

PODE
ME
LEVAR
PRA
CASA

SAÚDE SEMPRE



PLANO DE
SAÚDE
SANTA
CASA

Taquaritinga | janeiro/2011 | N.º 6

Informações para uma vida melhor.

ANS N.º 32.132-0



PLANO DE SAÚDE SANTA CASA

ANS N.º 32.132-0



ANO-NOVO, NOVOS PLANOS.
PLANOS DE SAÚDE SANTA CASA.
TODOS OS PLANOS COMEÇAM AQUI.

Praça Dr. José Furiatti, n.º 153 Centro Taquaritinga-SP
Plano de Saúde: (16) 3253-9233 Hospital: (16) 3253-9230 Farmácia: (16) 3253-9232

Como evitar a osteoporose

PÁG. 2

Plano presenteia o 1º bebê do ano

PÁG. 4



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

ANS N.º 32.132-0

LIGUE: 3253-9233

**VEJA MAIS DETALHES
NO NOSSO SITE:**

www.santacasatq.com.br/plano/

OSTEOPOROSE UMA DOENÇA SILENCIOSA

A osteoporose é uma doença que atinge os ossos. Caracteriza-se quando a quantidade de massa óssea diminui substancialmente e desenvolve ossos ociosos, finos e sensíveis, mais sujeitos a fraturas. É mais comum em mulheres do que em homens.

A doença progride de forma lenta e raramente apresenta sintomas antes que aconteça algo de maior gravidade, como uma fratura, que costuma ser espontânea, isto é, não relacionada a um trauma, como uma queda.

Se não forem feitos exames preventivos, a osteoporose pode passar despercebida, até que ocorra uma fratura. O método mais difundido para o diagnóstico da osteoporose é a densitometria óssea. Existem outros exames que podem in-

A prática de exercícios deve fazer parte da rotina diária

dicar a perda de massa óssea em relação ao adulto jovem. A doença pode ter sua evolução retardada por medidas preventivas.

Quem apresenta mais risco?

- ✓ As pessoas pertencentes à raça branca;
- ✓ que tenham tido alguém com a doença na família;
- ✓ as que fazem ingestão insuficiente de cálcio e vitamina D;
- ✓ fumantes ou que tomam bebidas alcoólicas em excesso;
- ✓ também está mais exposta à osteoporose a pessoa que adota um estilo sedentário, sem fazer exercícios físicos.



Fique atento

Apesar de ser considerada uma doença silenciosa, a osteoporose emite alguns sinais, como dor nas costas e a ocorrência de fraturas por traumas mínimos. Observe também se a altura corporal está diminuindo.

O que fazer para prevenir

Alguns hábitos alimentares saudáveis são essenciais para reduzir os riscos da doença. Adotar no cardápio diário leite, iogurte, brócolis, espinafre, sardinha e tofu (alimento feito de soja, com textura parecida com a do queijo), ricos em cálcio, é uma das re-

comendações. Também é importante expor-se ao sol por 10 a 15 minutos antes das 10h da manhã, para estimular a produção de vitamina D (calciferol), responsável pela absorção do cálcio no organismo.

As mulheres também devem consultar o médico assim que a menopausa se aproxima. Ele decidirá se é necessária a adoção de terapia de reposição hormonal, que é uma forma de prevenir a osteoporose. Além dessas medidas, é importante não fumar, fazer e exercícios regularmente para manter a doença bem longe.

ULTRA-SONOGRAFIA

Novo aparelho entra em operação



O moderno aparelho de ultra-sonografia para diagnóstico multimodalidade, adquirido pela Santa Casa de Taquaritinga em setembro, entrou em funcionamento neste mês. Com esse equipamento, único na região, é possível realizar exames muito mais sensíveis e confiáveis.

O aparelho, modelo MyLab40, é capaz de gerar imagens para diagnóstico em diversas especialidades médi-

cas, como vascular, musculoesquelética, tireóide, mama, abdominal, urologia, ginecologia e obstetrícia, cardíaca adulto e pediátrica, entre outras.

Com o novo equipamento

em pleno funcionamento, a Dra. Gláucia, de São José do Rio Preto, é a profissional responsável pela realização dos exames de ecocardiograma no Cedisc.

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

DROGARIA TOTAL

Unidade
FARMÁCIA SÃO JOSÉ
(16) 3252-2047
Centro

Unidade
DROGARIA GIL
(16) 3252-5835
Vila São Sebastião

Unidade
IPIRANGA
(16) 3253-5390
Talavasso

Atende pelo Farmácia Popular, com desconto de até **90%**

Genéricos de uso contínuo com até **75%** de desconto

GRANDE PROMOÇÃO de suplementos alimentares para você que pratica academia

Plano de Saúde presenteia o 1º bebê do ano



Andréa com o filho, José Armando, e Viviani Pessoa, Caroline Carbonieri e Juliana Montezano

Sábado, 1º de janeiro, 9h. Cheio de saúde, chegava o menino **José Armando Alonso Souza Cavalcante**, o primeiro bebê de 2011 – e também primeiro a nascer na segunda década do século 21 na Maternidade “Dona Zilda Salvagni”. Ele é filho do casal Andréa de Souza Silva, de 22 anos, e José Antonio Cavalcante, de 42, moradores do Jardim São Sebastião. O parto (cesariana) foi conduzido pelo ginecologista e obstetra Dr. Luiz Carlos Delphino.

