

INFORMATIVO *Saúde* RURAL



O Plano de Saúde do Produtor Rural



A SAÚDE DO PRODUTOR RURAL EM PRIMEIRO LUGAR

ANO XII - Nº 70
SETEMBRO / OUTUBRO - 2016

“Mulher que se ama se cuida”

A frase é da Dra. Janaína Carla Oliveira, ginecologista obstetra em Varginha – MG. A entrevista publicada nesta edição é mais uma iniciativa do S.P.A. Saúde que anualmente apoia a campanha Outubro Rosa, dirigida às mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e útero.

Págs. 6 e 7

Coração



Cuide bem dessa máquina

Pág. 05

Café

Gostoso e faz bem à saúde



Pág. 12



NOSSA HISTÓRIA

CAPÍTULO 20 - CONTINUAÇÃO

Em 28 de fevereiro de 2008, em reunião do Conselho Diretor, foram apresentadas as peças do balanço de 31/12/2007 e o plano orçamentário para 2008 que foram aprovados por unanimidade. Também autorizado o atendimento à RN 167 da ANS e o manual das normas de utilização da unidade móvel. Informada a aprovação pela ANS do registro dos planos Café com Leite “A” e “C” para lançamento nas regiões que o S.P.A. possua rede credenciada autosuficiente. Autorizado o aluguel de uma nova sala para adequar as necessidades do plano. Presentes à reunião o presidente Noé Francisco Rodrigues, os conselheiros João Emygdio Gonçalves, Matusalém Vilela Lemos e Branco Pereira de Mesquita. Pelo S.P.A. Saúde os superintendentes Hildo Grassi e Reginaldo Balbino Pereira e o gerente administrativo e financeiro Ricardo de Oliveira Garcia e Laurindo Macedo da Silva, contador.

Em 17 de abril de 2008, em reunião do Conselho Fiscal, foi aprovado por unanimidade o Balanço de 2007 observando-se a constituição da Provisão para Eventos Ocorridos e Não Avisados – PEONA, a ser constituído num prazo de seis anos. Presentes à reunião o presidente João Lobo de Oliveira e Ronaldo José Nogueira, bem como os dois superintendentes do S.P.A. Saúde, Srs. Hildo Grassi e Reginaldo Balbino Pereira.

Em 25 de abril de 2008, em Assembleia Geral Ordinária, foram aprovados: Balanço de 2007, o Plano Orçamentário para o próximo exercício, lançamento dos planos Café com Leite “A” e “C” e a filiação das seguintes entidades: Sindicato dos Produtores Rurais de Pedralva, Sindicato Rural de Taubaté, Sindicato Rural de Rio Claro, Cooperativa Agropecuária de Poço Fundo Ltda., Sindicato Rural de Pindamonhangaba e Sindicato Rural de Itapeva. Sob a Presidência de Carlos Roberto de Toledo Ribeiro, estavam também presentes João Emygdio Gonçalves, José Ângelo de Machado, Marcelo Martins, Ivan Lemos de Brandão, Paulo Pereira Coelho, bem como os dois superintendentes e gerentes do S.P.A. Saúde.

Em 25 de abril de 2008, em Assembleia Geral Extraordinária, foi aprovada a alteração do Estatuto do S.P.A. Saúde que aprovou o ingresso das federações e confederações como suas associadas. Foi reiterada a manutenção do grupo fechado destinado aos produtores rurais e seus dependentes. Sob a Presidência de Carlos Roberto de Toledo Ribeiro, estavam também presentes João Emygdio Gonçalves, José Ângelo de Machado, Marcelo Martins, os dois superintendentes e gerentes do S.P.A. Saúde e o consultor jurídico Dr. José Luiz Toro da Silva.

Em 26 de junho de 2008, em reunião do Conselho Diretor, foram aprovados: o balancete de 31/03/2008 e o lançamento dos planos Café com Leite “A” e “C” na cidade de Jacutinga e em Santa Rita do Sapucaí a partir de setembro daquele ano. Os superintendentes informaram dificuldades de negociações com diversas Unimed’s de MG que pleiteiam até 200% de reajuste, não respeitando os princípios contratuais. O assunto será levado à consultoria jurídica aos cuidados do Dr. Toro. Foi informado pelos superintendentes que no dia 03/07/2008 haverá um leilão do imóvel da Cooperativa de Laticínios de Bragança Paulista que está penhorado pelo S.P.A.

Informaram ainda que, caso não apareça comprador no valor real do imóvel, o S.P.A. Saúde deverá arrematar o imóvel com o valor dos créditos. Na ausência do presidente Carlos Roberto de Toledo Ribeiro, justificada por motivo de saúde, a reunião foi presidida por João Emygdio Gonçalves. Também presentes Breno Pereira de Mesquita, Matusalém Vilela Lemos e Noé Francisco Rodrigues. Pelo S.P.A. Saúde os superintendentes Hildo Grassi e Reginaldo Balbino Pereira e o gerente administrativo e financeiro, Ricardo de Oliveira Garcia.

Em 28 de agosto de 2008, em reunião do Conselho Fiscal, foi aprovado por unanimidade o Balancete encerrado em 30/06/2008. Presentes à reunião o presidente Oswaldo de Paiva Pinto Filho, João Lobo de Oliveira e Ronaldo José Nogueira, os dois superintendentes do S.P.A. Saúde, Hildo Grassi e Reginaldo Balbino Pereira.

