

PODE
ME
LEVAR
PRA
CASA

SAÚDE SEMPRE



PLANO DE
SAÚDE
SANTA
CASA

Taquaritinga | julho/2014 | N.º 47

Informações para uma vida melhor.

ANS N.º 32.132-0

*Pai é aquele que primeiro dá o peixe.
E depois ensina a pescar.*

10 de agosto

**FELIZ
DIA DOS PAIS**

homenagem: PLANO DE SAÚDE SANTA CASA



**Os cuidados para manter
o peso no inverno** ...pág. 2

Direção da Santa Casa anuncia
construção de UTI Neonatal ...pág. 3

O que é preciso saber sobre
DIABETES GESTACIONAL
...pág. 3

122 Taquaritinga anos

De amor
por esta cidade.

Nós fazemos parte
dessa história.

Há 108 anos, a Santa
Casa de Misericórdia abriu
suas portas para que a
vida dos moradores de
Taquaritinga seja mais
saudável.



Os cuidados para não engordar no inverno

O tempo frio é um convite para cometer exageros à mesa. Mas dá para evitar

Ao contrário do que ocorre no verão, o movimento nas academias de ginástica cai no inverno. Em vez de exercícios, é tentadora a possibilidade de se esquentar em baixo das cobertas, vendo TV e saboreando chocolate quente. É aí que mora o perigo. Frio também é sinônimo de ganho de peso.

Além da vontade de se vestir com elegância sem correr o risco de transpirar em excesso, o frio também é um convite às comidas mais gordas. Isso porque o corpo "pede" calorias para manter-se aquecido. E quem resiste a um bom fondue? E a uma sopa quentinha e cremosa?

Para quem vive de dieta, então, o suplício é ainda maior. Mas, com um pouco de criatividade, é possível contornar esse problema. Um chá quente, sem açúcar, é uma ótima pedida. O chá verde, por exemplo, possui como princípio ativo os polifenóis, que evitam a formação de placas de colesterol no sangue e prevenindo contra derrames e infartos.

Quanto às sopas, elas podem ficar magras. O truque é utilizar legumes batidos ou aveia para engrossar o caldo. Assim, você dispensa o creme de leite e os queijos gordurosos.

Veja outras dicas para evitar os quilinhos a mais



Fondue. Engane a fome antes, vá só para beliscar. Se não aguentar, faça fondue de queijo magro, como ricota. Dê sempre preferência aos queijos brancos.



Nas versões queijo ou chocolate, a fondue é irresistível

Cuidados com os lights. É importante lembrar que o alimento, mesmo na versão light, deve ser consumido moderadamente.

Chocolatras. Chocolate dietético não resolve nada, pois tem a mesma quantidade de gordura do normal. Uma saída é o sorvete de chocolate light, que tem em média 37 calorias, ou se contentar com um daqueles quadrinhos da barra.

Doces tentações. Evitar doces, principalmente elaborados com chantilly ou creme de leite. Substitua por doces à base de frutas e de preferência consumir as frutas frescas, pois são mais saudáveis e menos calóricas.

Vinhos. É a bebida que tem a cara do inverno. Mas não extrapole no álcool. Além de o vinho ser calórico, o hábito de beber demais não é saudável.

Nada de refrigerantes. Não tome líquidos durante a refeição. Refrigerantes têm até 37% de açúcar. Mesmo os lights possuem gases que propiciam a retenção de líquidos e dilatam o estômago. Se quiser, tome um refrigerante light quando não estiver comendo.

Bebidas quentinhas. O café tem baixo teor calórico. Tome com leite desnatado e adoçante. Beba mais chás de ervas. As sopas sem creme de leite também são uma boa opção, principalmente as de legumes.

Liberdade. Nenhum alimento é proibido. Você pode comer de tudo, desde que tenha limite. Se der uma escapadinha, queime as calorias com esportes.

Não fique sem comer. Nunca pule refeições. Fazendo essa loucura, você não perde gordura, perde massa muscular magra. Faça, no mínimo, quatro refeições ao dia.

Coma mais vezes. Diminua o intervalo entre as refeições. Aproveite que o organismo gasta mais energia para manter a temperatura corpórea e aumente a ingestão de lanches durante seu dia.



A funcionária Maria Inês de Azevedo Conde ganhou festa de despedida, organizada pelos colegas, em seu último dia de trabalho na Santa Casa. Ela encerrou suas atividades profissionais no último dia 3 de julho. Mesmo aposentada desde 1º de agosto de 2011, seguiu trabalhando e agora curte o descanso merecido.



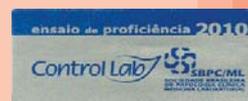
CEDISC

CENTRO DE
DIAGNÓSTICO
SANTA CASA

Praça Dr. José Furiatti, 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.

