

PODE
ME
LEVAR
PRA
CASA

SAÚDE SEMPRE

PLANO DE
SAÚDE
SANTA
CASA

Taquaritinga | janeiro/2013 | N.º 29

Informações para uma vida melhor.

ANS N.º 32.132-0

CARNAVAL (SEM ABUSOS) É SÓ ALEGRIA

Para curtir a festa, o melhor é evitar os exageros, ficando longe de substâncias que fazem mal à saúde. PÁG. 3

CORPO HUMANO



POÇO DE CURIOSIDADES

- ✓ O que causa o soluço?
 - ✓ Por que às vezes sentimos o olho pulsar?
 - ✓ O que são as estrias?
 - ✓ O que provoca as olheiras?
- VEJA A RESPOSTA PARA ESSAS E OUTRAS PERGUNTAS. PÁG. 2

NOTA FISCAL PAULISTA.
Programa é sucesso
na Santa Casa. PÁG. 3



O Plano de Saúde Santa Casa, pensando em dar o máximo de conforto e bom atendimento, reformou o Posto 1, pavilhão exclusivo para seus usuários.

São 14 apartamentos de alto padrão, com mobiliário e acabamento que farão o paciente internado se sentir em casa.

Esse é mais um benefício com que só os usuários do Plano Saúde Santa Casa podem contar.





PLANOS A PARTIR DE R\$ **53,34**, 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/

CORPO HUMANO - UM POÇO DE CURIOSIDADES

A ciência já chegou às menores porções do organismo, como as células. Graças a isso, foi possível criar exames e medicamentos para diversos tipos de doença. Paralelamente, os pesquisadores conseguiram explicações para algumas reações do corpo. Conheça algumas.

O que causa o soluço?

O soluço é um problema ligado ao sistema nervoso e pode ser gerado por vários motivos bem diferentes, como ingestão de bebidas com gás, mudanças súbitas de temperatura, derrame, depressão e até pneumonia. O tipo mais comum de soluço, que passa depois de alguns minutos, é causado por uma irritação no nervo frênico, responsável pelo movimento do diafragma – músculo que controla nossa respiração. Assim, quando o estômago fica



cheio, esse nervo é pressionado e a reação do diafragma é se contrair. Dessa forma, a laringe – que fica na garganta – bloqueia o ar que vai da boca para os pulmões e faz com que as cordas vocais vibrem. Isso também explica porque costumamos beber água ou prender a respiração quando estamos com soluço. São formas de fazer o diafragma voltar ao seu ritmo normal.

Comer banana ajuda a evitar câibras?

A câibra é uma contração involuntária e dolorosa dos músculos que pode durar segundos ou, em casos mais raros, alguns minutos. Muitas pessoas acreditam que a melhor maneira para evitá-las é ter uma dieta rica em bana-

nas e potássio, mas isso não pode ser seguido à risca. De fato, a falta de potássio pode até causar câibras, mas seu principal sintoma é fraqueza ou paralisia dos músculos. Por isso, ter uma alimentação balanceada em cálcio e magnésio é mais relevante para prevenir esses espasmos.

O que são as estrias?

As estrias surgem quando há uma oscilação brusca de peso ou altura. Essas marquinhas são uma ruptura das fibras de colágeno e elastina, responsáveis pela elasticidade, que estão localizadas na camada mais profunda da pele, a derme. Elas costumam aparecer quando há mudanças físicas, como a puberdade, gravidez ou obesidade. Manter a pele sempre hidratada e uma alimentação balanceada ajuda.

Por que às vezes sentimos o olho pulsar?

Sentimos o olho pulsar às vezes por uma contração involuntária no músculo da pálpebra, chamada de Blefaroespamo, que age como se fosse uma câibra. Essa reação pode surgir por cansaço, estresse, consumo excessivo de cafeína ou pouca lubrificação no globo ocular. O tremor costuma passar sozinho, mas é possível amenizá-lo com uma massagem

leve nos olhos e repouso das pálpebras.

Por que o nariz escorre quando choramos?

A meleca produzida no nariz durante o choro é culpa da acetilcolina, um neurotransmissor que tem a função de aumentar a quantidade de secreção nasal. Assim, a lágrima é liberada pelo sistema nervoso parassimpático e isso faz com que a parede interna do nariz produza ainda mais secreção, formada por muco e por um líquido chamado transudato seroso. A acetilcolina também diminui a frequência cardíaca, dilata as pupilas, aumenta a quantidade de saliva e dilata os vasos sanguíneos. Por isso, a região do nariz incha e a passagem do ar fica mais difícil.

