

# Curiosidades

## Você Sabia...

### Que a borra de café remove odores?

O café tem a capacidade de atrair e reter odores, removendo o mau cheiro de ambientes. E o cheiro de café não fica no ar. Para isso, você deve secar a borra de café ao sol por um dia. Depois a coloque em recipiente e leve para onde está o cheiro ruim (quartos, armários, etc). Você também pode usar esse método para remover o cheiro de freezers ou refrigeradores. Basta deixar a borra dentro de um recipiente semiaberto. Meia xícara de borra de café dentro do ralo do esgoto ou da pia, seguida por cerca de 5 xícaras de água fervente, tira completamente o mau cheiro de ralos e pias.

### Que a borra de café combate pragas?

Se as formigas tomarem conta do seu armário, um pouco da borra colocado dentre dele fará com que elas desapareçam. Além disso, quando utilizada no jardim, além de adubar, a borra de café permite afastar certas pragas, como caracóis e lesmas.

# Qualidade de Vida

**Elisângela Gomes Dellicolli** Coordenadora de Programas do S.P.A. Saúde.  
elisangela@spasaude.org.br



## Campanha do Agasalho 2011

A Responsabilidade Social é o conceito segundo o qual, as diversas empresas e instituições decidem, de forma voluntária, contribuir para uma sociedade mais justa.

Por ser uma instituição cuja visão e missão enfocam essa luta, o S.P.A. Saúde, através de seu Programa de Qualidade de Vida, realizou nos meses de junho e julho a Campanha do Agasalho 2011, contando com a participa-

dia. O principal objetivo da Casa Taiguara é reinserir crianças e adolescentes às famílias de origem.

Àqueles que permanecerem acolhidos, a Instituição oferece moradia segura, boa alimentação, calor humano e incentivo a frequência escolar. Sediada no Centro de São Paulo,

**“Continuaremos investindo em ações sociais voltadas ao fortalecimento da relação institucional com a sociedade”**

## Aniversariantes

### Setembro

- Dia 02** **Lilian Ap. da Vargem Barbosa**  
Departamento Médico
- 14** **Tomaz Soares da Silva**  
Departamento Financeiro
- 22** **Cristiane B. Xisto Esposito**  
Departamento Administrativo

### Outubro

- Dia 09** **Eduardo Mugnai**  
Departamento de TI
- 14** **José Carlos de Souza**  
Departamento Financeiro
- 17** **Sheila Beckel Flor**  
Departamento Médico

O Informativo S.P.A. Saúde é um órgão de comunicação do Sistema de Promoção Assistencial. Distribuição dirigida aos associados e beneficiários.

**Conselho Diretor**  
Carlos Roberto de Toledo Ribeiro (Presidente)  
João Emygdio Gonçalves  
Noé Francisco Rodrigues  
Luiz Fernando Ribeiro  
João Lobo de Oliveira  
Ronaldo José Nogueira  
Ronan Danilo de Rezende

**Superintendência**  
Reginaldo Balbino Pereira  
Hildo Grassi

**Editoração, Edição e Diagramação**  
Rachel Bartolomei  
Eccentric Design & Comunicação

**Conselho Fiscal**  
Clesio Vilela Reis (Presidente)  
Leonardo de Mello Brandão  
Nilton Lopes

**Jornalista Responsável**  
Marcos Ramos  
MTb 20.822

Edição bimestral. Tiragem: 20.000 exemplares.

S.P.A. Saúde – Sistema de Promoção Assistencial  
Rua Maestro Cardim, 1191 - 8º andar - Paraíso - São Paulo / SP  
Site: www.spasaude.org.br - E-mail: spa@spasaude.org.br



A entrega dos itens foi feita no dia 18 de julho, quando o S.P.A. Saúde foi recebido pela psicóloga Ana Paula e pelo coordenador da Casa, Vicente. No destaque a placa da Casa de Acolhida Taiguara.

ção efetiva do seu quadro de colaboradores internos.

