

PODE
ME
LEVAR
PRA
CASA

SAÚDE SEMPRE



PLANO DE
SAÚDE
SANTA
CASA

Taquaritinga | dezembro/2010 | N.º 5 Informações para uma vida melhor.

ANS N.º 32.132-0



Feliz
Natal

QUE A PAZ E O AMOR POSSAM CONTAGIAR TODAS AS PESSOAS. E QUE CADA UMA DELAS ESTEJA DISPOSTA A COMPARTILHAR TUDO DE BOM QUE RECEBER. FELIZES PELO ANO DE CONQUISTAS, DESEJAMOS A TODOS UM ANO-NOVO AINDA MAIS PRÓSPERO E, PRINCIPALMENTE, COM MUITA SAÚDE!

Feliz
2011



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

LIGUE: 3253-9233

VEJA MAIS DETALHES
NO NOSSO SITE:

www.santacasatq.com.br/plano/

CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

✓ O que é

Colo é a parte mais baixa e estreita do útero, órgão do aparelho reprodutor feminino que tem duas partes: o corpo do útero (onde o bebê se desenvolve) e o colo, que liga o útero à vagina.

O câncer do colo de útero tem início no tecido que reveste esta região e se desenvolve lentamente. Primeiro, algumas células normais se transformam em células pré-cancerosas e mais tarde em cancerosas.

Lesões pré-cancerosas (ou mesmo o câncer de colo de útero em seus estágios iniciais) geralmente não apresentam sintomas. Estes só aparecem nos casos mais avançados.



Comissão de Transplantes participa de treinamento

A Comissão de Transplantes da Santa Casa de Taquaritinga está participando de uma capacitação em doação de órgãos e tecidos, no Hospital do Rim, em São Paulo. Manter um grupo de profissionais qualificados para esse tipo de procedimento é uma das exigências do Ministério da Saúde para o mudança de nível da nossa Unidade de Terapia Intensiva (UTI) – do nível I para o nível II.

Fazem parte da comissão: Dr. Walter Campos Júnior, médico do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto e coordenador da UTI; Dr. Wilson Pedro Guimarães Júnior, médico intensivista da UTI; e as enfermeiras Kenia Micali Michelin, Taís Alves da Silva e Luciana Calabrese.

A partir desse trabalho, será possível fazer a captação de

órgãos ou tecidos de pacientes que em vida tenham manifestado esse interesse – ou mediante autorização da família. Dependendo do órgão, o paciente pode ser encaminhado para o HC. É bom lembrar que a captação é realizada somente após a constatação da morte encefálica.

Testes laboratoriais confirmam a compatibilidade entre doador e receptores. Após os exames, a triagem é feita com base em critérios como tempo de espera e urgência do procedimento.

Milhares de pessoas, inclusive crianças, todos os anos, contraem doenças cujo único tratamento é um transplante. A espera por um doador, que muitas vezes não aparece, é dramática e adoce também um círculo grande de pessoas da família e de amigos.

✓ Quais os prováveis sinais e sintomas?

- * Aparecimento de secreção e corrimento vaginal;
- * Sangramento leve, fora do período menstrual;
- * Sangramento ou dor após a relação sexual, ducha íntima ou exame ginecológico;
- * Infecção pelo HPV (papilomavírus humano), causando verrugas (condiloma), e até o câncer;
- * Menstruação mais longa e volumosa que o normal.

✓ O que aumenta o risco de ter câncer de colo de útero?

- * Relações sexuais antes dos 16 anos;
- * Muitos parceiros sexuais masculinos;
- * Gravidez antes dos 18 anos;
- * Doenças sexualmente transmissíveis;
- * Infecção por HIV - pelo enfraquecimento das células de defesa;
- * Infecção por clamídia sexualmente transmissível (descobre-se com o papanicolau);
- * Falta de higiene íntima;
- * Excesso de peso também expõe ao risco de desenvolver o câncer
- * Fumo;
- * Multiparidade;
- * Baixa ingestão de vitaminas A e D.

✓ Ações para prevenir:

- * Exame de papanicolau anualmente ou no aparecimento de alguns sinais ou sintomas;
- * Alimentação rica em frutas e legumes diminui o risco;
- * Uso de preservativos nas relações sexuais;
- * Vacina contra o HPV em adolescentes antes do início da vida sexual;
- * Higiene íntima.

✓ Lembrando que...

- * Mulheres com HIV devem fazer exame anualmente;
- * Mulheres submetidas à histerectomia total (retirada do útero e do colo de útero) necessitam de fazer o papanicolau;
- * Mulheres submetidas à histerectomia parcial devem continuar com os exames de rotina.