Por que arrotamos?

A eructação, popularmente conhecida como arroto, é uma reação natural do organismo para liberar o excesso de ar e gases que mandamos para o estômago. Quando arrotamos, o ar sai do estômago, faz vibrar a válvula que fica entre o esôfago e a boca e, em seguida, o ruído aumenta ao passar pela garganta. Pode até ser constrangedor, mas o arroto é mais do que necessário.

Por que o coração fica acelerado em situações de pânico?

Quando sentimos medo ou passamos por uma sensação de pânico, nosso coração dispara porque o organismo libera hormô-

nios como a adrenalina e a dopamina, que ativam o sistema nervoso. Essa descarga de adrenalina é responsável pela aceleração dos batimentos cardíacos e tremores.

O que causa as olheiras?

Cansaço, noites mal dormidas ou fatores hereditários podem causar olheiras, aquela camada escura que fica abaixo dos olhos e incomoda tanto as mulheres. Isso acontece porque abaixo da pálpebra inferior há uma camada de gordura que sustenta e mantém a pele esticada. No entanto, quando estamos cansados, essa camada diminui e a pele fica ligeiramente enrugada, o que deixa a região mais escura e causa as olheiras.

Por que os cabelos e unhas crescem mesmo após a morte?

Pode parecer estranho, mas cabelos e unhas parecem maiores após a morte. Alguns especialistas dizem que isso acontece porque mesmo que o cérebro e o coração parem de funcionar, algumas células do corpo continuam vivas e exercendo suas funções. Depois de um tempo, todas as células param de trabalhar, já que as reservas do organismo se esgotam. Outros dizem que não passa de impressão, já que o corpo sofre uma desidratação, os tecidos ficam retraídos e os cabelos e unhas se destacam, parecendo maiores.

CARNAVAL É ALEGRIA

Confundi-lo com abusos na ingestão de bebidas alcoólicas é o mesmo que sambar fora do ritmo

O Carnaval está chegando. No meio da alegria inerente ao período podem se esconder alguns perigos. É tempo de pais e responsáveis redobram a atenção sobre os jovens que vão participar das noites de folia. É na festa mais popular do país que as bebidas alcoólicas – e até mesmo as drogas ilícitas – podem entrar na vida deles.

Apesar de vivermos a era da informação e do conhecimento, em que os males das substâncias entorpecentes são muito difundidos, é possível que a curiosidade leve o jovem a experiências infelizes. O álcool, uma droga socialmente aceita, é o carro-chefe, e está sempre presente nas festas a qualquer tempo.

Porém, no Carnaval, a sensação de liberdade é um convite ao primeiro gole e aos exageros. Pior que a ressaca no dia seguinte podem ser seus efeitos no organismo com predisposição à dependência química. Nesses casos, uma cerveja hoje e uma caipirinha amanhã podem representar a porta de entrada para o descontrole.

A ingestão de bebida alcoólica é proibida para menores de 18 anos. Se a legislação é uma barreira importante, isso não ocorre com quem já alcançou a maioridade. A estes, valem apenas os apelos para a moderação e o lembrete de que todos somos responsáveis por nossos atos, estando ou não sob o efeito de drogas.

Desde o fim do ano passado, por

exemplo, está em vigor a mudança no Código Brasileiro de Trânsito (CBT) que considera, entre outros meios, vídeos e relatos de testemunhas como provas contra motoristas embriagados. A nova Lei Seca aumentou o valor da infração, de R\$ 957,70 para R\$ 1.915,40 – o valor é dobrado caso o motorista seja reincidente durante o ano.

Mas não é só ao volante que uma pessoa embriagada pode marcar para sempre sua vida ou a de terceiros. O álcool até pode não tirar a consciência da pessoa, mas a leva a praticar atos que não faria se estivesse com suas faculdades em perfeito estado. O sexo sem proteção está entre esses comportamentos. A gravidez indesejada e o contágio por doenças sexualmente transmissíveis podem ser o resultado.

