

PODE  
ME  
LEVAR  
PRA  
CASA

# SAÚDE SEMPRE



PLANO DE  
SAÚDE  
SANTA  
CASA

Taquaritinga | agosto 2010 | N.º 1

Informações para uma vida melhor.

ANS N.º 32.132-0

## CHEGAMOS!!!

### SAÚDE SEMPRE, A NOSSA NOVA FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO

O Plano de Saúde Santa Casa e a Santa Casa de Misericórdia e Maternidade "Dona Zilda Salvagni" escolheram uma data festiva, o aniversário de Taquaritinga, para lançar seu informativo, o **Saúde Sempre**. Este boletim que está em suas mãos pede licença para entrar na sua casa trazendo informações importantes sobre o dom mais precioso da vida: a saúde. Com ela em dia, podemos desenvolver as mais diversas atividades diárias, do trabalho ao lazer. Assim como Taquaritinga, a nossa Santa Casa possui mais de um século de existência, primando sempre pelo bom atendimento e o lado humano em todas as suas relações com a comunidade. Por meio do nosso Plano de Saúde, conseguimos colocar em prática uma das mais imprescindíveis ações preconizadas mundialmente: a saúde preventiva. Em todas as edições do **Saúde Sempre**, o nosso novo canal de comunicação, você poderá manter-se atualizado. Chegamos para ficar!!!



Taquaritinga  
cabe no nosso  
coração.

São 118 anos de vida.  
Estamos felizes por  
ajudar a escrever essa  
História de sucesso.



A estrutura de  
atendimento:  
Farmácia e  
Pronto  
Atendimento  
24 horas



Indústria e Comércio Ltda.

[www.vicpharma.com.br](http://www.vicpharma.com.br)

MEDICAMENTOS  
COSMÉTICOS  
SANEANTES

Nossas Marcas



Rua Geraldo Rosa, 62 / Distrito Industrial  
(16) 3253 - 3160 / (16) 3253 - 3158

## Tempo médio de **aleitamento materno** aumenta de 296 para 342 dias em nove anos

A Semana Mundial da Amamentação é celebrada na primeira semana de agosto. Neste ano, a Aliança Mundial para Ação em Aleitamento Materno, idealizadora da iniciativa em 150 países, definiu como tema central da campanha a frase "Iniciativa Hospital Amigo da Criança".

Levantamento do Ministério da Saúde - feito em todas as capitais, no Distrito Federal e em outros 239 municípios e que somou informações de 34.366 crianças – mostra que o tempo médio do período de Aleitamento Materno no país aumentou um mês e meio: passou de 296 dias, em 1999, para 342 dias, em 2008, nas capitais e Distrito Federal. O estudo também revelou um aumento do índice de Aleitamento Materno Exclusivo (AME) em crianças menores de quatro meses. Em 1999, era de 35%, passando para 52% em 2008. Outro resultado importante está relacionado com o aumento, em média, de um mês na duração do Aleitamento Materno Exclusivo (AME) nas capitais e Distrito Federal. Em 1999, a duração do AME era de 24 dias e, em 2008, passou a ser de 54 dias – ou seja, mais que dobrou.



Amamentar é um ato pessoal. Incentivar é uma atitude profissional.

**INFORMATIVO VERBAS** Subvenções oficiais recebidas em 2010 pela Santa Casa de Misericórdia e Maternidade "Dona Zilda Salvagni"

**500.000,00**

liberados por meio de emenda do deputado estadual **Waldir Agnelo**

**100.000,00**

liberados por meio de emenda do deputado federal **Dimas Ramalho**

**100.000,00**

liberados por meio de emenda do deputado estadual **Baleia Rossi**

**100.000,00**

liberados por meio de emenda do deputado estadual **Roberto Massafera**

A Santa Casa agradece a todas as pessoas que colaboram com o trabalho filantrópico realizado há mais de um século.

**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

Fonte: Ministério da Saúde

## **PARTO NORMAL. DEIXE A VIDA ACONTECER NATURALMENTE.**



### **UM MOMENTO ESPECIAL MERECE ATENÇÃO ESPECIAL.**

O parto é um momento muito especial, cheio de sensibilidade e emoção, que marca uma mudança profunda na vida da mulher e da família. É quando se estabelece o primeiro encontro entre a mãe e o seu bebê. Por isso, a mulher deve buscar vivenciar este momento plenamente, ao lado de quem deseja. E deve também participar, de forma ativa, de todas as decisões sobre seu parto, conversando com seu médico e considerando as especificidades de sua gestação.