Em 28 de agosto de 2008, em reunião do Conselho Diretor, foram aprovados: o balancete encerrado em 30/06/2008, a filiação do Sindicato Rural de Três Corações e Sindicato Rural de Itajubá; a aplicação do reajuste de 5,48% nas tabelas de contribuições fixas do S.P.A. Saúde conforme RN 171/2008 da ANS e a implantação gradativa do projeto da empresa NIX Comunicações, referente à elaboração de novo logotipo, site, carteirinhas, impressos e manual de assistência médica. Presentes à reunião o presidente Carlos Roberto de Toledo Ribeiro, os conselheiros João Emygdio Gonçalves, Matusalém Vilela Lemos e Noé Francisco Rodrigues. Pelo S.P.A. Saúde os superintendentes Hildo Grassi e Reginaldo Balbino Pereira e o gerente administrativo e financeiro Ricardo de Oliveira Garcia e Laurindo Macedo da Silva, contador.

Em 30 de outubro de 2008, em reunião do Conselho Diretor, foi aprovado o balancete encerrado em 31/08/2008, os conselheiros reforçaram a necessidade da implantação de um sistema de exclusão de beneficiários inadimplentes conforme contrato com as associadas. Aprovada a filiação do Sindicato dos Produtores Rurais de Itanhandu. Os superintendentes informaram que receberam a visita da empresa Gestal – Gestão Hospitalar para apresentação do projeto do hospital Maria Thereza Rennó, a ser inaugurado na cidade de Santa Rita do Sapucaí. Informaram também que devido às dificuldades de negociação com as Unimed’s do sul de MG, e para não interromper o atendimento médico hospital dos beneficiários, por medida de segurança, foi necessário incluí-los na Unimed’s do Estado de SP - Federação Estadual das Cooperativas - FESP. Presentes à reunião o presidente Carlos Roberto de Toledo Ribeiro, os conselheiros João Emygdio Gonçalves, Matusalém Vilela Lemos, Noé Francisco Rodrigues, os superintendentes do S.P.A. Saúde, Hildo Grassi e Reginaldo Balbino Pereira e o gerente administrativo e financeiro Ricardo de Oliveira Garcia e Laurindo Macedo da Silva, contador.

Em 11 de dezembro de 2008, em reunião do Conselho Fiscal, foi aprovado por unanimidade o Balancete encerrado em 30/09/2008. Presentes à reunião o presidente Oswaldo de Paiva Pinto Filho, João Lobo de Oliveira e Ronaldo José Nogueira, os dois superintendentes do S.P.A. Saúde, Hildo Grassi e Reginaldo Balbino Pereira, o gerente Administrativo e financeiro Ricardo de Oliveira Garcia e Laurindo Macedo da Silva, contador.

Resumo das Atas relatadas por Hildo Grassi

Este informativo é dirigido aos seus beneficiários e às associadas, bimestralmente, de forma gratuita.

S.P.A. Saúde - Sistema de Promoção Assistencial
Rua Maestro Cardim, 1.191 - 8º andar
Paraíso / SP - CEP: 01323-001
Fone: (11) 3146-3131
Site: www.spasaude.org.br
E-mail: comunicacao@spasaude.org.br

Conselho Diretor: Dr. João Emygdio Gonçalves (Presidente), Clésio Vilela Reis, Noé Francisco Rodrigues, Luiz Fernando Ribeiro, José Francisco Rodrigues Gomes, Paulo Augusto Galvão Lucchesi e Oswaldo Henrique Paiva Ribeiro | **Conselho Fiscal:** Oswaldo de Paiva Pinto Filho (Presidente), Ralph de Castro Junqueira e Oswaldo Netto Junior | **Superintendência:** Reginaldo Balbino Pereira, Ricardo de Oliveira Garcia (responde interinamente pela Superintendência Operacional) | **Conselho Editorial:** Elaine Teixeira, Cristina Pinto, Cristiane Xisto, Ricardo Garcia, Ester Pereira, Elisa Coracini e Wilson Grassi | **Assistente de Comunicação:** Elisa C. Coracini | **Jornalista Responsável:** Ana Souza, Mtb 12.815 | **Diagramação:** Elisa C. Coracini | **Impressão:** Gráfica Casa da Criança de Jacutinga | **Fotos:** Ana Souza e divulgação | **Tiragem:** 10.000 exemplares

ANS - Nº 324493



Reajuste das contribuições

Inflação na área da saúde
+ de 19%

Índice da ANS aplicado pelo S.P.A. Saúde
13,57%

O S.P.A. Saúde - depois de dois anos consecutivos - aplicou o índice indicado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS e reajustou as contribuições de seus beneficiários a partir de 1º. de setembro

Nos dois últimos anos, 2014 e 2015, o S.P.A. Saúde reajustou as contribuições fixas de seus beneficiários realizadas por intermédio dos contratos de assistência médica em índices menores aos que foram indicados pela ANS. Este ano, no entanto, diante de uma inflação histórica no segmento da saúde, que atingiu patamares de 19%, trazendo efeitos desastrosos nos custos assistenciais, não foi possível manter percentuais inferiores e o reajuste aplicado foi o sugerido pela ANS: 13,57%.

Como todos sabem os custos com saúde são os que mais crescem no mundo e no Brasil, com índices que superam a inflação de qualquer outra atividade. A cada dia novas tecnologias são desenvolvidas e incorporadas para o bem-estar das pessoas, mas trazem junto preços muito elevados. O S.P.A. Saúde não foge à regra e também sente a crescente elevação de seus gastos. Como plano gerido no modelo de Autogestão, exclusivo aos produtores rurais e seus familiares, sem qualquer objetivo de lucro, seus administradores tem a responsabilidade de acompanhar passo a passo toda sua gestão e garantir que o S.P.A. Saúde se mantenha como instituição forte e segura para cumprir os compromissos assumidos com seus beneficiários e centenas de médicos, clínicas, laboratórios e hospitais credenciados.

