

PODE
ME
LEVAR
PRA
CASA

SAÚDE SEMPRE



PLANO DE
SAÚDE
SANTA
CASA

Taquaritinga | novembro/2013 | N.º 39

Informações para uma vida melhor.

ANS N.º 32.132-0

NESTA EDIÇÃO

DOAÇÃO DE SANGUE NO DIA 30 DE NOVEMBRO

A coleta será na UBS do Jardim Paraíso. Participe e realiza um ato de amor neste fim de ano.

Qual é a relação entre a VITAMINA D E O SOL?



A fixação do cálcio nos ossos e dentes depende da exposição solar. Mas não é só isso: essa vitamina realiza maravilhosas em nosso organismo.



MÊS MUNDIAL DE COMBATE AO
CÂNCER DE PRÓSTATA

Faça o exame **PSA** de graça

FIM DE ANO

No calor de dezembro, os corações também se aquecem. É tempo de Natal, período de confraternização e de reafirmar os laços de amor e amizade, essenciais para recomençar o ciclo, o ano que se inicia. Para celebrar os felizes dias de convivência em 2013 e a chegada de 2014, vamos nos reunir na noite de 28 de dezembro, no Rotary Club.

Diretores, conselheiros e funcionários da Santa Casa festejarão este encontro anual, em clima de descontração e alegria. Antes, porém, os funcionários também receberão uma cesta de Natal, com produtos lípicos, como forma de agradecimento pela dedicação e pelo respeito com que desempenharam suas funções.



Natal, o melhor momento para refletirmos sobre tudo o que vivenciamos até agora. Que em 2014 possamos estar novamente juntos, aproveitando as experiências positivas que tivemos e partindo para novas e felizes realizações, sempre buscando o melhor para todos.

*Feliz Natal e um
Ano-Novo de muita saúde!*

A VITAMINA D E O SOL o que eles têm em comum?

O calciferol, ou simplesmente vitamina D, tem uma parceria com o sol. Ela faz com que o cálcio, indispensável para os ossos e os dentes, seja absorvido pelo organismo após a exposição à luz solar. Além desse papel importante, pesquisas recentes mostram que essa dobradinha promove maravilhas no sistema imunológico, que compõe as proteções naturais do corpo. Também atua no cérebro e na secreção de insulina pelo pâncreas.

A vitamina D age como um hormônio que controla o cálcio e o fósforo na corrente sanguínea, aumentando ou diminuindo a concentração deles no intestino delgado. Sua função é, ainda, coordenar o metabolismo ósseo. Ela pode proteger o ser humano contra uma série de doenças ligadas

a condições genéticas, incluindo câncer, diabetes, artrite e esclerose múltipla, segundo uma pesquisa britânica. Os cientistas mapearam os pontos de interação entre a vitamina D e o DNA e identificaram mais de 200 genes influenciados por ela.

Noventa por cento de toda a vitamina D vem da exposição ao sol, que desencadeia a produção por meio da pele. O restante deve ser obtido por meio de alimentos. O salmão, a sardinha, a gema do ovo e a manteiga são fontes primárias dessa vitamina.

O risco de deficiência de vitamina D é mais elevado entre as crianças e os idosos, especialmente aqueles com baixa exposição à luz solar. Portanto, acordar cedo e tomar os primeiros raios de sol da manhã é muito saudável.

As formas principais são conhecidas como vitamina D2 (ergocalciferol: de origem vegetal) e vitamina D3 (colecalciferol: de origem animal).



DOAÇÃO DE SANGUE NO DIA 30 DE NOVEMBRO



A Secretaria Municipal da Saúde e o Hemonúcleo de Araraquara, com apoio do Plano de Saúde Santa, realizam no dia 30 de novembro (sábado) mais uma campanha de coleta de sangue, a última do ano. Quem quiser realizar este ato grandioso, que é a doação de sangue, pode se dirigir à Unidade Básica de Saúde Nelson Sargi (Rua Luís Falconi, 185), Jardim Paraíso. É necessário ter entre 16 e 69 anos (até o início do mês, a idade máxima era de 67 anos), desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos, e pesar no mínimo 50 quilos. No dia 25 de novembro é comemorado o Dia Nacional do Doador Voluntário de Sangue.