### **TUDO TEM O SEU TEMPO. E O SEU BEBÊ PRECISA DE TEMPO PARA ESTAR PRONTO.**

A natureza sabe, melhor do que ninguém, quando seu bebê está pronto para nascer. Mesmo o final da gestação, entre a 37ª e a 42ª semana, é fundamental para a completa formação do bebê no útero. Muitas crianças acabam sofrendo de problemas respiratórios devido a cesárias agendadas e realizadas antes do início do trabalho de parto, quando o bebê ainda não está pronto para nascer. Estes bebês podem necessitar de internação em UTI e ficarão separados da mãe nas primeiras horas após o nascimento, justamente quando deveriam estar junto da mãe, estabelecendo vínculos, adaptando-se à vida e dando início ao aleitamento materno.

### **FIQUE TRANQUILA. EM BREVE VOCÊ ESTARÁ CURTINDO O SEU BEBÊ.**

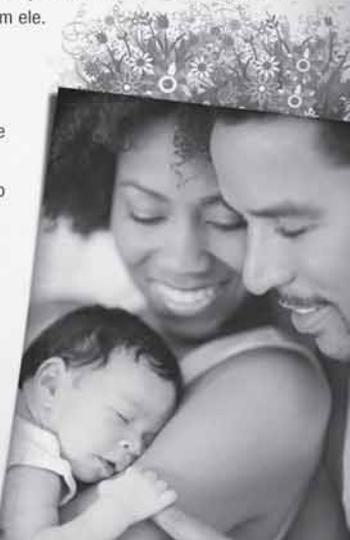
O parto normal acaba sendo mais tranquilo, pois não é cirurgia. É mais seguro para o bebê e também para a mulher, pois o risco de sangramento pós-parto e de infecções é menor. Além disso, a recuperação é mais rápida. Na grande maioria das vezes, a mãe está de pé no dia seguinte. Pronta para curtir cada momento com o seu bebê.

### **MANTENHA A CALMA. O SEU MÉDICO PODE ORIENTÁ-LA.**

Converse com o seu médico e com outras mulheres que já tiveram parto normal sobre os sinais do trabalho de parto. É comum a mulher procurar a maternidade e ser internada muito cedo, com pouca dilatação e contrações fracas. Isso ocasiona estresse e preocupação e pode acabar induzindo a decisão por uma cesariana desnecessária. O seu médico deve orientar você. Informe-se com ele. É um direito seu.

### **UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA.**

O parto pode ser vivenciado com autonomia, de forma saudável e segura. A atitude acolhedora da equipe de saúde e o estímulo à participação do acompanhante durante o trabalho de parto fazem com que a experiência seja mais prazerosa. E existem técnicas que ajudam a ter um parto normal mais confortável e tranquilo. É ainda melhor quando a mulher é encorajada a ter uma postura ativa, movimentando-se e adotando posições nas quais se sinta mais confortável. Com estas atitudes, o parto pode configurar-se como uma experiência enriquecedora e ainda mais marcante para a mulher e para sua família.



**LR** Engenharia

**RAMON LOURENÇANO**

**Acompanhamento de obras**  
**Impermeabilização Orçamentos**  
**Legalizações Projetos**  
**Construção**

## DRA. ELIETE BELUCCI

**Você concorda com aquela velha afirmativa de que "somos o que comemos"?**

Concordo com a expressão "somos o que comemos". O indivíduo que adere a uma alimentação saudável, com a ingestão diária de frutas, verduras, legumes, pelo menos 2 litros de água, atividade física regular, pequena quantidade de alimentos gordurosos e industrializados, e que tenha horários determinados para as refeições, com intervalo de 3 horas, vai prevenir o desenvolvimento de algumas patologias, como hipercolesterolemia (colesterol alto no sangue), hipertrigliceridemia (triglicérides alto no sangue), diabetes (glicose alta), hipertensão arterial, obesidade e, como consequência, doenças cardiovasculares. Ao contrário, aquele que come diariamente frituras, alimentos industrializados, refrigerantes e faz o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, na maioria das vezes, pode apresentar as patologias citadas.

**Sabemos que a boa alimentação de um indivíduo começa na gestação. Como as gestantes devem se alimentar para que o filho venha com uma boa saúde?**

Na gestação, devemos manter a boa alimentação, como consumir de 2 a 3 porções de frutas diariamente, respeitar os horários das refeições com intervalos de 3 horas, incluir nas refeições

principais (almoço e jantar) arroz, feijão, um tipo de carne, legumes e verduras, procurando variar para que haja uma maior variedade de vitaminas, minerais e fibras; moderar o consumo de sal, açúcar e cafeína (no máximo 2 xícaras de café/dia) e não consumir bebidas alcoólicas. Tudo isso evita complicações durante a gestação, como hipertensão, diabetes gestacional, o ganho excessivo de peso e a retenção de líquido.