A participação de todos é fundamental

Cuidar de nossos planos é uma tarefa que exige o comprometimento de todos. As responsabilidades de seus gestores são imensas e exigem atenção constante na saúde financeira de um plano que hoje beneficia mais de 19.000 pessoas. São essas pessoas que cada vez mais precisam se conscientizar de que **o S.P.A. Saúde existe para promover saúde, não apenas para curar doenças. E o raciocínio é simples: todo problema de saúde diagnosticado rapidamente promove uma melhor qualidade de vida ao paciente e custos mais baixos ao mesmo tempo.** Justamente por isso que o plano criou o Programa de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças. Vários beneficiários que ingressaram descobriram problemas de saúde que desconheciam e foram tratados, evitando tratamentos complexos e de alto custo no futuro se a doença tivesse se instalado.

Lembre-se sempre:

Tenha um médico de confiança que acompanhe seu quadro de saúde e que o oriente corretamente sobre elaboração de exames de rotina ou indique o profissional necessário para checar eventuais necessidades.

Traga familiares e amigos produtores rurais para o seu plano

Todas as associadas do S.P.A. Saúde - cooperativas, sindicatos ou associações ligadas aos produtores rurais nos Estados de São Paulo e Minas Gerais - estão com inscrições abertas para os interessados em ingressar em um dos planos de saúde oferecidos. É importante lembrar que ele é exclusivo a produtores rurais. Portanto, só são aceitos produtores rurais e seus dependentes.

Muitas pessoas têm interesse em participar do S.P.A. Saúde, que não tem fins lucrativos, mas pertencem a outra categoria profissional. Não é permitido seu ingresso justamente pela exclusividade para a categoria dos produtores rurais ligados a instituições que têm o plano. Indique a cooperativa, sindicato ou associação de sua cidade para familiares e amigos produtores rurais e eles poderão conhecer as vantagens oferecidas e escolher entre os planos Gold, Bronze A e Bronze C.

O plano depende da união de todos

É sempre importante lembrar que os planos são administrados pelo S.P.A. Saúde, mas é um benefício oferecido pelas cooperativas associadas. Essas associadas são o elo entre o S.P.A. Saúde e seus beneficiários, portanto o vínculo do beneficiário será sempre com a cooperativa ou outra instituição a qual está ligado, uma vez que as associadas são as responsáveis pela captação de vidas para os planos.

Por outro lado, vale ressaltar e tranquilizar os beneficiários. Se em algum momento, alguma dessas instituições encerram suas atividades ou parceria com o S.P.A. Saúde, seus gestores procuram a associada mais próxima para transferência dos beneficiários, garantindo a continuidade de seus atendimentos médico-hospitalares.



Casal prevenido se cuida junto

Belmira Barbosa de Oliveira Nascimento e Carlos Roberto Nascimento é o que se pode chamar de casal prevenido. Casados há mais de 25 anos, moram em Varginha e foram juntos se inscrever no Programa de Promoção de Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças assim que foi lançado pelo S.P.A. Saúde na Cooperativa Agropecuária de Boa Esperança, a Capebe.

“A gente não tem nem o trabalho de marcar consultas ou exames. Agendam tudo, marcam os horários e só nos avisam de quando precisamos estar na consulta ou no laboratório. E o melhor: a gente fica com a saúde em dia e sem gastar nada. Nem pagar a coparticipação dos exames que eles solicitam”, diz Belmira que recomenda a amigos e parentes produtores rurais o S.P.A. Saúde: “Sem dúvida é o melhor plano da região”, conclui.

Toda a família é beneficiária do S.P.A. Saúde e seu filho Carlos Henrique precisou de um sério tratamento oftalmológico. “Fez transplante de córnea em 2012, no Hospital de Olhos de Belo Horizonte e o resultado foi excelente”, conclui Belmira.



Carlos Roberto Nascimento e a esposa Belmira Barbosa de Oliveira Nascimento

Médicos:

Não basta homenagear. É preciso agradecer pelo trabalho e parceria.

Dia 18 de outubro comemora-se o Dia do Médico. Mais que homenagear, o S.P.A. Saúde reconhece seu trabalho e agradece a todos os profissionais credenciados em seus planos. Agradece especialmente pela permanente parceria em orientar nossos beneficiários sobre a importância dos programas de prevenção sensibilizando seus pacientes sobre a necessidade de cuidarem de suas saúdes antes que a doença se instale.

A todos, nossos sinceros agradecimentos.

S.P.A. Saúde

“Viver é uma grande conquista. Ajude mais pessoas a serem vencedoras”

Esse é o tema da campanha lançada pelo Ministério da Saúde para sensibilizar a população sobre a importância da doação de órgãos

O Brasil comemorou no dia 27 de setembro, o Dia Nacional de Doação de Órgãos. Dados do Ministério da Saúde mostram que no primeiro semestre deste ano cresceu 7,4% o número de doadores de órgãos em relação ao mesmo período no ano passado. Isso significa a realização de mais de 12.000 transplantes. Apesar desse crescimento, ainda é grande a rejeição por parte das famílias na doação de órgãos de um familiar com diagnóstico de morte encefálica. Sem dúvida, essa decisão ocorre num momento difícil e de dor para a família, mas é importante lembrar que esse gesto pode salvar a vida de outra pessoa.