Fontes: www.accamargo.org.br | www.inca.gov.br | Dr. Luís Carlos Delphino

**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

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



SOM • ALARMES
FILME • ACESSÓRIOS

SONORIZAÇÃO DE AMBIENTES

- caixas acústicas • arandelas • amplificadores
- mesas • rack's • microfones • pedestais
- caixas amplificadas • projetores • telas • suportes

PROJETOS E EXECUÇÃO

- escolas • igrejas • auditórios • lojas
- supermercados • restaurantes • consultórios
- residências • home theater

Tel.: (16) 3252 4078

tensom@tensom.com.br

Av. Dr. Francisco Arêa Leão nº 86 • Centro • Cep 15900-000 • Taquaritinga-SP

Deixe o cigarro no passado

Entre as resoluções de Ano-Novo, deixar de fumar talvez seja a que exige mais esforço. Afinal, o hábito envolve uma série de fatores, começando pela dependência química e terminando nas questões psicológicas. Mas o empenho para abandonar o cigarro vale a pena, haja vista os ganhos para a saúde.

Se você deseja entrar em 2011 sem cigarro, siga os 10 passos:

1º - ESCOLHA O SEU BENEFÍCIO FAVORITO

Benefícios para a saúde; benefícios econômicos; benefícios sociais.

2º - PREPARE-SE FISICAMENTE

Durma oito horas por noite; beba oito copos de água diariamente; tome café da manhã; caminhe ligeiramente sempre que puder. Exercícios aeróbicos ajudam a perder a vontade de fumar.

3º - PREPARE-SE MENTALMENTE

Simule situações para quando estiver na condição de não-fumante; repita: eu adoro estar livre do cigarro; visualize seu pulmão ficando livre das toxinas. Peça apoio moral a um amigo que não fuma.

4º - COMA E BEBA PELA VITÓRIA

Até o segundo dia sem cigarro, concentre-se mais em líquidos do que em sólidos; se a vontade de fumar aparecer, beba água; suco de frutas ajuda a diminuir os sintomas da abstinência; evite café, chá e bebidas tipo cola e álcool; coma frutas e vegetais; evite lanches gordurosos.

5º - DESCANSE E RELAXE

O descanso é mais eficiente para desfazer o estresse que o fumo; faça exercícios de relaxamento; tensione cada grupo de músculos e conte até 5 e depois relaxe contando até 10.

6º - CONFIE NA AJUDA DE UM PODER MAIOR

Se a fé remove montanhas, também remove sua necessidade de fumar. Peça ajuda e força espiritual, acreditando sempre que vencerá o vício.

7º - AFOGUE AQUELAS NECESSIDADES COM UM BANHO

Um banho um pouco mais demorado ajuda a vencer a vontade de fumar. Outras dicas são: mascar cenoura, chiclete sem açúcar ou talos de salsa; medite; ocupe suas mãos com atividades; respire profundamente algumas vezes, entre outras.

8º - SE VOCÊ "ESCORREGAR", COMECE NOVAMENTE

Vários fumantes dão muitas "largadas falsas" até finalmente se libertarem; se isso ocorrer, não desista; repita em seu íntimo que fa-



lhará mesmo só se não tentar novamente; em todas as etapas, relembre os benefícios de ser não-fumante; leia estas instruções todos os dias.

9º - NÃO SE ESQUEÇA DA "DUPLA VITÓRIA"

Quando você ajuda outra pessoa, você se ajuda. Agora que você é especialista em como se livrar do fumo, compartilhe o seu conhecimento com outras pessoas; isso irá reforçar a sua própria decisão; seja firme e peça às pessoas não para fumarem em locais públicos.

10º - FELICITE-SE E GRATIFIQUE-SE

Com o dinheiro que economizar, compre um presente para você mesmo e diga mentalmente: se não tivesse parado de fumar, seria como se tivesse pego este presente e colocado fogo. Ao amanhecer e antes de dormir, felicite-se por ter vencido a batalha.

EVENTO



Foto: JotaB Lima

Fraternidade promove 1º Fest Humor

Na noite de 26 de novembro, foi realizado o 1º Fest Humor com a presença do comediante Chico Lorota, no salão de festas da Loja Maçônica Líbero Badaró. A Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul, que realiza trabalhos em prol da Santa Casa de Taquaritinga, organizou o jantar, que recebeu um grande público e contou com diversos patrocinadores. Os convidados receberam na entrada um singelo brinde, doado pelo casal Elinete e Sérgio Ramon. A renda foi revertida para a Santa Casa.