O que toda mulher precisa saber sobre DIABETES GESTACIONAL

A mulher que desenvolve diabetes gestacional deve receber cuidados especiais. Estudos da Sociedade Brasileira de Endocrinologia revelam que até 7,2% das gestantes passam pelo problema. Nem sempre o diagnóstico é feito em tempo hábil, o que pode acarretar partos prematuros e até mesmo sobrepeso nos bebês.

A doença está relacionada às alterações hormonais, comuns ao longo da gestação. Essas mudanças podem impedir que a insulina cumpra sua função. Quando isso acontece, os níveis de glicose tendem a aumentar no sangue da gestante. O resultado é o que se chama de diabetes gestacional.

Alguns sintomas podem dar o alerta: urinar excessivamente, inclusive durante a noite, sede em demasia, aumento do apetite, perda de peso, cansaço, vista embaçada ou turvação visual. Feito o diagnóstico, a partir da dosagem de glicose no sangue (glicemia) e da curva glicêmica, o médico deve prescrever imediatamente o tratamento.

Em geral, os cuidados envolvem alimentação adequada e atividade física de acordo com a fase da gravidez. Caso isso não consiga reduzir a glicemia a níveis normais, o médico pode até recomendar a aplicação de insulina.

É preciso ter muita atenção com a doença,



porque um bebê que recebe altas doses de glicose acaba nascendo com peso acima do normal. Além de complicações no parto, a criança pode apresentar hipoglicemia neonatal e corre mais risco de desenvolver obesidade quando adulto.

Uma consequência para a mãe é o perigo repetir o quadro numa gestação futura e até mesmo a evolução para diabetes tipo 2. Os nove meses da gestação devem ser marcados por alegria. Fazer um pré-natal com todos os exames necessários é essencial para a saúde da mãe e do bebê.

Corre mais risco de desenvolver diabetes gestacional a mulher que:

- ✓ Tem mais de 25 anos ao engravidar
- ✓ Apresenta hipertensão antes da gravidez
- ✓ Apresenta líquido amniótico em excesso
- ✓ Estava acima do peso antes de engravidar

BOA NOTÍCIA

Estudos conduzidos por uma equipe de cientistas do Kaiser Permanente Center for Health Research, em Portland (EUA), mostram que o tratamento das gestantes poderia reduzir significativamente as chances de seus filhos se tornarem gordinhos. Segundo a pesquisa, filhos de mulheres tratadas com sucesso têm o mesmo risco de se tornarem obesos quanto os filhos de mulheres com níveis normais de glicose no sangue durante a gravidez.

PRÓXIMOS EVENTOS

6ª PAELLA no dia 2 de agosto.

NOITE DO CAPELETTI em 12 de setembro.

3ª NOITE JAPONESA em 27 de setembro.

4º FEST HUMOR no dia 21 de novembro.

Todos os eventos serão no Salão de Festas Plínio Favaro, da Loja Maçônica Líbero Badaró.



O deputado visitou o espaço a ser ocupado pela nova ala

Direção da Santa Casa anuncia construção de UTI Neonatal

A Santa Casa de Taquaritinga está anunciando um grande investimento: a construção da Unidade de Terapia Intensiva (UTI) Neonatal, local específico do hospital para onde se levam os bebês recém-nascidos que apresentam algum risco de vida, e todos os que nascem prematuros, ou seja, antes das 37 semanas de gestação.

A execução da obra, orçada em R\$ 380 mil, será custeada com recursos próprios. Para a compra dos equipamentos, a Santa Casa contará com verba estadual de R\$ 500 mil, liberada por meio de emenda do deputado Baleia Rossi.

O parlamentar também conseguiu a liberação de R\$ 100 mil para a compra de aparelhos destinados ao Centro Cirúrgico e à UTI já existente. Ambos os pedidos foram encaminhados ao

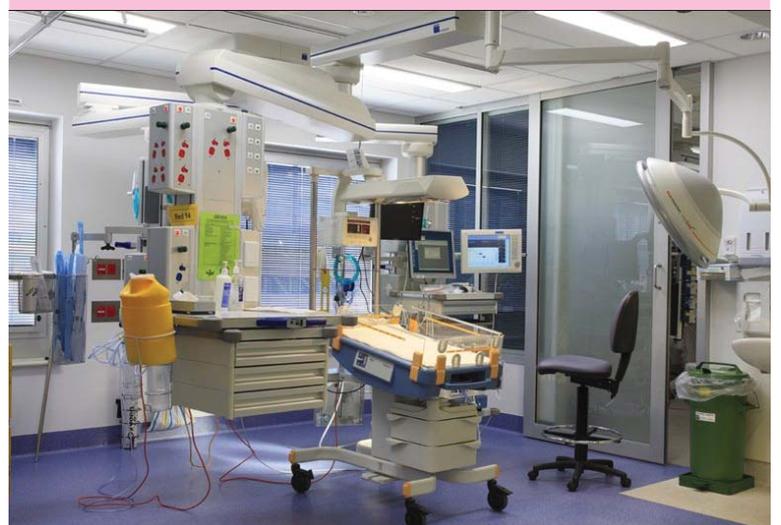
deputado pelo presidente do PMDB na cidade, o ex-prefeito Tato Nunes.