A família precisa autorizar

No Brasil a legislação prevê que somos todos doadores de órgãos. Para isso é absolutamente necessária a autorização, por escrito, feita por um familiar (até segundo-grau de parentesco). Não basta querer ser um doador de órgãos. A família precisa saber e autorizar.

A vida é tão efêmera.

E uma doação pode significar o início de outra vida.



Coração: Uma máquina vital que exige cuidados

O Dr. Natanael Vilela Moraes, Doutor em Cardiologia pela Faculdade de Medicina da USP tem um vasto currículo e títulos na sua especialidade. Atende na Clínica Clinitor, em Boa Esperança e integra o Programa de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças promovido pelo S.P.A. Saúde. Acompanhe sua entrevista:

S.P.A: As doenças cardiovasculares continuam aparecendo nas estatísticas como as principais causas de óbito no Brasil. Quais as principais e porque ocorrem?

Dr. Natanael: As principais são Doença Arterial Coronária e Acidente Vascular Cerebral. Juntas são responsáveis por 80% das mortes por doenças cardiovasculares e elas ocorrem devido à aterosclerose, desencadeadas por várias causas que nós chamamos de fatores de risco. Destacamos a hipertensão arterial, diabetes, tabagismo, obesidade, falta de exercícios e dieta inadequada.

S.P.A: Quais as medidas de prevenção para diminuir o risco dessas doenças?

Dr. Natanael: São necessárias medidas de prevenção primárias e secundárias dentro do controle dos fatores de risco. Os fatores de risco modificáveis como obesidade, tabagismo, sedentarismo e dieta inadequada necessitam de empenho e força de vontade por parte dos pacientes. A medicina dispõe também de um grande arsenal terapêutico para o auxílio e controle desses fatores de risco. O bom controle da hipertensão arterial e do diabetes são de grande importância dentro das medidas de prevenção secundária. Estima-se que 90% dos casos de doenças cardiovasculares possam ser evitados com medidas de prevenção.

S.P.A: A hereditariedade é um fator de risco? Por quê?

Dr. Natanael: Sim. As doenças cardíacas acompanham um padrão genético. Pessoas com pais que apresentaram infarto e angina antes dos 60 anos e mães antes dos 65 anos apresentam história positiva para doenças cardiovasculares. Esses pacientes necessitam de cuidados intensivos de prevenção primária. É de grande importância mudar o nosso estilo de vida, evitando alimentos industrializados, gorduras e introduzindo na dieta, frutas, vegetais e carnes brancas, inserindo a prática de pelo menos 30 minutos diários de atividades físicas em ritmo moderado. Com isso as chances de desenvolver doenças cardiovasculares reduzem significativamente.

S.P.A: A partir de que idade as pessoas devem fazer o acompanhamento com o cardiologista?

Dr. Natanael: Atualmente tenho indicado check-up cardiológico a partir de 30 anos, pois as doenças cardiovasculares têm surgido de forma precoce. Em um estudo realizado por nossa clínica aqui mesmo em Boa Esperança pudemos observar a presença de aterosclerose em pacientes de 30 anos de idade. Através de um exame simples de Ultrassom de carótidas podemos detectar a presença de aterosclerose não sintomática. A partir daí é possível iniciar as medidas de prevenção secundária.

S.P.A: Muitas pessoas iniciam a prática de exercícios físicos sem avaliação médica. Isso pode trazer algum risco cardiológico?

Dr. Natanael: Sim, pode trazer risco de vida. A prática de exercícios só deve ser iniciada após exames cardiológicos. Exercícios físicos só depois de liberação médica.

S.P.A: Quais os sintomas de um ataque cardíaco e o que pode

ser feito de imediato para socorrer o paciente?

Dr. Natanael: Os sintomas mais comuns são dor ou desconforto no peito. A maioria dos ataques cardíacos tem como sintoma desconforto no meio do peito que dura mais que 10 minutos. Uma dor não localizada e geralmente acompanhada de suor frio. O desconforto pode ser sentido como dor, pressão ou aperto e até mesmo parecer com azia ou má digestão. Dor na mandíbula com suor frio procurar urgentemente um cardiologista. Se estiver sozinho e distante de atendimento médico, procurar tossir frequentemente enquanto se dirige ao hospital, pois isso poderá salvar a sua vida evitando arritmias e parada cardíaca.

S.P.A: Houve um aumento significativo nos últimos anos de doenças cardiovasculares na população feminina. O que ocorreu para isso?

Dr. Natanael: As mulheres atualmente trabalham em casa e ainda enfrentam uma jornada de trabalho fora de seus lares. A carga de estresse aumentou significativamente expondo a mulher a um risco mais elevado de doenças cardiovasculares. A prevalência das doenças cardíacas se igualaram.

S.P.A: Como o senhor avalia a iniciativa do S.P.A Saúde oferecer aos seus beneficiários o Programa de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças?

Dr. Natanael: Parabenizo o S.P.A. pelo programa de prevenção. Já trabalhei em várias cidades incluindo São Paulo e é a primeira vez que presencio um programa de prevenção nesses moldes. Somente atuando antes das doenças podemos evitar sequelas cardiovasculares e salvar vidas. Me considero cardiologista de pessoas saudáveis.



Dr. Natanael Vilela Moraes



“Mulher que se ama se cuida”

O alerta às mulheres não deve se restringir à campanha de conscientização que anualmente é conhecida como Outubro Rosa. O cuidado deve ser constante nas mais diferentes fases da vida feminina.



