

Especialidades Atendidas na Sede Agendar Horário

- Clínica Médica – Dr. Silvio José Ferraz Tavares – Segunda-feira a Sexta-feira 08:00 às 15:30, não sendo preciso agendamento, apenas confirmação da presença do profissional.
- Ginecologia e Obstetrícia – Dra. Darlene Paula Nunes – Sexta-feira 13:00 às 16:40
- Psicologia (Adulto) – Márcia Aparecida Paviani – Terça-feira das 08:00 às 15:30
- Psicologia (Adulto/Infantil) – Nancy Lopes – Sexta-feira 08:00 às 11:20
- Fisioterapia e Acupuntura – Maria Ângela Borges Ferraz – Segunda-feira e Quarta-feira 08:00 às 11:00
- Fisioterapia – Concilia Marinelli – Terça-feira e Quinta-feira das 15:00 às 16:00
- Fisioterapia – Geovana Talarico – Terça-feira e Quinta-feira das 13:00 às 14:00
- Acupuntura – Magaly Lopes – Segunda-feira e Quarta-feira 15:00 às 16:40 e Quinta-feira 08:00 às 10:30
- Nutrição – Clarissa Moutinho Brugnoli – Terça-feira 13:30 às 16:50 e Quinta-feira 08:00 às 11:20
- Ultrassonografia – Dr. Antonio José Gomes Junior – Segunda-feira 12:00 às 13:50 e Sexta-feira 09:30 às 10:40
- Análises Clínicas – Laboratório Ehrlich (CDA) – Segunda-feira a Sexta-feira 08:00 às 11:00

Av. Leôncio de Magalhães, 751
Jardim São Paulo – Zona Norte
(11) 2976-1704

Gente Nossa Joaquim Batista Ramos

Por intermédio de seu já falecido pai, Antônio Batista é associado da Alvorecer há mais de meio século. Aos exatos 51 anos de convênio médico, nunca teve uma preocupação ou algo de que reclamar. Lembra-se de quando a famosa Avenida Tucuruvi ainda era de terra batida e conta sobre sua infância e adolescência, quando começou a ajudar seu pai com a arte da marcenaria e iniciou-se na função de torneiro mecânico.

Até hoje a urgência médica mais gra-

ve de que se lembra foi uma cólica renal que o deixou internado por mais de 24 horas com dores agudas e em observação. Para ele, a Alvorecer tem um significado familiar (suas filhas comemoraram suas festas de debutantes nos salões da associação) e histórico e é de extrema importância em sua vida.



Planeta Água Seres Humanos Também!

Você está tomando a devida quantidade de água diariamente? Você sabia que o mecanismo da sensação de sede é tão fraco, que com frequência, 37% dos seres humanos o confunde com a fome? Ainda mais, uma desidratação imperceptível retardará o metabolismo em aproximadamente 3%. Um copo de água aliviará a fome à meia noite, em quase 100% dos casos, sob dieta redutora, segundo um estudo realizado na Universidade de Washington.

A água tem tal importância que uma redução de somente 2% de água no corpo pode causar perda momentânea de memória, dificuldade em fazer contas matemáticas básicas e problemas de focar a visão sobre uma tela de computador ou sobre uma página impressa?

Novas pesquisas confirmam que beber um mínimo de 8 copos de água por dia diminui o risco de câncer de cólon em 45%, além de baixar o risco de câncer de mama em 79% e reduzir à metade a probabilidade de se desenvolver câncer na bexiga. E, se estamos estressados, devemos aumentar a quantidade para 16 copos de água por dia! Isso porque 90 % do volu-

me de nosso cérebro é composto por água, que é o principal veículo das transmissões eletroquímicas.

As pessoas normalmente NÃO bebem tal quantidade para evitar de ter que urinar seguidamente; um inconveniente menor em troca de uma melhoria em sua saúde.

A cor de sua urina deve ser de um amarelo muito fraco ou incolor, caso contrário você não está ingerindo suficiente água (isto não é válido se você esta tomando vitaminas do complexo B, que produzem uma cor amarela natural à urina). Ao falar de beber água, não nos referimos à água contida no café, nos chás ou nos refrigerantes. A água engarrafada ou de fontes naturais é a melhor.

Estudos preliminares indicam que em 80% das pessoas, beber de 8 a 10 copos de água por dia, pode aliviar significativamente muitas indisposições.

Esperamos tê-los feito refletir sobre seus hábitos em relação a água. Lembre-se que a água será o ouro do futuro, em breve teremos escassez de água em muitos países do globo terrestre e, desde já isso deve ser uma preocupação de cada um de nós.