LÊ MAGAZINE

Rua Duque de Caxias, 470 - Centro
Taquaritinga/SP - Tel: 3253-6343

Celulares - Computadores
Impressoras - Câmeras digitais
Papelaria para a volta às aulas
Utilidades - Presentes em geral

SOCIAIS ANIVERSARIANTES



SETEMBRO Sandra Valéria Gagon / Estela Luzia Cestari / Maria Ap. Furtado Marciano / Renata Cristina Ruiz Funari Santana / Dulce D.D.V. Ramos de Oliveira / Maria Madalena M. Braga / Angélica Mendes L. Machado / Alesandra de Souza Oliveira / Roseli Terezinha Fante / José Roberto Pessoa de Campos / Maria de Lourdes P. de Oliveira / Valéria Paiva Carvalho / Tatiane Carla Pacheco da Silva / Angela Maura Delpra / Alcides Ap. do Nascimento / Lucinéia Ramos dos S. Ferreira / Suzeli Buriti Martins / Viviane Sales Pessoa / Mirian Marcatto Dias / Aline Cristina de Sousa / Luzia Cristina Monteiro de Magalhães / Jamila Manuela Feliciano B. Lopes / Jaciara Othon Teixeira Botechio / Maria Ap. de Oliveira Silva.

OUTUBRO Eduvirgem Ap. Gonçalves dos Santos / Bianca Gislaíne Steinle Barbosa / Roseli Martins da Silva Souza / Irma Valeretto / Sinara Machado da S. de Souza / Leandro Augusto Troiano / Antonio Joaquim da Silva Filho / Ivan Alves / Aparecida Paula Bragas / Valdirene Ferreira dos Santos / Mônica Cristina Silvestrini / Antonio Bichilia / Tânia Luzia Pala / Cleuza Aparecida Pinto / Cleibe Maria Ribeiro Nunes / Erclia de Moura / Reginaldo José da Silva / Nilcéia Eli Turra / Ziziani Isabel Inocência / Geusimara Bradinuchi / Terezinha Casare Corrêa / Elizabeth Isaías / Gilma Terezinha Duarte dos Santos / Sueli Tereza Fanelli Bruno.



NOVEMBRO Edna Santina Betassi Tonon / João Luiz Braga / Alessandra Fazan Lopes / Karla Tralli Camargo / Kenia Micali Michelin / Maria Romano / Claudionice de L. P. Brito / Leonice C. de M. dos Santos / Lucilaine Cristina Pavan / Silvia Regina Antonio / José Fernando Pires / Matilde Miscose Escudeiro / Denise Helena Irano dos Reis / Ana Paula Coró / Maria das Graças G. da Silva / Eva Otávio Pires Sandrim / Carla de Moura Lazareti / Juliete Priscila Valeretto / Izabel Cristina de Almeida Cason / Izabel Torno / Abigail Seneme Bordinasso / Ivani Rebecchi Chueco / Zilda Ap. Massola Barbosa / Lusinete Pereira Lima / Andreza Paula Lourenço / Jeremias Lopes Alecrim Ferreira.



Eloah Nasceu no último dia 8, às 8h05, na Maternidade Dona Zilda Salvagni, a menina **Eloah Belentani Cano**. Ela é filha de Bruno Guilherme Cano e Camila Aparecida Belentani Cano, coordenadora de Enfermagem da Santa Casa. Ela veio ao mundo com 2,840 kg e 47 cm. A Diretoria e os funcionários cumprimentam a família por essa grande alegria.



Regras para visitar um paciente

Como preceitua a boa educação, as visitas seguem algumas regras de etiqueta. Quando se trata de um paciente internado, as normas são muito mais abrangentes. A primeira é: certifique-se de que a pessoa hospitalizada deseja mesmo ser visitada. A segunda é: seja breve.

A observação de um conjunto de cuidados é indispensável, sobretudo para não carregar microrganismos para dentro da Santa Casa. Lembre-se: a maior parte das infecções hospitalares é propagada pelas mãos.

REGRAS

- ✓ **Lave as mãos antes de entrar;**
- ✓ Não sente na cama do paciente;
- ✓ **Evite a visita se estiver gripado ou resfriado;**
- ✓ Não leve alimentos;
- ✓ **Mantenha limpos e presos os cabelos longos;**
- ✓ Leve o mínimo de objetos pessoais ao paciente;
- ✓ **Evite entrar com bolsas e sacolas;**
- ✓ Respeite horários de repouso do paciente;
- ✓ **Não utilize aparelhos elétricos sem autorização;**
- ✓ Faça silêncio;
- ✓ **Evite a circulação desnecessária pelo prédio;**
- ✓ É proibida a entrada de menores de 14 anos.

HORÁRIO DE VISITAS (DIARIAMENTE)

UTI..... 11h às 11h30 e
18h15 às 18h45
Quartos..... 12h30 às 16h30

ALÉM do LIMITE
Camisaria®
Atuação

O Natal é o melhor momento para refletirmos sobre tudo o que se passou. Que em 2011 possamos estar novamente juntos, aproveitando as experiências positivas que tivemos e partindo para novas e felizes realizações. Boas festas!