505 - Centro
(38) 3722-1948
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

DIAMANTINA

NÚCLEO OFTALMOLÓGICO DE DIAMANTINA
Praça Redelvin Andrade, 564 Centro
(38) 3531-3156
OFTALMOLOGIA

PEREIRA E COIMBRA SERVICOS MÉDICOS

Rua Arthur Queiroga, 150 Sala 06 Presidente
(38) 3531-4016
CLÍNICA MÉDICA - REUMATOLOGIA

DIVINÓPOLIS

RODRIGUES E OLIVEIRA OFTALMOLOGIA
Rua Santo Antônio, 420 Sala 304 Centro
(37) 3215-6552
OFTALMOLOGIA

EXTREMA

CROE - CENTRO DE RADIOLOGIA ODONTOLÓGICA DE EXTREMA
Rua União Soviética, 196 G Jardim São Cristóvão
(35) 3435-3797
RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

FLORESTAL

MED ANALISYS LABORATÓRIO
Rua Ezequiel Fraga, 488 B Centro
(31) 3536-2914
PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

IBIRITÉ

COSTA E SILVA ODONTOLOGIA
Rua Freitas de Vieira, 672 Lj 4 Centro
(31) 3521-2828
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
ORTODONTIA - PRÓTESE DENTÁRIA

ITAPAGIPE

FLÁVIA VASCONCELOS DE OLIVEIRA
Rua 10, 419 Centro
(34) 3424-1313
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
PRÓTESE DENTÁRIA

ITAÚ DE MINAS

FISIO E PILATES
Rua Artur Vieira, 118 Centro
(35) 3536-1982
FISIOTERAPIA AMBULATORIAL

JOÃO PINHEIRO

LIFE CENTER
Praça Coronel Hermógenes, 173 Centro
(38) 3561-1734
CARDIOLOGIA - CLÍNICA MÉDICA - FISIOTERAPIA AMBULATORIAL
PSICOLOGIA - PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

JUIZ DE FORA

O2JF CENTRO DE OXIGENIOTERAPIA HIPERBÁRICA
Av. Presidente Itamar Franco, 4001 Salas 211/213 Torres
Leste Dom Bosco
(32) 3232-5655
GASTROENTEROLOGIA - ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

LAGOA SANTA

ASSOCIAÇÃO MEDQUALIS
Rua Acadêmico Nilo Figueiredo, 2303 Loja 02 03 04 05
Vila Joana Darc - (31) 3688-4100
CARDIOLOGIA - CIRURGIA GERAL - CLÍNICA MÉDICA
COLOPROCTOLOGIA - DERMATOLOGIA
ENDOSCOPIA DIGESTIVA E GASTROENTEROLOGIA
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA - MEDICINA INTENSIVA
NUTRIÇÃO - OFTALMOLOGIA - ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
PEDIATRIA - PSICOLOGIA - UROLOGIA

LAVRAS

SÃO LUCAS EMPRESARIAL
Rua Misseno de Pádua, 274 Casa
(35) 3821-2332
FONOAUDIOLOGIA - MEDICINA DO TRABALHO
PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

MANGA

LABORATÓRIO LAMARCK
Av. Ayrton Senna, 635 Arvoredo
(38) 3615-1146
PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

MONTES CLAROS

SARA KATERINE VIEIRA
Rua Tupinambá, 13 sala 108 - Melo
(38) 3220-4316
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
PRÓTESE DENTÁRIA

CLÍNICA ODONTOLÓGICA XANDER

Av. Afonso Pena, 369 Centro
(38) 3083-3906
ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
ENDODONTIA - ODONTOPEDIATRIA - ORTODONTIA - PRÓTESE
DENTÁRIA

MURIAÉ

SEDIM SERVICOS DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM MURIAÉ
Quadra Coronel Izalino, 187 Sala B
(32) 3696-2437
MEDICINA HIPERBÁRICA - RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA

continua...

OURO BRANCO
ODONTO ARTE
 Av. Mariza de Souza Mendes, 681 Sala C Soledade
 (31) 3741-1942
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ENDODONTIA - ORTODONTIA - PRÓTESE DENTÁRIA

PARÁ DE MINAS
CLINMED
 Av. Presidente Vargas, 164 Vila Raquel
 (37) 3231-6020
 CARDIOLOGIA - GERIATRIA - NEFROLOGIA - NEUROLOGIA
 OFTALMOLOGIA - ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
 PEDIATRIA - PSICOLOGIA

PARACATU
CLÍNICA AME
 Rua Francisco Álvares da Silva Campos, 30 Joaquim Cordeiro
 (38) 3671-5913
 VACINAS