**O que a criança não deve deixar de comer para ter boa saúde, levando em conta que a maioria prefere alimentos gostosos aos nutritivos?**

A alimentação da criança depende muito dos hábitos da família. Caímos nos mesmos princípios da boa alimentação, como ingerir frutas, verduras, água em vez de sucos e refrigerantes, e controlar o consumo de alimen-



tos ricos em açúcar, gorduras e alimentos hipercalóricos (salgadinhos, balas, doces, biscoito recheado, refrigerantes). Isso não significa que não se pode comer esses alimentos, mas eles têm que ser consumidos com moderação, ou seja, no máximo uma vez por semana, em pequena quantidade. Mas, para que isso aconteça, depende muito da atitude dos pais

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Dra. Eliete trabalha na Santa Casa desde 2007

**Uma alimentação verdadeiramente saudável ajuda no controle do peso?**

A alimentação saudável é essencial para a manutenção do peso ideal e para a perda de peso de indivíduos que estão acima do peso. Sendo assim, evitará muitas doenças relacionadas à má alimentação e melhorará a qualidade de vida daqueles em que a doença já está instalada.

quando a criança começa a se alimentar (a partir dos seis meses), evitando oferecer esses alimentos diariamente, porque, depois que ela adquire o hábito alimentar errado, fica mais difícil corrigir, o que não significa que seja impossível, mas exige muita disciplina e determinação. A mudança tem que acontecer com toda a família.

**Agora, falando dos adultos. Quando estamos "comendo errado" e o que fazer para corrigir as falhas na alimentação diária?**

Quando estamos comendo errado, o primeiro passo é identificar os erros quanto a horário e número de refeições, quantidade de alimento ingerido, frequência de consumo dos alimentos ricos em gorduras, açúcar e bebidas alcoólicas. Para corrigir as falhas, é preciso determinar horários, não esquecendo de fracionar a alimentação em pelo menos 5 refeições ao dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), diminuir a quantidade de alimentos em cada refeição, evitar frituras e preparações feitas com muito óleo, ingerir pelo menos 2 litros de água diariamente e praticar atividade física frequentemente.

**Muito ouvimos dizer em dieta balanceada? O que na prática isso quer dizer?**

Dieta balanceada consiste em uma dieta que contenha carboidratos (arroz, pão, biscoitos), proteínas (carnes, peixes, ovos), lipídeos (óleos vegetais, azeite), vitaminas, sais minerais e fibras (frutas e verduras). Tudo isso tem que ser consumido diariamente na quantidade certa e depende das necessidades de cada indivíduo.

**Graduada pela Unlira, com pós-graduação em nutrição clínica pela Unlirp. Atende pelo Plano de Saúde da Santa Casa – CRN 22510**

**tag**  
gráfica e editora

**Jornais, revistas, folders, cartazes, rótulos, embalagens, sacolas, displays, catálogos, calendários, etc.**

Rua General Osório, 168 / (16) 3252-4768 - Taquaritinga (SP) - [www.graficatag.com.br](http://www.graficatag.com.br)

O Plano de Saúde para toda a família, além de tranquilidade, também gera economia. Na nossa **Farmácia**, é possível adquirir medicamentos a preços abaixo dos praticados no mercado, comprovando a preocupação de que seus pacientes sejam de fato medicados. Veja outras vantagens:

- ✓ Pronto Atendimento Exclusivo
- ✓ Convênio com a São Francisco Clínicas, de Ribeirão Preto, para exames de alta complexidade
- ✓ As adesões feitas até 31/8/2010 terão 10% de desconto na primeira mensalidade e sem carência para consultas e exames simples



## TODOS OS PROFISSIONAIS CONVENIADOS

### ANESTESISTA

Dr. Paulo Tadeu de Mello  
Praça Dr. José Furiatti, 153  
(16) 3252-2756

### CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Flávio Luis Rodrigues Coelho  
Av. Paulo Roberto Scandar, 577  
(16) 3252-5669