REPORTAGEM

“O câncer de mama é o segundo tipo mais frequente de câncer no mundo e o mais comum entre as brasileiras”, informa a Dra. Janaína Carla Oliveira, ginecologista obstetra credenciada na cidade de Varginha – MG, e que integra o Programa de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças promovido pelo S.P.A. Saúde. Segundo ela, o câncer de colo de útero é o segundo mais frequente entre as mulheres e hoje figura como a quarta causa de mortes femininas pela doença em nosso país. No entanto, a cura para o câncer de mama é de 90% de sucesso quando diagnosticado precocemente e no caso do colo do útero, chega a 100%.

Prevenção é o melhor caminho para a cura

“Muitas mulheres ainda pensam no uso da camisinha apenas como prevenção de gravidez. Elas esquecem que a **principal proteção do preservativo é evitar o maior risco de câncer de útero que é a infecção pelo H.P.V. e outras Doenças Sexualmente Transmissíveis – DST**”. Segundo a Dra. Janaína, recentes pesquisas mostram que de 70 a 80% das mulheres sexualmente ativas estão infectadas com algum tipo de vírus do HPV.

As principais causas para o surgimento do câncer de útero são: Não usar preservativo, início de atividade precoce (de 12 a 13 anos de idade), múltiplos parceiros, uso prolongado de pílula anticoncepcional e o tabagismo.

As recomendações para a detecção precoce do câncer de colo do útero é: Realizar o exame Papanicolau anualmente. A melhor época, segundo a ginecologista é ,no

Programa é sucesso em diagnósticos precoces

“Não há dúvida de que prevenir sempre será o melhor caminho e o S.P.A.

Saúde através do seu Programa de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças e Riscos está no caminho certo”. A avaliação é da Dra. Janaína Carla Oliveira, ginecologista obstetra em Varginha que integra o quadro de profissionais que participam do programa oferecido pelo S.P.A. Saúde. “Algumas pacientes vinham fazer uma consulta e sumiam. O programa faz assumir compromisso com a saúde, agregou valores, elas retornam com mais frequência”. A médica também informou que, com a procura maior de pacientes aumentou significativamente o número de diagnósticos de doenças que precisavam ser rapidamente tratadas como nódulos mamários, problemas uterinos e câncer.



Dra. Janaína Carla Oliveira

mínimo, uma semana antes da menstruação. Dois dias antes de sua realização evitar relações sexuais, uso de duchas vaginais, absorventes internos, cremes vaginais, lubrificantes ou medicamentos vaginais. Ela lembra ainda que as mulheres na fase da menopausa também devem realizar não só o Papanicolau como também precisam acompanhar periodicamente os cuidados com a prevenção do câncer de mama.

Câncer de mama

Os dados são assustadores: O INCA – Instituto Nacional de Câncer preconiza que **só este ano deverão ser registrados 57.000 casos de câncer de mama**, lembra a médica alertando que toda mulher deve fazer a mamografia anualmente a partir dos 40 anos de idade.

A exceção fica por conta da hereditariedade. Ou seja, mulheres que já tiveram mães, tias ou parentes próximos acometidas pela doença precisam fazer a mamografia mais cedo, normalmente com uma diferença de dez anos. Se o parente descobriu a doença aos 40 anos, ela deve fazer sua mamografia aos 30, se ocorreu aos 45 anos, ela precisa fazer aos 35 anos.

Os principais fatores de risco para o câncer de mama são: menarca (primeira menstruação) antes dos 12 anos de idade, menopausa tardia, não ter amamentado, não ter filhos, gravidez depois dos 30 anos, obesidade, sedentarismo, alcoolismo, radiação no tórax na infância e, em alguns casos, o uso de reposição hormonal.



Um AVC muda a vida de qualquer pessoa

O carinho da família e a segurança do S.P.A. Saúde são fundamentais nesse momento

Há dois anos o dia amanhecia sem sobressaltos na vida de Dona Leonilda Odguinole Botazine, na aconchegante casa em que criou seus oito filhos. A rotina dos trabalhos domésticos foi quebrada quando perdeu os sentidos e caiu na cozinha. Socorrida pela família veio o diagnóstico que mudou radicalmente sua vida: foi vítima de um AVC – Acidente Vascular Cerebral, popularmente conhecido como derrame.

O impacto da notícia chocou a todos. Dona Leonilda, filha de italianos, sempre teve uma boa saúde, acompanhada de perto por médicos do seu plano, o S.P.A. Saúde. Já tinha feito uma cirurgia de coluna que exigiu a colocação de próteses, num procedimento bem sucedido e ela voltou a ter uma vida normal até aquela manhã.

A redação do nosso jornal esteve lá na casa de Dona Leonilda, em Machado-MG, acompanhando a visita feita pela enfermeira Isanete Sousa, do Programa que cuida dos pacientes em home care inscritos no S.P.A. Saúde e que tem, além de Dona Leonilda, mais cinco pacientes naquela cidade em tratamento de home care (cuidados médicos e de enfermagem na casa do paciente). Deu orgulho de ver como carinho e cuidados podem mudar a qualidade de vida de quem foi acometida por um problema tão sério.

Muito bem tratada, sem nenhum fio de cabelo branco aparecendo, unhas feitas, batom nos lábios, pele hidratada e, apesar de ficar tanto tempo na cama, nenhuma marca ou ferida no corpo. Aos 86 anos, devota de Nossa Senhora, dona



Dona Leonilda Odguinole

de lindos olhos verdes e com um sorriso no rosto, na medida do possível e do que compreendia, conversou com a enfermeira e a jornalista. Até hoje tem a ilusão de que a causa de sua doença foi um sorvete. Reclamações tem uma só: “Queria tanto voltar a trabalhar”. Era craque nas tarefas do lar e das suas mãos, como lembram as filhas, saiam os melhores biscoitos.

