

## Saúde Caixa

### Reembolso de medicação para algumas patologias

O Saúde Caixa reembolsa medicação em algumas patologias, como câncer, transplante, AIDS, insuficiência renal crônica, insuficiência hepática e esclerose múltipla. É utilizado o mesmo processo de reembolso, com a apresentação de três orçamentos. O paciente não poderá ter nenhum processo junto à Secretaria da Saúde. Para o encaminhamento é necessária a apresentação do atestado médico com a CID da patologia. Mais informações com a Nara, na AGEA.

Cabe lembrar que durante o XXX Simpósio, a aposentada do RJ, Vera Lúcia Farias de Moraes, apresentou proposta ao Saúde Caixa criação de auxílio medicamentos. A proposta, ainda não aprovada, prevê que a Caixa pague 50% no caso de medicamentos genéricos e 30% nos medicamentos de marca.

## Alimentos podem ser verdadeiros aliados ou não

Uma alimentação saudável pode trazer inúmeros benefícios para as pessoas. Já as más combinações dos alimentos são responsáveis por uma série de problemas.



### Veja as combinações de alimentos que são aliadas no combate a doenças

**Cogumelos + pêra**= evita a hipertensão e ajuda a controlar os níveis da tensão arterial.

**Tomate + azeite**= anticâncer, antidoenças cardiovasculares e anticataratas (quando cozinhado, transformado em molho, o poder do tomate aumenta, mas mesmo cru ele é sempre bom).

**Feijão + laranja e salada de agrião ou rúcula + tempero de limão**= combate a anemia, suplemento de energia e fortalecimento do sistema imunitário.

**Souflé de peixe + fruta em calda**= problemas renais. Proibido aos doentes renais comer bananas, porque são ricas em potássio.

## Sucos saudáveis

### Suco Antidepressão

**Indicação:** a beterraba e o espinafre auxiliam a circulação do sangue, o que estimula as funções cerebrais e acalma os nervos. O espinafre também regulariza os intestinos e a maçã e a cenoura facilitam a digestão:

**Ingredientes:** 3 beterrabas, 1 punhado de espinafre, 4 cenouras, 1/2 maçã, 1 punhado de salsa.

**Modo de Preparo:** passe todos os ingredientes na centrífuga ou no liquidificador, menos a salsa. Acrescente-a ao suco pronto.

### Suco Antiinsônia

**Indicação:** a maçã e a salsa são sedativos naturais, calmantes e eficazes no controle da insônia.

**Ingredientes:** 3 folhas de couve, 4 cenouras, 1/2 maçã, 1 punhado de salsa.

**Modo de Preparo:** centrifugue ou bata no liquidificador a couve, as cenouras e a maçã. No suco já preparado, acrescente a salsa, mexendo com a colher.

**ACUPUNTURA**

Convênio com SAÚDE CAIXA

ENXAQUECA DEPRESSÃO INSÔNIA  
ANSIEDADE STRESS OBESIDADE  
CONSTIPAÇÃO INTESTINAL  
DORES DA COLUNA VERTEBRAL  
TENDINITES BURSESITIS  
E VÁRIAS OUTRAS PATOLOGIAS

Dr. Renan Machado  
Especialista em Acupuntura  
(atua 1994)

Locais de atendimento:

Clinica de Fisioterapia Vital Forma  
Rua Assis Brasil 310 sala 06 - centro  
Bento Gonçalves-RS F: 54.3453.7528

Av. José de Alencar 658 salas 201/202  
B. Menino Deus - Porto Alegre-RS  
F: 51.3233.2674



**Informativo**  
**AGEA**

Informativo da Associação Gaúcha de Economistas Aposentados

Sede Própria- Rua dos Andradas, 943, 12º andar -  
Porto Alegre/RS CEP:90020-005

Fone/fax: (51)3228 8770 celular (51) 9987-2774 (Sr. Antoci)  
e-mail: agea@agea.org.br - home page: www.agea.org.br

Atendimento: de segunda a sexta, das 9h às 18h

Jornalista Responsável: Susana Tomaz (DRT-8600)

Impressão e Fofolitos: PONTOCOM

Tiragem: 2.600 exemplares

### AGEA Biênio 2007/2009

**Presidente**  
Antoci Neto de Almeida  
**1º Vice-presidente**  
Sergio Atair dos Santos  
**2º Vice-presidente**  
Beatriz Francisca Borba Gonzaga  
**Pres. Conselho Deliberativo**  
Antonio Carlos Mariani Mansur  
**Pres. Conselho Fiscal**  
Renato dos Santos Dias

**Diretor Financeiro**  
Newton Pardelhas de Barcellos  
**Diretor Administrativo**  
Milton José da Silva  
**Diretora de Integração:**  
Dora Lúcia Neuberger  
**Diretor Cultural -**  
Alcio Cancellato Faria

**Representantes Regionais: Caxias do Sul:** Vagueuir Alcides dos Santos;  
**Passo Fundo:** Nelso Dalbosco/Camilo Puhl; **Santa Maria:** Matilde Turchiello  
De Gasperi e Neusa Celin Hausen **Pelotas:** Haroldo Campos de Campos/Mário  
Luiz L.S. Silva; **Bento Gonçalves:** Vital João Tres/ Flávia Maria P. Possamai;  
**Tramandaí:** João Vicente Lourenz Duarte; **Rosário:** Aníbal Alves Girard; **Santo Angelo:** Renato José Konzen/Janete Biasibetti;