

PODE
ME
LEVAR
PRA
CASA

SAÚDE SEMPRE



PLANO DE
SAÚDE
SANTA
CASA

Taquaritinga | janeiro/2014 | N.º 41

Informações para uma vida melhor.

ANS N.º 32.132-0

Ministro da Saúde recebe pedido da Santa Casa

A Diretoria e o Conselho Deliberativo da Santa Casa entregaram, em mãos, um ofício ao ministro da Saúde, Alexandre Padilha, em que solicitam um aparelho de ressonância magnética para que a instituição passe a oferecer esse exame aos usuários do SUS. O ministro esteve na cidade para inaugurar a Unidade de Pronto Atendimento (UPA) Wilson Rodrigues no dia 18 de janeiro. Além de receber o ofício, Padilha ganhou de presente um exemplar do livro "História da Santa Casa", que marcou a passagem dos 100 anos de fundação.

O ministro Padilha, o presidente do Conselho Deliberativo, Dr. Sidnei Sudano, o administrador Wilson José Davóglgio e o presidente da Câmara, Mirão Basso



VERÃO COM
A PELE BONITA

Pág. 3

Plano de Saúde Santa Casa recebe registro definitivo da ANS

Comprovando o alto padrão de atendimento ao longo de seus 18 anos, o Plano de Saúde Santa Casa acaba de receber seu registro definitivo da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), órgão federal que regula e fiscaliza os planos de saúde no país. Pág. 2

O seu bem-estar
é o nosso objetivo.

Há muitas razões para você ter o Plano de Saúde Santa Casa. É o único em Taquaritinga que oferece Pronto Atendimento 24 Horas, Farmácia Exclusiva com preços diferenciados, exames de média e alta complexidade sem sair da cidade, uma rede credenciada com profissionais de várias áreas, entre outras vantagens. Mas a principal razão para você ter o Plano de Saúde Santa Casa se resume numa palavra: **tranquilidade.**



VOCÊ É
FELIZ?

A fonte maior da felicidade está na família, afirma professor de Harvard. Casar produz um aumento na felicidade equivalente a quadruplicar o salário. Pág. 2

Fique tranquilo.

PLANO DE SAÚDE
SANTA CASA

ANS N.º 32.132-0

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

Plano de Saúde Santa Casa recebe registro definitivo da ANS

Aos 18 anos, marca tem solidez e a confiança do mercado

Comprovando o alto padrão de atendimento ao longo de quase duas décadas de existência, o Plano de Saúde Santa Casa acaba de receber seu registro definitivo da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), órgão federal que regula e fiscaliza os planos de saúde

de no país.

O documento demonstra que o Plano de Saúde Santa Casa cumpre todas as normas e exigências e possui viabilidade estrutural e financeira para oferecer as coberturas oferecidas nos contratos com os seus mais de dez mil usuários.

A confiança e a solidez são fatores indispensáveis para a liderança de uma empresa em um mercado tão competitivo. A segurança com que os usuários contam tem como base os mais de 100 anos da Santa Casa e os 18 anos do Plano de Saúde, que serão concluídos em abril.

Levantamento da ANS, divulgado no fim de janeiro, mostra que apenas 40% dos planos suplementares têm rede própria de atendimento, formada por hospitais, ambulatórios e centros de exames laboratoriais. É o caso do Plano de Saúde Santa Casa.

VOCÊ É FELIZ?

A fonte maior da **felicidade** está na família, afirma professor de Harvard. **Casar** produz um aumento na felicidade equivalente a **quadruplicar** o salário

A felicidade é um bem intangível, muito discutido pela filosofia e a religião. O tema também é frequente em consultórios de psicologia e psiquiatria, porque a falta de felicidade está no cerne de muitos dos problemas apresentados aos profissionais.

O Brasil é um dos países onde mais as pessoas se declaram felizes. A informalidade, a cordialidade e o jeito de ser das pessoas também fazem com o que o Brasil seja visto no exterior como uma nação de gente alegre. Isso contraria a imagem de país de grande corrupção e violência.

O psicólogo clínico Ailton Amélio, doutor em psicologia e

professor do Instituto de Psicologia da USP, tem estudado a felicidade, bastante presente em seus livros. Segundo ele, a felicidade tem muitas causas. “Embora quase todos digam que são felizes e a média de felicidade seja alta, sabemos que algumas pessoas são mais felizes do que outras. Quais são os fatores que afetam o grau de felicidade que sentimos? São muitos esses fatores”, explica.

Ele lista os fatores mais importantes: traços de personalidade (extroversão, autoestima, etc.); estilos de apego (estilo seguro, ansioso ambivalente e evitativo); e fatores dialógicos: qualidade do relaciona-



“É mais econômico viver com um parceiro do que viver só”, diz o psicólogo Ailton Amélio, professor da USP

mento entre marido e mulher – por exemplo, ter um cônjuge fácil de conviver.

Dr. Ailton cita Robert Putnam, professor da Universidade Harvard, que, após examinar os principais estudos sobre a felicidade, chegou às seguintes conclusões:

✓ Casar produz um aumento na felicidade equivalente a quadruplicar o salário.