PASSOS
LABOR LABORATÓRIO DE HORMÔNIOS E ANÁLISES
CLÍNICAS LTDA
 Travessa Sanches, 34 Centro
 (35) 3522-4344
 PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

PATOS DE MINAS
FOCO ODONTOLOGIA
 Rua Doutor Marcolino, 550 Centro
 (34) 3822-2662
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ORTODONTIA

PEDRA AZUL
RAMON SERVIÇOS MÉDICOS
 Rua Jaques Ribas, 33 Centro
 (33) 3751-3338
 FONOAUDIOLOGIA - NUTRIÇÃO - PSICOLOGIA
 RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

PEDRALVA
JOSÉ VALDIR GONZAGA
 Rua Xavier Lisboa, 44 Centro
 (35) 3663-1421
 ODONTOLOGIA - ORTODONTIA

POMPÉU
LOPES GUIMARÃES MEDICINA DIAGNÓSTICA
 Rua Major Belizário, 286 Centro
 (37) 3523-2343
 PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

PONTE NOVA
FISIO & ENF
 Avenida Francisco Vieira Martins, 595 Sala 207 Palmeiras
 (31) 3817-2388
 FISIOTERAPIA AMBULATORIAL

PORTEIRINHA
MEDVIDA
 Rua José Cardoso de Farias, 230 Ouro Branco
 (38) 3831-2256
 ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA - GASTROENTEROLOGIA
 RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM - ULTRASSONOGRAFIA

TRATTO ODONTOLOGIA
 Av. Governador Valadares, 261 Centro
 (38) 9924-4141
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ORTODONTIA

POUSO ALEGRE
CLÍNICA CMF
 Rua Coronel Otávio Meyer, 223 Sala 204 Centro
 (35) 3421-9915
 CIRURGIA PEDIÁTRICA

INSTITUTO SUL MINEIRO DE OTORRINOLARINGOLOGIA
 Avenida Cel. Alfredo Custódio de Paula, 497 Alfredo Custódio
 de Paula
 (35) 3425-1752
 FONOAUDIOLOGIA - OTORRINOLARINGOLOGIA - PSICOLOGIA

PRESIDENTE OLEGÁRIO
DENTCLEAR CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO
 Praça Independência, 51 Loja 2 Centro

(34) 3811-1256
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ENDODONTIA - ORTODONTIA

RIBEIRÃO DAS NEVES
CLÍNICA MÉDICA E ODONTOLÓGICA DRA. TÂNIA BOTREL
 Rua Pedro da Costa Correa, 32 Várzea Alegre
 (31) 3624-2077
 CLÍNICA MÉDICA - ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA -
 CLÍNICO GERAL - PERIODONTIA

RIBEIRÃO VERMELHO
CLÍNICA CENTRO FISIO
 Av. Antônio Rocha, 88 Centro
 (35) 9823-8312
 FISIOTERAPIA AMBULATORIAL

RIO POMBA
BRUMA EQUIPE ODONTOLÓGICA LTDA
 Av. Dr. José Neves, 127 Centro
 (32) 3571-2377
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ENDODONTIA - ORTODONTIA

SALINAS
ULTRACLIN
 Praça Moisés Ladeira, 38 Centro
 (38) 3841-5025
 CLÍNICA MÉDICA
 GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

SANTA BÁRBARA
CR MEDICINA DO TRABALHO
 Rua João Mota, 498 Centro
 (31) 3832-2490
 CARDIOLOGIA - MEDICINA DO TRABALHO - NEUROLOGIA
 RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

SÃO JOÃO DEL REI
HD ODONTO DIGITAL
 Rua Farmacêutico Guilarduci, 131 Sala 101 Matosinhos
 (32) 3373-1908
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - RADIOLOGISTA

SÃO LOURENÇO
MEDCARE INTERCLÍNICAS
 Rua Madame Schimidt, 55 Nossa Senhora de Fátima
 (35) 3332-5798
 FONOAUDIOLOGIA

VERA LÚCIA DE MATTOS RODRIGUES DE SOUZA
 Rua Madame Schimidt, 55 Nossa Senhora de Fátima
 (35) 3332-5798
 PSICOLOGIA

SÃO THOMÁS DAS LETRAS
LABORATÓRIO FERREIRA DAVO STL
 Rua Prefeito José Afonso de Oliveira, 65 Centro
 (35) 3237-1379
 PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

SETE LAGOAS
CLÍNICA DE ULTRASSOM DRA. MORGANA KUMMER
 Rua Cândido Azeredo, 41 Centro
 (31) 3177-0212
 ULTRASSONOGRAFIA

ORTOMED
 Rua Doutor Avelar, 150 Centro
 3136621140
 ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