À educação recebida em casa podem ser adicionadas boas doses de conselhos neste período pré-carnavalesco. Os responsáveis têm meios de supervisionar a vida de adolescentes e jovens que saem para se divertir, o que deve ser feito sem sobressaltos ou invasão exagerada da privacidade.

Os que apresentam histórico de quebra de confiança merecem mais atenção, sobretudo quando a turma se reúne nas chamadas repúblicas. As casas alugadas especialmente para o Carnaval costumam ser abastecidas com grandes suprimentos de bebidas. A visita repentina de um ou dois pais a cada noite certamente é uma atitude de amor.

Quem confunde diversão com bebida alcoólica em geral acaba pagando um preço alto. A sobriedade é a grande aliada de uma defesa natural que o ser humano passou a negligenciar com a evolução: o instinto de sobrevivência. Quem o leva a sério, jamais embarcará em uma “canao furada”, que outro destino não tem senão o naufrágio iminente.



NOTA FISCAL PAULISTA. OBRIGADO, TAQUARITINGA

No ano passado, 256.962 gestos de amor se traduziram em 256.962 notas fiscais cadastradas no Programa Nota Fiscal Paulista. Com isso, a Santa Casa obteve créditos no valor de R\$ 72.209,88, o que tem sido revertido na compra de equipamentos, um benefício direto aos pacientes atendidos via SUS. Só temos a agradecer às pes-

soas que doam suas notas ou cupons fiscais. Que em 2013 continuem colaborando. Nossas caixinhas estão em cerca de 30 locais.



Para que seja possível o cadastramento, a nota ou o cupom não deve possuir indicação de CPF ou CNPJ. Somente pessoas físicas podem fazer a doação. Temos uma equipe para inserir esses documentos fiscais no sistema. Ao fazer suas compras, você pode ajudar a Santa Casa de Taquaritinga sem gastar nada.

CEDISC



CENTRO DE DIAGNÓSTICO SANTA CASA

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



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



NASCIMENTO A auxiliar de estoquista Gleicemara Rodrigues da Paixão Goveia, que é mãe de Keleren, deu à luz um menino no dia 26 de janeiro. Vitor Miguel da Paixão Goveia nasceu de parto normal, com 3,280 kg e 49 cm. Alegria para o pai, José Sérgio Goveia, e toda a família. Na foto, a mamãe e o bebê estão ao lado da enfermeira Kátia, que em nome da Santa Casa entregou uma toalha personalizada.

É UMA MENINA!



O primeiro bebê do ano em Taquaritinga nasceu no dia 2 de janeiro, às 8h15, duas horas após a mãe, Francisca dos Santos Ermínio, dar entrada na Maternidade Dona Zilda Salvagni. Ryanne dos Santos Benivente veio ao mundo de cesariana, pelas mãos do obstetra Sérgio Prandini, com 3,400 kg e 48 cm. É a terceira filha do casal Francisca e Samuel Benivente. A família conta com a cobertura do Plano de Saúde Santa Casa.

ANIVERSARIANTES / MÊS DE DEZEMBRO



Claudia Aparecida Ruy Bruno Morita / Vera Terezinha Rossi Davoglio / Pamela Aline Rocha / Camila Aparecida Belentani Cano / Neyllor Lucenti / Conceição Aparecida Poiani de Castro / Waldorp Micali / Maria Helena M. Furlanelto / Danila Flávia Zilli / Silmara Cristina Cantuário / Patrícia Aparecida dos Santos Silva / Roither Cristian Palópite de Souza / Aparecida Crisfina C. dos Santos / Alex Aparecido da Silva / Aparecida J. Bordinasso Cazão / Daniele Kelly Filioli / Sirlei da Silva Castro Rodrigues.

AOS ANIVERSARIANTES, VOTOS DE FELICIDADE, SAÚDE E PAZ



DESPEDIDA A farmacêutica Danila Flávia Zilli deixou a Farmácia do Plano de Saúde Santa Casa, após mais de quatro anos de bons serviços. Ela ingressou no dia 18 de agosto de 2008 e saiu em 26 de dezembro 2012. Danila, que trocou Taquaritinga por São Paulo, foi substituída por sua colega de trabalho Gabriela Gutierrez Malinato, que é a nova farmacêutica responsável.

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



CEDISC

CENTRO DE DIAGNÓSTICO SANTA CASA

Praça Dr. José Furiati, 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.