Teste do pezinho agora detecta mais duas doenças

A Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo ampliou o teste do pezinho. Desde o fim de novembro, o exame pelo qual passam os recém-nascidos inclui a detecção precoce de mais duas doenças, além daquelas que já são diagnosticadas hoje.

Com a mudança, também serão detectados casos de hiperplasia adrenal congênita, grupo de doenças genéticas em que as duas glândulas suprarrenais, situadas acima dos rins, não funcionam corretamente, e para deficiência biotinidase, que pode levar às convulsões, à falta de equilíbrio,

às lesões na pele, à perda de audição e ao retardo no desenvolvimento.

A coleta do exame não sofreu alterações, mas sim a metodologia laboratorial das análises. O teste disponível atualmente permite a identificação do hipotireoidismo congênito, fenilcetonúria, anemia falciforme, fibrose cística e outras hemoglobinopatias.

Curiosidade: o exame ganhou este nome porque, nos primeiros programas de triagem neonatal, a coleta era feita na parte lateral do pé do bebê, que é mais irrigada e dói menos.

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

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



Faça o exame de graça

PSA



MÊS MUNDIAL DE COMBATE AO
CÂNCER DE PRÓSTATA

Para celebrar o “Novembro Azul”, uma ação contra o câncer de próstata é realizada pelo Plano de Saúde Santa Casa, que disponibilizou, gratuitamente, 500 exames de sangue para a dosagem do antígeno prostático específico (PSA). Quem quiser pode procurar o Laboratório de Análises Clínicas do CEDISC (anexo à Santa Casa) e solicitar o exame. É preciso ter 45 anos ou mais. A campanha, que deve se prolongar até os primeiros dias de dezembro, se encerra assim que atingir a cota de 500 exames.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de próstata é o segundo mais comum entre homens, ficando atrás apenas do câncer de pele não-melanoma. Hoje, ele é o sexto mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, o que representa cerca de 10% do total de cânceres. Anualmente, cerca de 60 mil novos casos são diagnosticados pelo INCA.

Fazer os exames solicitados pelo médico no check up de rotina é uma das formas de prevenção da doença. A Sociedade Americana de Urologia recomenda que o exame de sangue para a dosagem do antígeno prostático específico (PSA) seja realizado todos os anos por homens a partir dos 45 anos. Além dele, também é importante o exame da próstata.

QUAIS OS SINTOMAS QUE PODEM INDICAR POSSÍVEIS ALTERAÇÕES NA PRÓSTATA?

O câncer de próstata não costuma causar sintomas na fase inicial.

Portanto, torna-se importante a consulta rotineira ao urologista, com o objetivo de fazer o diagnóstico precoce da doença, por meio do PSA e do toque retal.

PACIENTES COM HISTÓRICO FAMILIAR DE CÂNCER DE PRÓSTATA TÊM MAIOR RISCO?

Quando existem na família parentes em primeiro grau com câncer de próstata, a chance de apresentar a doença é de duas a cinco vezes, dependendo da idade em que foi diagnosticado no parente e no número de membros que apresentaram o câncer.

O EXAME DE SANGUE PODE SUBSTITUIR O EXAME DA PRÓSTATA?

O PSA é, sim, a melhor ferramenta para o diagnóstico do câncer de próstata, e o exame de toque não o substitui. A maioria dos casos de câncer de próstata é diagnosticada por meio do PSA. Em muitos casos, porém, o resultado do exame não mostra muita elevação e percepção de um nódulo pode orientar a realização de uma biópsia da próstata.

VOCÊ PRECISA ficar sabendo disso

Em novembro, a Associação Americana do Coração e o Colégio Americano de Cardiologia anunciaram novas diretrizes para prevenção de doenças do coração que incluem uma mudança no uso dos medicamentos de estatinas, voltados ao controle do colesterol. A orientação substitui a anterior, publicada onze anos atrás.

Uma importante mudança é que agora as estatinas passam a ser indicadas também para pessoas com risco de sofrerem derrame, não apenas infarto, como era até então. A partir de agora, os médicos devem receitar o medicamento para todos os pacientes entre 40 e 75 anos que tiverem 7,5% de risco de infarto ou derrame nos próximos

dez anos. As associações oferecem uma calculadora para que o profissional de saúde avalie esse risco.

