

PODE
ME
LEVAR
PRA
CASA

SAÚDE SEMPRE



PLANO DE
SAÚDE
SANTA
CASA

Taquaritinga | abril/2013 | N.º 32

Informações para uma vida melhor.

ANS N.º 32.132-0

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS: COMO FICAR LONGE DELAS

Começou a esfriar. É hora de tomar algumas boas e simples medidas. Pág. 2

DICAS PARA MELHORAR A SAÚDE FINANCEIRA

O desequilíbrio pode surgir de pequenas despesas do nosso dia-a-dia. Pág. 3



Prof. Arnaldo Ruy
Pastore recebe a
Comenda Dom Pedro
Pág. 4

DIA DAS MÃES
Dra. Dalzi Monteiro
é homenageada Pág. 2

"Ser mãe é sentir o universo todo em forma de um filho, é ter a maior de todas as forças quando assim for necessário, ser mãe é um dom, é a manifestação do verdadeiro amor representado numa mulher."



Leopoldo Giamberini

ANS N.º 32.132-0



Desconto de 10%
na primeira mensalidade

- Sem carência em exames simples e consultas
- Isento de taxa de inscrição

12 de maio, Dia das Mães.

Praça Dr. José Furiatti, nº 153 - Centro | Taquaritinga - SP
Plano de Saúde: (16) 3253-9233 | Hospital: (16) 3253-9230 | Farmácia: (16) 3253-9232



MANTENHA DISTÂNCIA DAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Com o frio chegando, medidas simples aumentam a resistência a esses males. A queda nas temperaturas, já presente entre nós, é sinônimo de mudança de comportamento. As pessoas costumam se vestir de forma mais elegante, saborear um founde acompanhado de um bom vinho, entre outras coisas nada habituais no nosso país tropical. Mas o frio também traz incômodos, como o tempo seco e as doenças respiratórias.

Em pleno outono, os termômetros já indicam que o inverno tende a ser rigoroso. A umidade do ar já bateu a casa dos 40%, o que liga o sinal de alerta. Para piorar, a vegetação seca é alvo de incêndios e a fumaça é um gatilho para a rinite, a asma, a bronquite e as alergias em geral.

Como consequência da junção de fatores, a imunidade cai e gripes e resfriados se instalam com mais facilidade. As crianças e quem tem predisposição a esses males ficam mais vulneráveis.

Mas, com medidas básicas no dia-a-dia, é possível manter longe as enfermidades sazonais. Ou, seja alguma delas já se manifestou, reduzir bastante os efeitos ruins no orga-



nismo.

Médicos e nutricionistas recomendam, antes de mais nada, uma boa alimentação, com legumes e verduras de cor verde-escura, como agrião, rúcula e agrião. Consumir água

e sucos naturais que contêm vitamina C, em temperatura ambiente, o dia todo, é uma regra de ouro.

A quem não tem problema com bebida alcoólica (e é maior de idade) é recomendável

uma taça de vinho linto, que também faz bem para o coração. Lembre-se de que o suco de uva faz o mesmo efeito.

Evite lugares fechados, pois a tosse e o espirro espalham vírus pelo ambiente. As oito horas regulamentares de sono e exercícios físicos moderados são altamente benéficas para fortalecer os anticorpos.

Se estiver enquadrado no público-alvo da campanha de vacinação contra o vírus influenza, causador da gripe, não deixe de se imunizar. A campanha foi prorrogada até 10 de maio.

Por outro lado, os excessos fazem mal. Como o organismo necessita de mais energia por causa do frio, a fome aumenta. Evite comer demais, abusando de chocolates e alimentos gordurosos, para não ganhar quilos extras.

Lembre-se: nada de automedicação. Quando os sintomas indicarem que a gripe te pegou, o recomendável é consultar um médico. Sua saúde agradece.

HOMENAGENS ÀS MÃES

No último dia 6, a Loja Maçônica Líbero Badaró foi realizada uma sessão magna pública em comemoração ao Dia das Mães.