Como estratégia de sensibilização para o tema, concomitante a solicitação de doação de blusas, calças, calçados e demais itens de necessidade, lançamos um concurso interno para a criação do logo e slogan de nossa Campanha, sendo que o vencedor indicaria a Instituição Social a ser beneficiada pela arrecadação.

A adesão dos colaboradores foi de 100% e apesar de concordarmos que todos saíram ganhando, dada a importância da Campanha, o logo e o slogan vencedores foi o criado pelo o Setor de Protocolo/Recurso de Glosa, composto pelos colaboradores: Daniela, Israel e Jorge.

A Instituição Beneficiada foi a Casa Taiguara, casa de acolhida e abrigo para crianças e adolescentes sem mora-

estima-se que mais de 8.000 crianças e adolescentes já passaram pela Casa Taiguara. A entrega dos itens arrecadados ocorreu no dia 18 de julho, ocasião em que fomos recebidos pelo Coordenador da Casa, Vicente, pela psicóloga Ana Paula e pelas crianças acolhidas. Encerramos a Campanha do Agasalho com a sensação de estarmos fazendo a diferença junto a essa Instituição. Continuaremos investindo em ações sociais voltadas ao fortalecimento da relação institucional com a sociedade, de forma a contribuir com mudanças favoráveis a uma nova realidade social.

Nossa próxima ação social está relacionada com as Comemorações ao Dia das Crianças. Nela, alinharemos a comemoração desse evento com o desenvolvimento de uma tarefa muito especial relacionada ao evento de final de ano. Guardem!

# Em Pauta

**Reginaldo Balbino Pereira**  
Superintendente Geral do S.P.A. Saúde.  
balbino@spasaude.org.br



## Por que a mensalidade do seu plano aumenta?

A correção do valor da mensalidade pode ocorrer em três situações:

- Reajustes por sinistralidade;
- Reajuste por mudança de faixa etária;
- Reajuste financeiro decorrente da variação dos custos assistenciais.

Seguindo o conceito de “Mutualismo”, modalidade de gestão de recursos adotada pelo S.P.A. Saúde pode haver um desequilíbrio entre o valor arrecadado na soma das contribuições dos beneficiários e os valores de assistência médica e hospitalar pago pela entidade aos prestadores de serviços credenciados para este atendimento. Isto é chamado de sinistralidade. O desequilíbrio ocorre por vários motivos: variação dos custos médicos e hospitalares, incorporação de novas tecnologias, custos com a

operação e a utilização não consciente do plano. Cada indivíduo do grupo tem uma ativa participação em manter o equilíbrio na utilização do seu plano de saúde. Por isso, o uso consciente evita o aumento dos custos relacionados ao plano.

Quando o cliente muda de faixa etária, ele fica exposto a um maior risco, inerente ao envelhecimento, como por exemplo, aumento da probabilidade de desenvolver uma doença crônica (diabetes, hipertensão) ou riscos de quedas. Por isso o reajuste é necessário.

O reajuste financeiro anual é avaliado considerando a variação dos custos médico – hospitalar, de administração e de outras despesas incidentes sobre a operação do plano.

Como colaborar para evitar o aumento por sinistralidade: Cada indivíduo

deve ser responsável por sua saúde. Prevenir é viver com qualidade, cuidar constantemente da saúde antes mesmo da doença aparecer. Nutrição, atividade física, consultas e exames de rotina são importantes para que você possa fazer escolhas saudáveis e ter maior controle sobre sua saúde.

Conselhos: Ações desta natureza têm demonstrado no segmento que para ser viável economicamente a manutenção dos planos de assistência médica na modalidade de Autogestão, entidades que tem como princípio a dignidade dos beneficiários, são necessárias mudanças de conceitos e quebra de estigmas. Os beneficiários do S.P.A. Saúde devem se comportar como donos de sua entidade procurando preservá-la, usando-a para se orientarem e para promover e pre-

*“Cada indivíduo do grupo tem uma ativa participação em manter o equilíbrio na utilização do seu plano de saúde”*

servar sua saúde e não para tentar curá-los depois da doença implantada. O custo da saúde curativa é caro e às vezes não produz o efeito esperado, dependendo da enfermidade adquirida. Costumo afirmar com frequência “que ter um plano de saúde para utilizar no momento em que a doença já se implantou,” conforme a gravidade servirá apenas para nos dar a sensação de conforto, mas não conseguirá preservar a integridade das pessoas.