Até agora, as respeitadas instituições norte-americanas recomendam que os pacientes somente deveriam ser tratados com estatinas quando o risco de infarto excedesse os 20%, e desconsiderava os derrames.

Por anos, os médicos vinham recomendando o uso de estatinas com base nos níveis de colesterol, em especial o conhecido como

“ruim”, o LDL. As novas diretrizes apresentam quatro perfis de pacientes que devem tomar estatinas.

Além daqueles com risco de infarto ou derrame maior de 7,5% em dez anos, foram incluídas as pessoas com histórico de problemas cardiovasculares, pacientes a partir de 21 anos que têm nível de LDL acima de 190 mg/dL, e homens e mulheres com diabetes tipo 1 ou 2 que têm idade entre 40 e 75 anos.



O FURO NO BARCO

Um homem foi chamado à praia para pintar um barco. Trouxe com ele tinta e pincéis, e começou a pintar o barco de um vermelho brilhante, como fora contratado para fazer. Enquanto pintava, viu que a tinta estava passando pelo fundo do barco. Percebeu que havia um vazamento e decidiu consertá-lo. Quando terminou a pintura, recebeu seu dinheiro e se foi.

No dia seguinte, o proprietário do barco procurou o pintor e presenteou-o com um belo cheque. O pintor ficou surpreso:

- O senhor já me pagou pela pintura do barco! - disse ele.

- Mas isto não é pelo trabalho de pintura. É por ter consertado o vazamento do barco.

- Ah!, mas foi um serviço tão pequeno... Certamente, não está me pagando uma quantia tão alta por algo tão insignificante!

- Meu caro amigo, você não compreende. Deixe-me contar-lhe o que aconteceu. Quando pedi a você que pintasse o barco, esqueci de mencionar o vazamento.

Quando o barco secou, meus filhos o pegaram e saíram para uma pescaria. Eu não estava em casa naquele momento. Quando voltei e notei que haviam saído com o barco, fiquei desesperado, pois lembrei-me que o barco tinha um furo. Imagine meu alívio e alegria quando os vi retornando sãos e salvos.

Então, examinei o barco e constatei que você o havia consertado! Percebe, agora, o que fez? Salvou a vida de meus filhos! Não tenho dinheiro suficiente para pagar a sua "pequena" boa ação.

Não importa para quem, quando ou de que maneira: mas, ajude, ampare, enxugue as lágrimas, escute com atenção e carinho, e conserte todos os "vazamentos" que perceber, pois nunca sabemos quando estão precisando de nós ou quando Deus nos reserva a agradável surpresa de ser útil e importante para alguém.

Autor desconhecido



Bianca G. Steinle Barbosa / Irma Valeretto / Ricardo José Borelli Filho / Sinara Machado da S. de Souza / Aparecida Paula Bragas / Valdirene F. dos Santos / Dulce Helena Ricartti da Silva / Monica Cristina Silvestrini / Rafaela Leão Borges da Silva / Jessica C. Bortolato / Airlido de Almeida / José Antonio Bichilia / Tânia Luzia Pala / Cleuza Aparecida Pinto / Cleibe Maria Ribeiro Nunes / Ercília de Moura / Reginaldo José da Silva / Nilcéia Eli Turra Borges / Ziziani I. Inocêncio Bueno de Lima / Terezinha Casare Corrêa / Elizabeth Isaías / Gilma T. Duarte dos Santos / Zelia Izilda Narducci Peria / Sueli T. Fanelli Bruno / Josana Carla F. Ferreira de Oliveira.

AOS ANIVERSARIANTES, VOTOS DE FELICIDADE, SAÚDE E PAZ



Casamento

A nutricionista da Santa Casa, Eliete Aparecida Belucci, trocou alianças no dia 16 de novembro com o analista administrativo Ronaldo Cesar Pazini. Ao casal, votos de muitas felicidades na vida familiar.

Nascimento



A secretária da administração da Santa Casa, Patricia Aparecida dos Santos Dias, e o marido, Clayton Godoi Dias, estão comemorando a chegada da primeira herdeira, Alice Godoi dos Santos Dias. Ela nasceu no último dia 17, às 8h40, na Maternidade Dona Zilda Salvagni, com 2,440 kg e 46 cm. À família, paz, amor e saúde.



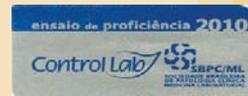
CEDISC

**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.