Neste ano, a homenagem foi a cirurgiã-dentista Dalzi Donato Monteiro, casada com Luiz Geraldo Monteiro Junior e mãe de Alexandre Donato Monteiro (in memoriam) e Débora Donato Monteiro.

Foi uma solenidade repleta de emoções, seguida de um almoço de confraternização. Na foto, dra. Dalzi com a presidente da Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Líbero Badaró, profa. Cornélia Diniz Galera.



SAÚDE SEMPRE

Divulgação do Plano de Saúde da Santa e da Santa Casa de Misericórdia e Maternidade "Dona Zilda Salvagni" - Taquaritinga (SP)

DIRETORIA EXECUTIVA | CONSELHO DELIBERATIVO

Praça Dr. José Furiati, 153 / Tel.: (16) 3253-9230

Jornalista Responsável: Nilton Morselli (MTB 44029/SP)

Produção e impressão: TAG Gráfica e Editora - (16) 3252-4768

PRÓXIMOS EVENTOS BENEFICENTES

14ª NOITE DO CAPELETTI

em 12 de julho, no Salão de Festas "Plínio Favaro", da Loja Maçônica. Promoção: Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Líbero Badaró.

NOITE DA PAELLA

em 10 de agosto, no salão de festas da Loja Maçônica Líbero Badaró.

3º FEST HUMOR

em 22 de novembro, no Salão de Festas "Plínio Favaro", da Loja Maçônica. Promoção: Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Líbero Badaró.



E a saúde financeira, como vai?



O desequilíbrio pode se originar das pequenas despesas do dia-a-dia. Veja como evitar

Tão importante quanto consultar o médico e passar por exames de rotina é manter em dia a saúde financeira. É quase impossível encontrar quem nunca fez uma, porém, a diferença está numa expressão em moda: capacidade de pagamento.

Comprar em parcelas é uma prática tão comum quanto necessária ao assalariado, que de outra forma não conseguiria adquirir bens. Mas o problema é quando perdemos o controle, contraindo dívidas capazes de comprometer o temos de mais sagrado: o nome.

Perder o crédito na praça é muito ruim. Mas quem já passou por isso sabe que a parte que mais dói é a consciência. Por mais impulsiva que a pessoa seja, ela sente vergonha e culpa por não honrar seus compromissos.

Muitas vezes, é o despreparo que leva ao “tropeço”. Ao comprar um carro, é necessário saber que há outros gastos pela frente: a transferência, os impostos, o seguro, o combustível e as visitas à oficina.

Mas não é somente a aquisição de objetos de alto valor que podemos perder o controle da situação. É nas peque-

nas despesas que devemos colocar especial atenção.

Não é na hora de passar o cartão que sentimos o peso da somatória dos gastos. Como no exame do laboratório, o diagnóstico vem na fatura enviada pela operadora.

Ao sentir esse impacto, é hora de avaliar certos comportamentos e compras que poderiam ser evitados ou adiados. Planejar é melhor do que podemos fazer manter as contas no azul.

Se ficar no vermelho por dois meses consecutivos, avaliam os especialistas, é o sinal de que sua vida financeira exige uma reprogramação.

A primeira medida a ser tomada é colocar tudo numa planilha, feita à mão ou com o auxílio de um software. Deixe-a em local visível. Comece registrando sua renda e as contas fixas (água, luz, telefone, aluguel). No primeiro mês, anote tudo o que gastar, mesmo os pequenos valores – o dinheiro costuma ir embora em doses homeopáticas.

O susto certamente será grande ao per-



ceber esses “vazamentos”.

Mas não se desespere. O remédio para reavivar a saúde financeira é disciplina e controle. Separe parte do salário para saldar as dívidas que eventualmente tiver contraído.

Ao livrar-se delas, faça o que recomenda o livro “O Homem mais Rico da Babilônia”, de George S. Clason): pelo menos 10% de seu salário pertence a você. Independentemente de quanto é o seu salário, programe-se para viver com o restante.