# Sua Saúde

**Adriana Franchi de Oliveira**  
Técnica de Enfermagem do S.P.A. Saúde.  
adriana@spasaude.org.br



## Diabetes

Você sabia que qualquer pessoa pode adquirir diabetes?

Mas quem tem o maior risco são as pessoas que já tem histórico na família, acima de 40 anos e obesas, descendentes de Afro-americanos, Hispânicos e Asiáticos.

Existem dois tipos de Diabetes:

**Tipo 1:** Quando o organismo deixa de produzir insulina, será preciso tomar injeções diárias de insulina, pois através dela o açúcar chega até a célula e se transforma em energia.

**Tipo 2:** Está diretamente ligada a hereditariedade, obesidade e o sedentarismo

e na maioria dos casos o portador tem mais de 40 anos. Faz parte do tratamento atividade física e alimentação adequada, mas existem casos que necessitam de medicamentos.

### Descobrimo a doença

O portador de diabetes **tipo 1** sente vontade de urinar diversas vezes; sede constante; excesso de fome, além de apresentar perda de peso; fraqueza; náusea e vômito.

Já no **tipo 2** aparecem infecções frequentes; alteração visual (visão embaçada); dificuldade na cicatrização de feridas; formi-

gamento nos pés e furunculose.

Com o aparecimento de um desses sintomas procure o médico de sua confiança, por ele serão solicitados exames laboratoriais e se diagnosticado ele indicará o melhor tratamento.

Os riscos de seqüelas pela não realização do tratamento são variados e muito graves, conheça alguns deles:

- Diminuição ou perda da visão;
- Hipertensão arterial;
- Problemas de circulação, podendo resultar na amputação de um membro;

*“Quem tem o maior risco são as pessoas que já tem histórico na família, acima de 40 anos e obesas”*

- Comprometimento parcial ou total dos rins;
- Perda da sensibilidade nas mãos, braços, pés e pernas;
- Degeneração das articulações dos joelhos e tornozelos.

Fique atento!

# Coluna Médica

**Dr. Wilson Scarpioni Grassi**  
Gerente Médico do S.P.A. Saúde.  
dr.wilson@spasaude.org.br



## O HPV e seu tratamento

O HPV é a denominação dada a um tipo de vírus, que tem como tradução do inglês de (Human Papiloma Vírus) vírus papiloma humano. Ele difere, por exemplo, do vírus condiloma canino, que só acomete os cães e não são transmitidos aos humanos. Para contraí-lo, as pessoas deverão ter baixa imunidade e ou lesões microscópicas na pele e ou mucosa. Ele é da família dos Papilomas vírus, e se em contato pode acometer a pele e mucosa. Existem mais de 80 tipos de variedades de vírus. A infecção do vírus se manifesta levando-se em consideração o tipo de imunidade que o indivíduo tem e o grau de virulência (potencia de infecção, qualidade e ou caráter violento) que o vírus tem. Ele pode ser encontrado na pele sem a lesão que o identifica, nesta condição, é considerado portador são. Quando existe a lesão o indivíduo é chamado de portador doente, que pode ser da pele ou das mucosas (vagina, ânus, garganta, pênis às vezes da boca). É um vírus altamente transmissível pelo contato direto. Por esta condição é que a sua principal condição de transmissão é a sexual. Homens e mulheres promíscuos e homossexuais são os principais disseminadores quando não usam proteção como a camisinha. Na vagina, ânus ou no pênis o vírus se manifesta em duas condições, uma visível que são as verrugas e outra não visível a olho nu. Em algumas condições quando não são tratadas corretamente elas podem se transformar em câncer, principalmente no colo de útero das mulheres, ou na glândula **(cabeça) do pênis assim como**