TEÓFILO OTONI
TATIANA QUEIROZ DO NASCIMENTO GRIGÓRIO
 Rua Jorge Mattar, 40 Sala 401 A Centro
 (33) 8805-8668
 FISIOTERAPIA AMBULATORIAL

TIMÓTEO
VANESSA APARECIDA ASSIS SANTOS
 Av. Judith Maria do Carmo, 576 Novo Horizonte
 (31) 98527-4691
 PSICOLOGIA

TRÊS CORAÇÕES
LABORATÓRIO FERREIRA DAVO
 Rua Desembargador Alberto Luz, 304 Centro
 (35) 3232-6434
 PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL

VARGINHA
ESPAÇO TERAPÊUTICO INTEGRAR
 Rua Alberto Cabre, 204 Vila Pinto
 (35) 3015-5444
 NUTRIÇÃO
 TERAPIA OCUPACIONAL

HOSPITAL VARGINHA
 Av. Antonieta Esper Kallas, 299 Parque Mariela
 (35) 3219-6850
 ANESTESIOLOGIA - ANGIOLOGIA - CARDIOLOGIA - CIRURGIA
 CARDIOVASCULAR - CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO
 CIRURGIA GERAL - CIRURGIA VASCULAR - CLÍNICA MÉDICA
 COLOPROCTOLOGIA - FISIOTERAPIA AMBULATORIAL -
 GERIATRIA - GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA - HEMATOLOGIA
 E HEMOTERAPIA - HOSPITAL GERAL - INFECTOLOGIA
 MASTOLOGIA - NEFROLOGIA - NEUROCIQUIRIA -
 NEUROLOGIA - NUTRIÇÃO - OFTALMOLOGIA - ONCOLOGIA
 ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA - OTORRINOLARINGOLOGIA
 PEDIATRIA - PNEUMOLOGIA - PROCTOLOGIA - RADIOLOGIA
 E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM - REUMATOLOGIA -
 ULTRASSONOGRAFIA

RADIOMED
 Rua Dona Cota, 112 Vila Pinto
 (35) 3222-2996
 RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

DENSITOMED
 Rua Dona Cota, 112 Vila Pinto
 (35) 3222-2996
 DENSITOMETRIA ÓSSEA

VAZANTE
SPACO FISIO
 Rua Alves Rosa, 255 Za Jardim Regina
 (34) 3813-1531
 FISIOTERAPIA AMBULATORIAL - NUTRIÇÃO - PSICOLOGIA

VISCONDE DO RIO BRANCO
DIAGNÓSTICO POR IMAGEM PAX RIO BRANCO
 Av. São João Batista, 257 Centro
 (32) 3551-2705
 RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

DESCRENCIADOS

BELO HORIZONTE
ALESSANDRA MEIRELLES RIBEIRO
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

ALINA CAMPOS TOMAZ TEIXEIRA
 PSICOLOGIA

BELA CLÍNICA ORTODONTICA
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ORTODONTIA

CLÍNICA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS SALUSPE
 CLÍNICA MÉDICA - DERMATOLOGIA - FONOAUDIOLOGIA
 INFECTOLOGIA - NUTRIÇÃO - ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
 OTORRINOLARINGOLOGIA - PSICOLOGIA - PSIQUIATRIA
 TERAPIA OCUPACIONAL

FERNANDA SANTOS BONAPARTE
 DERMATOLOGIA

FERNANDA VALADÃO NUNES
 CLÍNICA MÉDICA

FLÁVIO SPAGNOL CALDEIRA
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ORTODONTIA

LÚCIO JOSÉ DE SANTA IGNEZ
 NEUROLOGIA PEDIÁTRICA - PEDIATRIA

MARIA CRISTINA ALMEIDA MONTEIRO DE PAULA
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

SAFI SERVIÇO AVANÇADO DE FISIOTERAPIA INTENSIVA LTDA
 FISIOTERAPIA AMBULATORIAL

BETIM
ODONTO CENTER
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ORTODONTIA - PERIODONTIA

continua...

BOM DESPACHO
ZOIANE LOPES SILVA PAIVA
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ENDODONTIA

CAMPESTRE
JAQUELINE BERNARDES PASSOS
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ENDODONTIA

CARATINGA
COR-US CENTRO DIAGNÓSTICO
 ANGIOLOGIA - CARDIOLOGIA - CLÍNICA MÉDICA
 ECOCARDIOGRAFIA - ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA
 ULTRASSONOGRAFIA

CATAGUASES
GUSTAVO CARREIRO MACHADO
 PEDIATRIA

DIVINÓPOLIS
CLÍNICA SORRIDENTE
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ENDODONTIA - ORTODONTIA

JANAÚBA
CLÍNICA SANTA LÚCIA
 CLÍNICA MÉDICA - DERMATOLOGIA - ENDOCRINOLOGIA E
 METABOLOGIA - GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA - NUTRIÇÃO
 PEDIATRIA - PSICOLOGIA