De acordo com a direção da Irmandade da Santa Casa, a inauguração da UTI Neonatal está prevista para 2015. As obras devem começar no mês de agosto.

As duas verbas são específicas, ou seja, só podem ser utilizadas para o fim a que se destinaram, destacou o presidente do Conselho Deliberativo, Sidnei Sudano.

Para o presidente da Diretoria Executiva, Waldemar Peria, o investimento em mais esse serviço é outro passo importante no processo de modernização e humanização do atendimento.

A Santa Casa local, hoje, é um dos hospitais mais aparelhados da região.



Panorama das instalações de uma UTI Neonatal



Dr. Élcio com Antônio Carlos Ravazzi e o ex-prefeito de Fernando Prestes Sebastião Manoel Machado

Dr. Élcio, Cidadão Fernando-Prestense

A Câmara Municipal de Fernando Prestes outorgou o título de Cidadão Fernando-Prestense ao pediatra Dr. Élcio Piacente. A entrega foi realizada em sessão solene em comemoração aos 79 anos de emancipação político-administrativa do município, realizada no último dia 18 de julho. Muito estimado em Fernando Prestes, o médico também recebeu duas homenagens em 2013: recebeu o Diploma de Mérito e Reconhecimento Público Exemplo de Vida na Câmara de Taquaritinga (por indicação do presidente Mirão Basso) e de Santa Ernestina (indicado pelo vereador Wilson Mariano Alves).



Dra. Maria, com o filho, o consultor jurídico e escritor Calil Simão Neto, e o neto, Caio Felipe

Os 70 anos da Dra. Maria Teixeira

A Dra. Maria Costa Teixeira ganhou uma festa surpresa para celebrar seu aniversário de 70 anos. Amigos e familiares estiveram presentes para comemorar, no Buffet Faça Festa. Natural de Ibilinga, a médica reside em Taquaritinga desde 1975. Formada cinco anos antes pela Escola Paulista de Medicina de São Paulo, é especialista em ginecologia e obstetria. É pós-graduada pela mesma instituição. Foi casada com Dr. Fued Simão, com quem teve um filho, Dr. Calil Simão Neto. Atualmente está exercendo o cargo de médica do programa Saúde da Família no município desde 2004.

ANIVERSARIANTES / MÊS DE JUNHO



Aparecida Balista dos Santos / Silvinha Aguiar de Jesus / Lourdes Casare Teixeira / Maria Aparecida Truzzi / Priscila Pessoa Ribeiro / Fabiola Pereira Riboldi / Maria do Carmo Luís Rosa / Everton Aparecido Maitoli / Angela Maria Pacheco / Francisco Irano / Roseana Janunzzi Silveira / Maria Teresa Donadon José / Aparecida de Fátima C. Foster / Patrícia Carolina Gonçalves / Isildinha Rodrigues Estevão / Carla Maura Belentani Forni / José Benedito Dias / Cristiano Toledo de Assis / Eliete Aparecida Belucci / Regiane Cristina Sandrím / Luana Heloísa de Oliveira / Marilza Salatina dos Santos / Tainá Cristina de Oliveira / Regiane do Prado Ribeiro / Guilherme Augusto da Silva / Vera Lúcia Carrino / Thiago Valentim C. da Silva.

AOS ANIVERSARIANTES, VOTOS DE FELICIDADE, SAÚDE E PAZ



20 DE AGOSTO. DIA DO MAÇOM.

Em setembro de 1918, o irmão Antenor de Campos Moura, então Venerável da Loja "Fraternidade de Santos", propunha ao Grande Oriente do Brasil a instituição do "Dia do Maçom", que seria comemorado não só como um dia de festa, mas também como um dia de beneficência e de caridade. A data fixada foi 20 de agosto.

A Santa Casa de Misericórdia de Taquaritinga, fundada em 20 de outubro de 1907, é uma obra da Loja "Líbbero Badaró", que existe desde 1º de outubro de 1898. O informativo Saúde Sempre presta uma homenagem a esse grupo de cidadãos que até hoje conduzem esse sonho em benefício da coletividade.

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**.