no ânus e no reto. Para se ter idéia de todos os cânceres de útero e vagina da mulher, 99 % das mulheres infectadas desenvolveram câncer de colo uterino e no Brasil morrem aproximadamente sete mil mulheres desta doença. Nos homens 20% a 50% dos casos de câncer peniano são correlacionados ao vírus do HPV. A infecção do papilomavírus humano (HPV) por meio do sexo oral é um dos maiores fatores de risco do câncer de garganta entre homens e mulheres, revelou um estudo publicado pela revista científica New England Journal of Medicine. Embora o câncer anal seja raro – segundo algumas estimativas, a ocorrência é de apenas dois casos em 100 mil pessoas ao ano na população em geral –, as mulheres são duas vezes mais propensas a ter a doença do que os homens. Percebe-se nos serviços de proctologia que a incidência de câncer causado por vírus HPV é o que mais cresce se comparado com os outros órgãos acometidos. As grávidas com HPV genital podem transmitir ao feto principalmente causando câncer de laringe no bebe. A grávida durante a gestação tem sua imunidade diminuída e por conta disto o tratamento durante o parto se torna difícil. Deve-se tratar antes de engravidar.

Para ficarem atentas, as pessoas devem passar periodicamente com o médico de sua confiança e na especialidade que necessitar principalmente se é do grupo de risco (promíscuo, homossexual, etc). O tratamento é complicado, pois depende do tipo de vírus que

se infectou e de sua imunidade. Por exemplo; em diabéticos e indivíduos com outras doenças que debilitam, a infecção pode ser mais insidiosa. O tratamento compreende em electrocauterização e cauterização química, entre outras. Existem medicamentos que melhoram o estado autoimune do indivíduo e a isto contribui com o tratamento. Há uma centena de tipos de HPV, mas a maioria das infecções é causada por apenas quatro deles. As versões 16 e 18 do vírus são responsáveis por 70% dos casos de câncer de colo de útero. Já os HPV 6 e 11 respondem por 90% das verrugas genitais. A Vacina Quadrivalente contra o HPV protege contra quatro tipos do vírus – o 6, 11, 16 e 18 –, que são responsáveis por 70% dos casos de câncer do colo de útero e por 90% das verrugas genitais e está indicada em mulheres entre 9 e 26 anos de idade. Outro tipo de vacina protege contra os vírus

**“99% das mulheres infectadas desenvolvem câncer de colo uterino e no Brasil morrem aproximadamente sete mil mulheres desta doença”**

16 e 18. Como a anterior, a idade recomendada da vacinação é a mesma. Para a eficácia da vacina são necessárias três doses. Entre em contato com seu médico para saber as vantagens da vacina contra HPV. O S.P.A. Saúde está orientando e indicando locais em que se possam receber as vacinas na faixa etária de 9 a 26 anos para ambos os sexos. Consulte o representante do S.P.A. Saúde na sua associada ou entre em contato com Adriana ou Eliângela no telefone 011-3146-3131 ou através do e-mail [programasaude@spasaude.org.br](mailto:programasaude@spasaude.org.br). Cuide-se, proteja-se e tenha uma vida tranquila sem o HPV.

### **Médico uma grande e dura missão. Parabéns pelo seu dia.**

*Quando todos nós nascemos recebemos diferentes missões. A missão médica é a de salvar vidas! Pelo talento das mãos de um médico, se consegue promover a vida, prever riscos de doenças, curar e reabilitar, trazendo saúde. Sua alma não se contém diante do desespero de uma criança ou de um idoso. Por isso, as classes médicas empenhada, vão operando milagres, trazendo esperança a corações desesperançados. Falar do ofício do médico não é fácil. Existem muitas dificuldades e seu trabalho é incansável. Sabemos que a grande maioria faz por amor ao ser humano, altruísta sempre. Não há tempos, nem momentos para fazer o bem, por isso, deve-se a ele nossa saúde. Médico não escolhe dia para exercer a sua profissão. Para eles todo dia é dia de salvar vidas. Por isso, todos devem ser sempre gratos e renderem homenagens. Nosso sincero agradecimento de quem sabe que, sem médico, a vida de todos não seria tão feliz”. Há médicos do corpo e “médicos da alma”. Felizes são aqueles que, conseguem reunir as duas profissões.*