### CLÍNICA MÉDICA E ANGIOLOGIA

Dr. Mucio de Toledo Junqueira  
Rua 7 de Setembro, 712  
(16) 3253-6075

### Dr. Otílio José da Silva

Rua 7 de Setembro, 676  
(16) 3252-3791

### CLÍNICA MÉDICA E ANESTESISTA

#### Dr. Fulvio Zuppani

Rua Líbero Badaró, 522  
(16) 3253-7255

### CLÍNICA MÉDICA E CARDIOLOGIA

#### Dr. Armando Peria

Rua Visconde do Rio Branco, 742  
(16) 3252-3224

#### Dr. Gefsun Rodrigues Sgarbi

Rua Visconde do Rio Branco, 917  
(16) 3252-3224

#### Dr. Herminio Miguel Gibertoni

Av. Paulo Roberto Scandar, 612  
(16) 3252-2385

#### Dr. Renato Aprigio da Silva

Rua Visconde do Rio Branco, 917  
(16) 3252-5532

#### Dr. Wilson Pedro Guimarães Jr.

Rua 7 de Setembro, 194  
(16) 3252-5195

### CLÍNICA MÉDICA E CIRÚRGICA

#### Dr. Névio Ozzetti

Rua Marechal Deodoro, 1.520  
(16) 3252-2429

#### Dr. Vicente José Parise Neto

Praça Dr. José Furiatti, 153  
(16) 3252-5211

### CLÍNICA MÉDICA CIRÚRGICA E

#### GASTRO

#### Dr. Jorge Sperandio

Rua 7 de Setembro, 194  
(16) 3252-5195

#### Dr. Canos Yudi Hissayassu

Av. Paulo Roberto Scandar, 577  
(16) 3252-5669

#### Dr. Claus Lima Vazquez

Av. Paulo Roberto Scandar, 577  
(16) 3252-5669

#### Dr. José Luiz P. Bessa Lima

Av. Paulo Roberto Scandar, 577  
(16) 3252-5669

### CLÍNICA MÉDICA CIRÚRGICA E

#### PROCTOLOGIA

#### Dr. Nelson Molinari

Av. Paulo Roberto Scandar, 612  
(16) 3252-2385

### CLÍNICA MÉDICA E UROLOGIA

#### Dr. José Maria Modesto

Av. Paulo Roberto Scandar, 612  
(16) 3252-2385

### DERMATOLOGIA

#### Dra. Márcia O. C. da Rocha

Rua General Osório, 757  
(16) 3252-5127

#### Dr. Ricardo Tadeu Pongeluppi

Av. Paulo Roberto Scandar, 612  
(16) 3252-2385

### GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

#### Dr. Francisco Simão Calil

Rua Visconde do Rio Branco, 1.357  
(16) 3252-6386

#### Dr. Luiz Carlos Delphino

Rua General Osório, 1.139  
(16) 3252-4310

#### Dra. Maria Costa Teixeira

Rua Visconde do Rio Branco, 1.127  
(16) 3252-2601

#### Dr. Ronaldo Pientznauer

Rua Visconde do Rio Branco, 917  
(16) 3252-5532

#### Dr. Sergio Prandini

Av. Paulo Roberto Scandar, 577  
(16) 3252-5669

### GINECOLOGIA E MASTOLOGIA

#### Dr. Leonardo Alberto Cunha

Rua São Bento, 1.833 (Araraquara)  
(16) 3336-2277

### NEUROLOGISTA

#### Dr. Maurício Milanezi Lofrano

Av. Paulo Roberto Scandar, 577  
(16) 3252-5669

### OFTALMOLOGISTA

#### Dr. Antonio José Miguel

Rua General Glicério, 889  
(16) 3252-4752

#### Dr. Antonio José Milanezi

Praça Dr. Aimone Salerno, 82  
(16) 3252-2484

#### Dr. Mário Ogata

Rua Rui Barbosa, 485  
(16) 3252-5450

#### Dr. Ricardo B. Locilento

Rua Visconde do Rio Branco, 1.118  
(16) 3252-4006

#### Dra. Sandra Milanezi

Praça Dr. Aimone Salerno, 82  
(16) 3252-2484

### ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

#### Dr. Luis Roberto Ap. Micheloni

Praça Dr. José Furiatti, 184  
(16) 3253-4781

#### Dr. Rubens de Mello Filho

Av. Paulo Roberto Scandar, 612  
(16) 3252-2385

#### Dr. Seijo Toma

Av. Paulo Roberto Scandar, 577  
(16) 3252-5669/3252-4179

### OTORRINO

#### Dr. Francisco C. Alves D'Aquino

Rua 13 de Maio, 523  
(16) 3252-2891

#### Dr. Luiz Yochio Enoki

Rua Duque de Caxias, 778  
(16) 3252-2568

#### Dr. Edson Ragazani

Av. Paulo Roberto Scandar, 577  