O Plano de Saúde da Santa Casa presenteou o primeiro bebê do ano com um kit contendo fraldas, lenços umedecidos, pomadas contra assadura, entre outros produtos. A entrega aconteceu no dia 12 de janeiro e foi feita pelas funcionárias Caroline Ferreira da Silva Carbonieri, Viviani Sales Pessoa e Juliana Aparecida Montezano, durante uma visita à casa dos pais de Andréa, onde o menino passa seus primeiros dias.

“Quero que meu filho estude para ter um bom futuro. Vamos fazer tudo para que ele seja uma pessoa decente e encontre um mundo melhor”, disse a jovem mãe, que tem consciência da importância da amamentação. “Como tenho bastante leite, pretendo alimentá-lo só com leite do peito até os seis meses.” Mãe pela primeira vez, ela recebeu todas as orientações na Maternidade.

SOCIAIS ANIVERSARIANTES



DEZEMBRO Claudia Aparecida Ruy Bruno Morita / Vera Terezinha Rossi Davoglio / Gabriela Monique Vieira / Camila Aparecida Belentani Cano / Neyllor Lucenti / Elvis dos Santos Ferreira / Conceição Aparecida Poiani de Castro / Fabiana Aparecida do Amaral / Valdorp Micali / Maria Helena Magdaleni Furlanetto / Danila Flávia Zilli / Silmara Cristina Cantuário Pires / Patrícia Aparecida dos Santos Silva / Aparecida Cristina C. dos Santos / Alex Aparecido da Silva / Aparecida J. Bordinasso Cazão / Sirlei da Silva Castro Rodrigues.

A menina **Cecília Turra Borges** nasceu no dia 14 de dezembro de 2010, às 19h12, com 3,160 kg e 49 cm. Ela é filha do casal João Ricardo Borges e Nilceia Eli Turra Borges, enfermeira da Santa Casa. A diretoria e os colegas de trabalho felicitam a família pelo nascimento.



Viagens Nacionais e Internacionais Aéreas /
Cruzeiros Marítimos / Rodoviárias / Locação
de Van / Providenciamos vistos consulares

PRAZER EM OFERECER O MELHOR!

Rua Duque de Caxias, 682 - Centro - Fone: 3252.3257 - mrturismo@terra.com.br

Confraternização Talentos da Casa

A confraternização dos funcionários da Santa Casa foi realizada na noite de 17 de dezembro, na sede do Rotary Club. Pela primeira vez, a festa abriu espaço para o quadro "Talentos da Casa", que visa à integração de todos por meio de manifestações artístico-culturais.

Os colaboradores Ricardo Buscardi, Elvis dos Santos Ferreira, Dulcineia Aparecida Ricardo, Izabel Barreto, Angela Maura Delprá e Maria dos Anjos se habilitaram a fazer uma apresentação musical, mostrando seus dons para os colegas, que aplaudiram muito.

O objetivo dessa iniciativa também é valorizar os dons e as habilidades que alguns funcionários desenvolvem fora do ambiente de trabalho. E tem lugar garantido nas próximas confraternizações de fim de ano.

A noite também foi de homenagens. Os funcionários, indicados pelos próprios colegas, que receberam o reconhecimento diante da plateia foram: Antonio Joaquim da Silva Filho, Aparecida de Godoy Bellentani, Camila Aparecida Bellentani Cano, Claudete Aparecida Grande Delvechio, Claudete Aparecida Tramonte de Pierre, Derotides Honório da Silva, Elisandra Regina da Silva, Estela Luzia Cestari, Eva Otavio Pires Sandrim, Francisco Irano, Guilherme Baldassa Anselmo, Maria Aparecida Truzzi, Maria do Socorro V. da S. Ferreira Barboza, Marilene da Silva Monfré, Mirian Marcatto Dias, Neyllor Lucenti, Sueli Aparecida Romano, Zenaide Terezinha Zambelli Lopes. A enfermeira Camila Belentani Cano também foi eleita a Colaboradora Exemplar de 2010.

Uma homenagem especial foi prestada à funcionária com mais tempo de casa: Matilde Escudeiro. Além disso, houve sorteio de brindes durante o jantar.



O show realizado pela primeira vez: um quadro que tem espaço garantido na agenda da festa

A homenagem aos funcionários: a escolha partiu dos próprios colegas



Vera Davóglgio, Fabiana Volpi e Carla Forni: sorteio de brindes



Dona Matilde: homenagem à funcionária com mais tempo de casa

ISCAR Contábil

Assessoria e consultoria, Administrativo, Contábil, Econômica, Tributária, Trabalhista, Previdência

giscar@terra.com.br



Av. Francisco Jodas Martins, 71
Ribeirãozinho

Fone: (16) 3252 - 7235