LEOPOLDINA
JOSÉ SÉRGIO CUNHA FREIRE
 CLÍNICA MÉDICA

MATEUS LEME
ROBERTA FONTES AMARAL
 NUTRIÇÃO

SÃO JOAQUIM DE BICAS
CARLA FABRÍCIA PARREIRA
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL

TEÓFILO OTONI
CLÍNICA ODONTOART
 ODONTOLOGIA - CIRURGIÃO DENTISTA - CLÍNICO GERAL
 ENDODONTIA

A relação atualizada de toda a rede
 credenciada está disponível para consulta
 no portal: www.copass-saude.com.br

NOVO CREDENCIADO



Av. Antônia Esper Kalas, 299 - Parque Mariela - Varginha - MG
 Telefones: Geral (35) 3219-6850 • Pronto Atendimento (35) 3219-6868
 Saiba mais em www.hospvarginha.com

Inaugurado há 10 anos, o Hospital Varginha foi projetado dentro dos mais rígidos e modernos padrões de qualidade, com 3.277 metros quadrados previstos de área construída. Conta com 33 leitos, uma unidade semi-intensiva, quatro salas cirúrgicas, pronto atendimento 24 horas e a única maternidade em Varginha destinada apenas ao atendimento a convênios. Realiza exames de diagnóstico, laboratoriais, RX, tomografia, ultrassonografia, endoscopia digestiva, colonoscopia, retossigmoidoscopia, cistoscopia, dentre outros.

MAIS FACILIDADE PARA ACESSO À REDE CREDENCIADA NO PORTAL

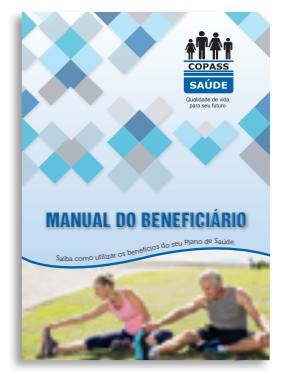
Os beneficiários da Copass Saúde têm acesso à listagem atualizada de toda a rede credenciada através do portal. Para facilitar a consulta sobre os estabelecimentos de saúde e profissionais pertencentes à rede, os critérios de busca foram alterados. Agora, a especialidade médica deixou de ser um item de preenchimento obrigatório, facilitando a filtragem da busca através de campos opcionais como bairro, tipo e nome do credenciado.

Assim, após inserir o seu plano e a cidade, o beneficiário pode, por exemplo, preencher qualquer um dos campos opcionais como nome ou mesmo parte do nome de um credenciado, que serão listados todos que constarem na rede daquela localidade. Vale lembrar que quanto mais campos forem preenchidos, mais refinada será a busca. Sempre que precisar, acesse www.copass-saude.com.br e encontre o credenciado mais adequado às suas necessidades.

MANUAL DO BENEFICIÁRIO

A Copass Saúde desenvolveu um manual de orientação para seus beneficiários, contemplando informações sobre todos os seus serviços, estrutura e formas de utilização do plano. O material está à disposição de todos para consulta, no portal.

A leitura do Manual é importante para conhecer melhor os serviços e esclarecer dúvidas. Sempre que necessário, acesse www.copass-saude.com.br → Beneficiário → Manual do Beneficiário.



Confie em quem sempre está ao seu lado



CEAP
(Centro de Excelência
em Atenção Primária)



**Laboratório Clínico
e Patológico**



**Ambulatórios de
Especialidades**



**Medicina Diagnóstica
por Imagem**



Centro Cirúrgico



Medicina Nuclear



CTI Adulto



**Pronto Atendimento
Adulto e Infantil 24h**



**Instituto Felício Rocho
de Oncologia**



**Unidade de
Transplantes**

Hospital Felício Rocho

- Av. do Contorno, 9530, Barro Preto
Belo Horizonte - MG

Unidades Belo Horizonte

- Rua Uberaba, 500, Barro Preto
- Rua dos Aimorés, 3600, Barro Preto
- Rua Platina, 33, Prado
- Av. do Contorno, 9841, 5° e 6° andar, Prado
- Av. dos Andradas, 302, Centro

Unidade Contagem

- Av. João César de Oliveira, 438, Eldorado

www.feliciorocho.org.br

www.instagram.com/hospitalfeliciorocho

facebook.com/hospitalfeliciorocho

REMETENTE: Copass Saúde - Rua Carangola, 531 - Santo Antônio - CEP 30330-240 - BH/MG