(16) 3252-5669

### PEDIATRA

#### Dr. Antonio Carlos Dib Jorge

Rua Visconde do Rio Branco, 742  
(16) 3252-2959

#### Dr. Elcio Piacente

Rua Visconde do Rio Branco, 742  
(16) 3252-2959

#### Dra. Nustaz M. D. A da Silva

Rua Visconde do Rio Branco, 917  
(16) 3252-5532

### PSIQUIATRIA

#### Dra. Juliana Daneluzzi

Rua Castro Alves, 215  
(16) 3242-6037

### REUMATOLOGIA

#### Dra. Luciana C. Brambila

Rua Duque de Caxias, 1.111  
(16) 3253-6104

### RADIOLOGIA E ULTRASSONOGRAFIA

#### Cedisc - Sta Casa Taquaritinga

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

#### Clínica Image - Dr. Carla Gabriel

Rua da República, 1.125  
(16) 3252-3304 ou 3252-2430

#### Dra. Lucia Ogata - Monte Alto

R. Antonio da Silva, 280  
(16) 3242-5598

### LABORATÓRIOS DE ANÁLISES

#### CLÍNICAS

#### Centro de Diag. e Lab. Paulo Zupani

Pça Dr. Aimone Salerno, 62  
(16) 3252-3252

#### Dra. Paula C. Lasca (IPC)

Av. Paulo Roberto Scandar, 670  
(16) 3252-6056

#### Laboratório Petinati & Petinati

R. General Osório, 1.142  
(16) 3252-2668

#### Laboratório Santa Casa

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

#### Laboratório Valentim P. Mendes

R. General Osório, 1.400  
(16) 3252-2731

#### Laboratório Wagner

R. 7 de Setembro, 712  
(16) 3253-6075

#### Spectrum Laboratório

R. José Bonifácio, 645  
(16) 3253-1263

### Biocenter Laboratório

R. Campos Sales, 1.178  
(16) 3253-3113

#### Inst. De Pat. Cit. Dr. Victorio Valeri

Av. 9 de Julho, 1.347  
(16) 3512-1111 (Ribeirão Preto)

#### Nicolino Lia Neto

Av. Paulo Roberto Scandar, 670  
(16) 3252-6056

### FISIOTERAPIAS

#### Carla Micali

R. Visconde do Rio Branco, 917  
(16) 3252-5532

#### Centerfisio - Giovana C. V. Palomo

R. da República, 736  
(16) 3252-4073

#### Ewerthon Augusto da Silva

R. Campos Sales, 441 - Clínica  
São Carlos

(16) 3252-3321

#### Isabela Damas D'Ambrósio

R. Marechal Deodoro, 1.299  
(16) 3253-3370

#### Prófisio - Liliane M. G. Torres

R. dos Domingues, 631  
(16) 3253-1564

#### Fisioterapia Santa Casa -

#### Maria Giulia Micali, Fernanda

#### Pivetta e Antonio C. Vezani

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

#### Maristela Milanezi

R. Visconde do Rio Branco, 809  
(16) 3252-4939

#### Valentim da Luz

Av. Paulo Roberto Scandar, 760  
(16) 3252-5821

#### Walther Spineli Filho

R. Visconde do Rio Branco, 809  
(16) 3252-4939

#### Lilian M. Pagliusi Milanez

R. Major Calderazzo, 876 -  
Clínica Pró Vita - Centro

(16) 3253-4363

#### Tatiana Tanaka Hisamatsu

R. Antonio Dib, 78 - Laranjeiras  
(16) 3253-1626

#### Clínica Pró-Saúde

Rua Líbero Badaró, 529  
(16) 3253-3652

### INTERNAÇÃO

#### Irmandade da Santa Casa de

#### Misericórdia "Dona Zilda Salvagni"

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

### FARMÁCIA PLANO DE SAÚDE

#### SANTA CASA

(16) 3253-9232



PLANOS A PARTIR DE R\$ **45,89**, PARA  
A FAIXA ETÁRIA DE 0 A 18 ANOS.

- ✓ Planos de co-participação parcial - individual/familiar
- ✓ Planos de co-participação total - individual/familiar
- ✓ Planos sem limites - individual/familiar
- ✓ Planos coletivos e empresariais

**3253-9233**

VEJA MAIS  
DETALHES NO  
NOSSO SITE:

[www.santacasatq.com.br/plano/](http://www.santacasatq.com.br/plano/)