CEDISC



**CENTRO DE
DIAGNÓSTICO
SANTA CASA**

Praça Dr. José Furiatti, 153 (16) 3253-9230 - Taquaritinga

- ✓ Raio-X (simples e contrastado)
- ✓ Mamografia
- ✓ Tomografia
- ✓ Ultrassonografia
- ✓ Ecocardiograma
- ✓ Endoscopia
- ✓ Densitometria óssea



Prof. Pastore recebe a Comenda Dom Pedro

No último dia 19, a Loja Maçônica Líbero Badaró viveu um momento histórico. O professor Arnaldo Ruy Pastore, um de seus ilustres membros, foi condecorado com a Comenda Dom Pedro I, a mais alta distinção maçônica.

O evento teve a presença do Grão-Mestre do Grande Oriente do Brasil, Marcos José da Silva, que veio especialmente para entregar a homenagem. Ele foi recepcionado pelo venerável da Loja, Ricardo Tadeo Pongeluppi, e demais membros.

A professora Zoé Benfatti Pas-

store, companheira do professor Pastore há quase 59 anos, recebeu uma placa em reconhecimento de sua presença e participação na vida do esposo.

O orador, Wilson José Davoglio, enalteceu a contribuição do grande educador na sociedade e na difusão do conhecimento maçônico. Neste 5 de maio, o professor Pastore completa 84 anos de idade, 48 deles dedicados à Maçonaria do Brasil.

Após a sessão magna, os convidados foram recepcionados com um jantar no Salão de Festas Plínio Favaro.



Acima, dr. Sidnei Sudano, prof. Pastore, profa. Zoé e Ermildo Tiosso; ao lado, o grão-mestre do GOB, Marcos José da Silva, recebendo um ofício especial da Loja Líbero Badaró

ANIVERSARIANTES / MÊS DE MARÇO



Izabel Ap. F. de Almeida Souza / Natália Cristina Giroto / Diego Augusto da Silva / Salatiel Ferreira L. Guandalini / Fernanda Martins Valentim / Dulce Helena Fioretti / Alice Colombo Pureza / Mônica Ap. de Oliveira de Pedro / Poliana Giannico Solili / Marina de Godoy Tasso / Ariana Cristina Canovas de Castro / Aparecida Felipe da Silva / Eder Rodrigo Sant'Ana / Alessandra Gonçalves / Ana Paula Delvaz / José Marino Stochi / Jessica Camila de Oliveira Ramos / Naiara Roberta Ap. Bezerra da Silva / Gleicemara R. da Paixão Goveia / Cristina Donizete Campos / Paula Santos Montroze / Karina Cristina Martins / Ricardo Alexandre Martin Buscardi / Carlos Arthur Boer / Sueli Aparecida Romano / Débora Eloiza Bussadori Garcia / Laís Helena Crecente.

AOS ANIVERSARIANTES, VOTOS DE FELICIDADE, SAÚDE E PAZ

Para a Santa Casa, sua nota vale "uma nota"

Not@Fiscal Paulista
Quanto mais você pede, mais você ganha



Em 2013, continue doando suas notas e cupons fiscais para a Santa Casa de Taquaritinga. Esses documentos são cadastrados no programa Nota Fiscal Paulista, do governo do Estado, e transformados em recursos que salvam vidas. Nossas urnas estão em 27 estabelecimentos comerciais. Participe você também.



CEDISC

CENTRO DE DIAGNÓSTICO SANTA CASA

Praça Dr. José Furiatti, 153 (16) 3253-9230 - Taquaritinga

UNIDADE DE TERAPIA E AUXÍLIO DIAGNÓSTICO

- ✓ Laboratório de Análises Clínicas
- ✓ Fisioterapia



O Laboratório está credenciado, pelo Control Lab a utilizar o Selo de Proficiência no laudos das análises. Empresa especializada em avaliar o grau de eficiência, qualidade e confiabilidade nos laudos.