Excelente tratamento



Dona Leonilda Odguinole com as filhas

As filhas se revezam no cuidado intensivo com D. Leonilda. A mais jovem, Edilene é o anjo de guarda coordenador da tarefa. Mora com a mãe, conta com detalhes todos os cuidados que um paciente como ela necessita.

Emociona-se em vários momentos da entrevista mas, faz questão de dizer que os atendimentos foram excelentes. “É preciso agradecer a Deus e a todos do S.P.A. Saúde por tê-la a nosso lado. Se dependêssemos da saúde pública não sei o que teria acontecido”, diz Edilene que elogia o tratamento recebido dos hospitais, médicos e profissionais do S.P.A Saúde.

Sua mãe chegou a ficar um mês internada na UTI do Hospital Imesa, teve várias intercorrências de infecção que exigiram novas internações na Santa Casa de Machado e, desde janeiro de 2015, é acompanhada em home care. Um profissional especializado todos os dias realiza fisioterapia motora e respiratória. Recebe ainda a visita de médico e nutricionista. “Não dá para imaginar ficar sem esse plano de saúde”, concluem as duas filhas que, naquele dia, se revezavam no cuidado com a mãe.



NOVOS BENEFICIÁRIOS

O S.P.A. Saúde dá as boas-vindas aos novos beneficiários titulares inscritos no plano. Eles e seus familiares passam a contar com a qualidade e segurança de nossos planos. **São eles:**

BENEFICIÁRIOS E ASSOCIADAS		BENEFICIÁRIOS E ASSOCIADAS	
Johnn Lenon da Silva	(MINASUL)	Marcos Vilela Figueiredo	(CAPEBE)
Jorge José Pereira	(MINASUL)	Maria Cláudia Lucinda Porto	(MINASUL)
José Augusto da Silva Barros	(ACIA)	Mário Ferreira Gonçalves	(CREDIVAR)
José Carlos de Araújo	(COMEVAP)	Maúrcio Totti dos Santos Júnior	(MINASUL)
José Carlos Francisco Bittencourt	(SERRAMAR)	Mauro Auad Rodrigues Alves	(CREDIVAR)
José de Oliveira Prado Neto	(COAPEJA)	Messias Ferreira Leite	(SERRAMAR)
José Hélio Bernardino	(CREDIVAR)	Nicole Correa de Proença Almeida	(CREDICERIPA)
José Paulo Zan	(COOPERBATATA)	Pablo Willian de Araújo Lopes	(COMEVAP)
Joyce Magalhães Valcanti	(COOPERRITA)	Paulo de Tarso Rodolfo Cembranelli	(COMEVAP)
Jucelio da Silva Bassi	(COAPEJA)	Paulo Sérgio Talachia	(CREDICERIPA)
Julbert Ferre de Moraes	(COOPAMA)	Pedro Henrique da Silva	(MINASUL)
Juliana Guezin Gayoso	(CREDISAN)	Pedro Luiz Teixeira	(MINASUL)
Júlio Carlos de Arruda	(CASUL)	Poliana Ronchini de Barros Silva	(ACIAP)
Júlio César Ferreira Carvalho	(CREDIVASS)	Priscila Martins Turganti Facanali	(CREDISAN)
Karoene Mayana Zetula	(COOPINHAL)	Rafael de Faria	(COMEVAP)
Karol Damasceno Carvalho	(MINASUL)	Renata de Albuquerque Tamassia	(ACIA)
Laércio Aparecido de Paulo	(SERRAMAR)	Rentato Romeiro Guimarães	(SIND. TAUBATÉ)
Larissa Lais Pinto	(CREDISAN)	Roberto Carlos Toledo Espagolla	(CREDIVASS)
Lavinia Maria Nicioli Valdissera	(COAPEJA)	Rodrigo Mariano dos Santos	(SIND. TAUBATÉ)
Leonardo Afonso Modesto Chaves	(SERRAMAR)	Rogério Barbosa dos Reis	(SERRAMAR)
Liliana Cili Barbi Perucello	(CREDISAN)	Santiago Fernandes	(MINASUL)
Lucas Mollo Franzoni	(CREDISAN)	Sérgio Alves da Costa	(CAPEBE)
Luis Vanderlei Baptista	(SERRAMAR)	Sidnei A T J	(CREDISAN)
Luiz Fabiano Salaro	(COAPEJA)	Suelem Batista Gentil Corcetti	(MINASUL)
Luiz Felipe Moreira da Silva	(COMEVAP)	Thais Almeida Biscaro	(MINASUL)
Luiz Fernando Aparecido	(MINASUL)	Vander Tadeu Silva Baião	(CREDIVASS)
Luiz Henrique Costa Guimarães	(SIND. R. S.J.BARREIRO)	Vicente Ageno de Oliveira	(COMEVAP)
Luiz Renan Bueno da Silva Filho	(COAPEJA)	Vicente da Rosa Gois	(COAPEJA)
Marcelo José Amaral Ávila	(CAPEBE)	Vitor Natan da Silva Barbosa	(SERRAMAR)
Marcelo Pereira Siqueira	(CREDISAN)	Viviane Bartelega	(MINASUL)
Márcia Pires Barbosa	(SERRAMAR)	Wender Carvalho da Silva	(CREDIVAR)
Marco Antônio Fernandes	(CREDIVAR)	Wilson Massachi Iwama	(CACRETIPI)



DEPOIMENTO

Amigo é pra essas coisas

Foram amigos da professora universitária Edna Maria de Lima Loureiro que recomendaram sua inscrição no S.P.A. Saúde. “Isso realmente é coisa de amigo que gosta da gente”, diz Edna que, além de dentista na cidade é produtora rural. Na sua propriedade, em Campo do Meio, município próximo à Boa Esperança ela e o marido cultivam café, cana de açúcar e criam gado.