✓ Iniciar uma boa amizade produz um aumento equiva-

lente a triplicar o salário.

✓ Pertencer a um clube produz um aumento equivalente a duplicar o salário.

“É mais econômico viver com um parceiro do que viver só. Os cônjuges funcionam como uma equipe onde cada membro economiza esforço e gasto em várias atividades”, arremata o psicólogo, autor dos livros “Relacionamento amoroso”, “Para viver um grande amor” e “O mapa do amor”.

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



Medidas simples para que você aproveite o melhor da estação sem ter doenças de pele. Veja alguns cuidados para atravessar o

VERÃO COM A PELE BONITA

Verão combina com praia e piscina. Mas esses locais também são verdadeiros depósitos de fungos, que podem causar doenças dermatológicas. Algumas medidas ajudam a manter-se relativamente longe desses problemas – já que segurança total não existe.

O maior erro é ficar com as roupas molhadas ao sair do mar ou da piscina. Daí ao aparecimento de micoses é passo curto. Tomar banho imediatamente e secar-se bem, inclusive o meio dos dedos dos pés e das mãos, são providências indispensáveis.

Mesmo estando longe desses locais, é recomendável o uso de roupas leves, de tecidos que permitam a evaporação do suor, porque a sudorese em excesso também pode comprometer a saúde da pele.

O protetor solar, então, é item essencial para enfrentar o calor. O sol das 10 às 15



Depois da praia ou da piscina, tome banho imediatamente

horas nem pensar. A Sociedade Brasileira de Dermatologia prega o uso de protetores com FPS a partir de 30, para qualquer tipo de pele.

Por falar em protetor solar, muito cuidado com os produtos para passar na pele, como cremes e loções. Caso for sair ao sol, nada de cosméticos oleosos. Por dia, três banhos com água em temperatura ambiente são sufi-

cientes. Mais que do isso, reduz a oleosidade natural da pele.

Caso tenha excedido na exposição ao sol, voluntária ao não, o melhor é não lançar mão de receitas caseiras, que podem piorar a situação. O melhor a fazer é procurar um dermatologista.

Entre as doenças de pele, as dermatites de contato também se manifestam muito no verão. O uso mais intenso de produtos, como loções e cremes, podem desencadeá-las. Basta coçar a região para surgirem lesões avermelhadas. Em homens,

esse tipo de dermatite pode aparecer logo após fazer a barba.

Outra ameaça constante no verão é a herpes, porque o sol reduz a imunidade da pele. Quem sofre com ela deve se alimentar bem para reforçar o sistema imunológico. Além disso, ande sempre com protetor labial e evite caminhar diretamente sob os raios solares.



Sem manutenção, aparelho pode prejudicar a saúde. Evite temperaturas abaixo de 22 °C

Com pouca chuva e altíssimas temperaturas, o verão 2014 está sendo impiedoso. Por isso, o ar-condicionado vem sendo muito utilizado, transformando-se em recurso indispensável em ambientes fechados, como prédios e automóveis.

Porém, o resultado pode não ser tão positivo quanto aparenta. A sensação momentânea de frescor e resfriamento acobertam alguns problemas decorrentes do aparelho e que podem ser prejudiciais à saúde.

Os especialistas garantem: muita atenção ao manuseio, à limpeza e à manutenção adequados do ar-condicionado. Caso contrário, ele acumula poeira, mofo e até umidade, tornando o equipamento um meio de cultura para bactérias, que são jogadas no ambiente por meio da tubulação de ar e inaladas pelos ocupantes do local.

Como resposta, vêm as reações alérgicas e inflamatórias das vias aéreas, reperculindo

do nariz aos pulmões. Dor de cabeça e de garganta, nariz entupido, catarro e febre são alguns dos indícios de uma infecção viral.

Essa inalação pode causar outros sintomas, como a rinite, ou levam o indivíduo a ter um quadro de broncoespasmo – que é uma crise de asma aguda –, além de também causar o que chamamos de síndrome do prédio doente – uma reação inflamatória parecida com virose ou gripe forte.

Além da manutenção regular, deve haver preocupação com a maneira como o aparelho é manuseado, pois quando utilizado de forma inadequada, ele resfria e resseca o meio ambiente mais do que o devido.

O ressecamento e o resfriamento do ambiente fazem com que as vias aéreas e toda a parte de condução do ar no pulmão também fiquem resfriadas, ressecadas e, com isso, o indivíduo pode ter crises de asma.

O ideal é que a temperatura do ambiente

refrigerado com o ar-condicionado não seja inferior a 22 °C.