*Parabéns!*

*Feliz dia do médico a todos colegas S.P.A. Saúde e para aqueles que labutam nesta profissão maravilhosa!*

**Homenagem da Gerência Médica e de toda família S.P.A. Saúde à Classe Médica deste País e do Mundo.**



## Administração aprova mudanças no S.P.A. Saúde

A administração do S.P.A. Saúde está na vanguarda para garantir o crescimento e sustentabilidade da entidade em pleno desenvolvimento de Planejamento Estratégico. De forma relevante podemos referendar o Workshop entre o grupo gestor do S.P.A. Saúde realizada nos dias 25 e 26 do mês de agosto com assessoria do Dr. Eduardo Blay da Assector, revendo missão, visão e valores. De forma unânime a equipe aprovou os seguintes: Princípio e Valores: “Responsabilidade Social; compromisso ético; transparência; profissionalismo; foco na qualidade da assistência ao Produtor Rural; tratamento justo para os clientes internos e externos; reconhecimento e valorização dos colaboradores; perseverança nos ideais da organização.” Visão: “Ser a primeira e melhor autogestão no Brasil com prioridade na qualidade de promoção à saúde, superando as expectativas dos produtores rurais.” Missão: “Proporcionar ao produtor rural o acesso a promoção e assistência a saúde, com qualidade.”

A equipe gestora do S.P.A. Saúde na oportu-

PRINCÍPIO E VALORES	VISÃO	MISSÃO
<p>“Responsabilidade social; compromisso ético; transparência; profissionalismo; foco na qualidade da assistência ao Produtor Rural; tratamento justo para os clientes internos e externos; reconhecimento e valorização dos colaboradores; perseverança nos ideais da organização.”</p>	<p>“Ser a primeira e melhor autogestão no Brasil com prioridade na qualidade de promoção à saúde, superando as expectativas dos Produtores Rurais.”</p>	<p>“Proporcionar ao Produtor Rural o acesso a promoção e assistência a saúde, com qualidade.”</p>

nidade delineou os novos destinos da instituição. Fechamos consenso de que nestes 19 anos de existência adquirimos maturidade, experiência e inscrevemos esta laboriosa entidade nos muros da história da saúde dos produtores rurais. No entanto os produtores rurais precisam de mais do que isto. Temos a consciência de que a saúde é um atributo que recebemos de nosso criador e precisa ser preservado. Portanto estabelecemos duas agendas descritas em nossa Visão e Missão que mudam substancialmente a atuação de nossa instituição. Focando em Princípio e Valores, pretendemos desenvolver a instituição totalmente voltada a Promoção da

Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças. A partir destas mudanças todos os beneficiários participantes e os novos que aderirem passam a ser monitorados pelas equipes do S.P.A. Saúde de forma intensiva. Temos divulgado que com a nova formatação todo beneficiário ingresso ou

ao se ingressar no S.P.A. Saúde estará inscrito em um Programa de Promoção da Saúde e Controle de Riscos e Doenças devendo estar consciente de que deverá utilizar a assistência médica curativa somente para os sinistros em sua saúde que forem imprevisíveis.

**Coluna Médica**  
**O HPV e seu tratamento**

Página 4

**Em Pauta**  
**Por que a mensalidade do seu plano aumenta?**

Página 3

**Qualidade de Vida**  
**Campanha do Agasalho 2011**

Página 2

**Sua Saúde**  
**Conheça mais sobre o Diabetes**

Página 3