“Já precisei de tratamento médico mais complexo e urgente e tive um atendimento de primeira qualidade no Hospital Beneficência Portuguesa em São Paulo. Faço uso dos recursos do plano aqui em Boa Esperança e em Alfenas. Acompanho de perto minha saúde e todos os exames preventivos são realizados em Boa Esperança, junto com o Dr. Natanael Vilela Moraes, meu cardiologista de confiança”.



Edna Maria de Lima Loureiro



REGISTRO



O S.P.A. Saúde onde o produtor está!



Profissionais do S.P.A. Saúde marcaram presença nos estandes das feiras de negócios promovidas por cinco associadas no último mês de setembro: Coopama, em Machado, Minasul, em Varginha, Capebe, em Boa Esperança, Coopervass, em São Gonçalo do Sapucaí e Cocarive, em Carmo de Minas. Nos eventos, além de aferir a pressão dos participantes, foi possível apresentar as vantagens de filiação a novos beneficiários, esclarecer dúvidas e promover integração com os parceiros das associadas. Os visitantes foram convidados a participar dos sorteios promovidos em nossos estandes e receberam material informativo sobre as vantagens de se filiar ao plano, exclusivo para produtores rurais e seus familiares.



Superintendente propõe grupo de trabalho na APM

Reginaldo Balbino, superintendente Assistencial do S.P.A. Saúde e que também responde pela Superintendência da UNIDAS-SP protocolou no último dia 29 de agosto, na sede da Associação Paulista de Medicina – APM, um ofício para a constituição de um novo grupo de trabalho. Trata-se de uma importante iniciativa que busca discutir propostas para possível mudança do modelo de remuneração de honorários médicos, visando estimular a eficiência do processo e a resolubilidade do cuidado.

A intenção, como destaca Reginaldo, é “buscar uma proposta que valorize o ato médico, estimulando a eficiência dos processos e a resolubilidade do cuidado, desestimulando o desperdício ou o uso indiscriminado de recursos e, principalmente, a sustentabilidade dos planos de autogestão. Ou seja: buscar o equilíbrio econômico-financeiro para garantir uma padronização e com isso fortalecer a contratualização e manutenção do monitoramento”. A proposta foi bem recebida e conduzida para análise e criação de um grupo específico para discutir a reivindicação. Os participantes foram unânimes no apoio à iniciativa que deverá servir de referência a outras entidades, reafirmando uma fundamental iniciativa para o aprimoramento das relações entre os profissionais médicos e as operadoras de autogestão de assistência à saúde.

Participaram do evento os Drs. Marun David Cury, diretor de Defesa Profissional da APM, João Ladislau Rosa, da CREMESP, Otelio Chino

Júnior, do SIMESP e Antonio Carlos Endrigo, também da APM e o diretor Administrativo-Financeiro da UNIDAS - SP, Carlos Alberto Silva.

Na continuidade da iniciativa, Balbino foi convidado pela APM, no último dia 26 de setembro para participar da discussão sobre a possibilidade de troca de informações sobre profissionais médicos dentro do Estado de São Paulo. Ficou agendado para outubro uma nova reunião do grupo de trabalho que discutirá a remuneração do ato médico.



Na sede da APM, em São Paulo, Reginaldo Balbino apresenta nova proposta



Eventos orientam colaboradores. Aproveite as dicas você também!

A equipe médica responsável pelo Programa de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças também está de olho na saúde dos colaboradores e administradores do plano. Internamente é desenvolvido o PQVT - Programa de Qualidade de Vida no Trabalho que recentemente levou até a sede do S.P.A. Saúde profissionais da área médica que abordaram temas de grande interesse. Para permitir que todos pudessem participar, as equipes foram divididas em diferentes horários.

Em setembro, as palestras com a nutricionista Elaine Tavares e a educadora física Márcia Codogno, abordaram temas voltados diretamente ao cuidado com a alimentação e a atividade física. Como explicou a nutricionista Elaine, o objetivo foi “despertar e incentivar os colaboradores à prática de atividade física, demonstrando que uma alimentação saudável é o alicerce para alcançar o sucesso no processo de emagrecimento, ganho de força física e mais disposição em sua rotina diária”. Vale lembrar ainda que o consumo de proteína é muito importante para os praticantes de atividade física, por aumentar força e ganho de massa muscular, ajudando desta forma a queimar mais calorias. Já os carboidratos, ao invés de pães e massas, a profissional lembrou que o mais interessante é “o consumo de raízes, como batata doce, mandioca, inhame, cará, pois estes tem baixo índice glicêmico, que são indicados para as pessoas que praticam atividade física”.



Elaine Tavares destacou a importância da alimentação saudável

Sobre o uso de suplementos, a dica é buscar sempre a orientação de um profissional, pois o uso destes é muito individualizado. A nutricionista deu uma

receita de chá termogênico indicado para quem faz exercícios físicos e que deve ser ingerido no período da manhã. Tome nota:



EXPERIMENTE

Receita de chá termogênico



Casca de 1 laranja
1 canela em pau
5 cravos
1 pedaço médio de gengibre
500ml de água
Ferver por 5 minutos, em seguida adicionar chá verde e hibisco. Deixar em infusão, e ingerir durante o período da manhã.