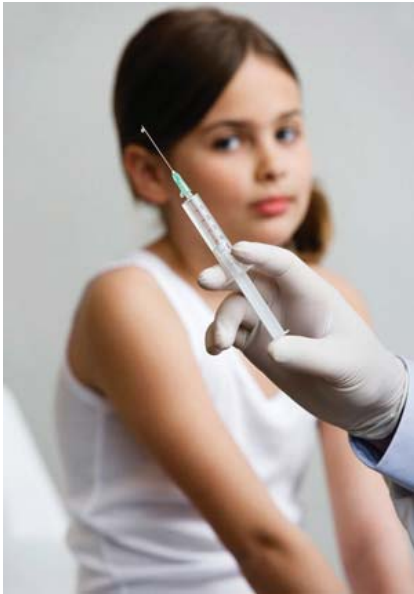
Crianças e idosos: atenção redobrada

É importante estar atento também às pessoas que receberão esse ar. Crianças, por terem suas vias aéreas ainda prematuras, são mais vulneráveis do que adultos. Por isso estão sujeitas mais facilmente a desenvolver doenças respiratórias. Quando o indivíduo já tem algum problema de saúde, a situação é ainda pior. Vale lembrar que cerca de 20% das crianças possuem asma, contra 7% dos adultos.

Para evitar qualquer tipo de problema com a saúde, o ar-condicionado deve ser usado na presença de crianças somente quando necessário, e sempre com a manutenção em dia.



Meninas começam a receber em março vacina contra o HPV



O Sistema Único de Saúde (SUS) vai começar a oferecer a vacina contra o papiloma vírus humano (HPV) a partir de 10 de março para meninas de 11 a 13 anos, em postos de saúde e em escolas públicas e privadas de todo o país. A dose, que ajuda a proteger contra o câncer de colo do útero, estará disponível nos 36 mil postos de saúde da rede pública durante todo o ano, de acordo com o ministério. Em 2015, o público-alvo serão as meninas de 9 a 11 anos e, a partir de 2016, a ação ficará restrita às meninas de 9 anos.

CURIOSIDADES VOCÊ SABIA QUE:

★ Estalar os dedos engrossa as juntas. É verdade o que as nossas avós dizem. Movimentos repetitivos nas articulações podem enrijecer, engrossando-as.

★ Se as doenças do coração, o câncer e o diabetes fossem erradicados, a expectativa de vida do homem seria de 99,2 anos.

★ Quinze vezes ao dia é o número médio de vezes que um adulto normal dá risada.

★ Se não exercitarmos o que aprendemos, esquecemos 25% em seis horas, 33% em 24 horas e 90% em seis meses.

★ A fundação Bill & Melinda Gates, criada pelo fundador da Microsoft, anunciou 81 projetos que receberão US\$ 100 mil, dentre eles estão dois que buscam a próxima geração da camisinha. O objetivo é fazer com que os preservativos sejam mais seguros e, ao mesmo tempo, deem a sensação de que não se está usando (ou algo próximo disso). O projeto vencedor receberá US\$ 1 milhão. Tudo para reduzir a progressão da aids no mundo.

★ A luz viaja a uma velocidade de 299.792.458 m/s. Já pensamento é difícil de se medir. Estima-se de 240 km/h.

★ 2.243 foi o maior número de picadas de abelhas que alguém levou e sobreviveu. 600 é a quantidade necessária para dar uma chance de 50% de vida.



ANIVERSARIANTES / MÊS DE DEZEMBRO



José Carlos Milanezi Junior / Claudia Aparecida Ruy Bruno Morita / Vera Terezinha Rossi Davoglio / Camila Aparecida Belentani Cano / Neyllor Lucenti / Conceição Aparecida Poiani de Castro / Waldorp Micali / Maria Helena Magdalení Furlanetto / Silmara Cristina Cantuário / Irene Batista dos Santos Silva / Patrícia Aparecida dos Santos Dias / Roilher Cristian Palópio de Souza / Aparecida Cristiana C. dos Santos / Alex Aparecido da Silva / Aparecida J. Bordinasso / Danielle Kelly Filioli / Sirlei da Silva Castro Rodrigues.

AOS ANIVERSARIANTES, VOTOS DE FELICIDADE, SAÚDE E PAZ

A lenda da amizade

Existe uma lenda árabe que diz assim:

Dois amigos andavam pelo deserto havia muitos dias. Estavam cansados e com muita sede. Certo dia, os dois amigos brigaram. E um deles esbofeteou o outro.

O que foi esbofeteado, muito ofendido, escreveu **na areia** do deserto: **"Hoje meu amigo me esbofeteou"**.

Os dois, porém, fizeram as pazes e assim seguiram viagem.

Dias mais tarde, ao chegarem a um oásis, os dois amigos resolveram nadar.

O amigo que foi esbofeteado, sedento, caiu no lago apressadamente e quase morreu afogado.

O outro amigo rapidamente o salvou.

Quando se viu fora de perigo, o homem escreveu **na pedra** de uma encosta: **"Hoje meu amigo salvou minha vida."**

O outro amigo, por curiosidade, perguntou:

– Quando eu te esbofetei você escreveu na areia, e agora que eu te salvei você escreve na pedra, por quê?

O homem respondeu sorrindo:

– Porque, quando um amigo nos magoa, devemos escrever na areia para que o vento leve para bem longe a mágoa e nos faça esquecer e perdoar, mas quando um amigo nos faz algo realmente grandioso, devemos gravar na pedra, para nunca mais esquecer.

**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



Pensando sempre em dar o máximo de **conforto** e o melhor atendimento a seus **usuários**.