Você sabia?

A educadora física Márcia Codogno deu diferentes orientações sobre a importância da atividade física na vida das pessoas. Falta de tempo não pode ser desculpa. “É preciso reservar um período do dia para isso. A saúde agradece”, lembra a



Márcia Codogno indicou exercícios e orientou sobre gastos calóricos

profissional que deu algumas dicas de atividades e a quantidade de calorias gastas a cada 30 minutos. Acompanhe algumas delas:

Atividade	x	Gasto Calórico (30")	Atividades Cotidianas	x	Gasto Calórico (30")
Alongamento		90	Amamentar		54
Andar a cavalo		81	Arrumar a cama		66
Andar de bicicleta		126	Beber água		40
Andar acelerado		276	Beijar		30
Andar na esteira elétrica		156	Cantar		55
Andar rápido na esteira		270	Compras no supermercado		70
Correr a 12 km/h		445	Cozinhar		90
Correr em terreno plano		310	Cuidar de plantas		100
Correr em terreno irregular		330	Dirigir carro		80
Correr na subida		400	Dirigir moto		95
Dançar		200	Levar cachorro para passear		150
Hidroginástica		150	Passar aspirador de pó		175
Jogar Futebol		330	Sexo		280
Nadar Crawl		255	Subir escadas		310
Nadar Borboleta		280	Tirar o pó de móveis		100
Nadar Peito		260			
Pular Corda		220			
Remar		280			

Câncer de mama: do Diagnóstico ao Tratamento

Esse foi o tema da palestra proferida pelo mastologista Dr. Daniel Gallo, alertando nossas colaboradoras sobre a necessidade de acompanhar de perto a saúde feminina, “não apenas no Outubro Rosa”, como lembrou o profissional que tirou várias dúvidas e esclareceu as participantes sobre as melhores condutas na realização preventiva dos exames necessários.

Ele falou sobre a importância do autoexame em todas as idades, principalmente após os 40 anos idade onde normalmente se inicia a menopausa. Também destacou a importância de fazer a mamografia anualmente ou até de 6 em 6 meses em caso de controle de nódulo sem características clínicas e laboratoriais de malignidade, porém com crescimento constante, principalmente em mulheres com histórico familiar. Afirma que o tabaco, bebida e drogas aumentam a condição de aparecimento de nódulos. São fatores estimulantes e aclaradores da alteração genética e mesmo familiar. Deu segurança que os hormônios (pílulas) hoje são mais seguros, mas com atenção aos casos que devem ser evitados, concluiu afirmando que “é de extrema importância a mulher se consultar anualmente com um ginecologista/mastologista e fazer o autoexame”.



Dr. Daniel Gallo alertou sobre a importância do autoexame e acompanhamento anual



Café: Além de saboroso faz bem à Saúde

Que o café é uma das bebidas mais apreciadas no mundo não é novidade. Mas os inúmeros benefícios que traz à saúde podem não ser conhecidos por muita gente.

A nutricionista Fábria Gonçalves Ribeiro Alves, durante a participação do S.P.A. Saúde na Feira de Agronegócio realizada pela Cooperativa Coopama, em Machado - MG, no último mês de setembro, levou uma apresentação sobre os benefícios do café na saúde das pessoas com informações surpreendentes. Antes de evidenciá-las,



Fábria Gonçalves R. Alves

Fábria lembra que o café é um bebida diurna, ajuda nas atividades do dia, “mas seu consumo deve ser reduzido no período da noite, para não afastar o sono”. A dose diária recomendada é de três a cinco xícaras.

Segundo Fábria, o elevado consumo da bebida despertou o interesse na comunidade científica sobre seus potenciais efeitos na

saúde e “novas linhas de investigação têm dado relevo a compostos químicos presentes no café sugerindo efeitos benéficos e protetores para seus consumidores”. Entre os principais benefícios apresentados por Fábria, nutricionista credenciada pelo S.P.A. Saúde no município de Machado estão:

Efeito Estimulante

Como seu principal componente é a cafeína, proporciona entre outros benefícios, o aumento da energia, capacidade de concentração, desempenho cognitivo e psicomotor, vigilância auditiva e diminuição da sonolência e cansaço.

Dores de cabeça

Está comprovada a eficácia da cafeína no alívio das dores de cabeça por aumentar a vasoconstrição, que está presente em vários medicamentos utilizados para dores de cabeça e em relação as cefaleia de tensão possui efeito analgésico

Doença de Parkinson

A nutricionista informou que um estudo científico revelou que homens que consumiam pelo menos 3 a 4 doses de

café por dia apresentaram um risco cinco vezes menor de desenvolver Doença de Parkinson do que os não consumidores.

Depressão

Doses moderadas de cafeína interferem positivamente no humor, na disposição e no desempenho cognitivo, devido ao seu efeito psicoestimulante.

Cálculos renais

Estudos verificaram uma diminuição do risco de desenvolvimento de cálculos renais em 10% com consumo diário de 240 ml de café.

Diabetes tipo II

Pessoas que consomem de seis a sete doses de café por dia parecem estar sujeitas a um risco inferior de desenvolver a Diabetes tipo II. O café apresenta melhoria na sensibilidade à insulina e a ação dos ácidos clorogênicos presentes no grão, contribuem para a redução da absorção de glicose pelo intestino.

Perda de peso

A nutricionista informa que existe um aumento do gasto de energia após a ingestão de cafeína. Isso promove a oxidação das gorduras, facilitando sua eliminação.

Asma

De acordo com a profissional, estudos desenvolvidos mostram que a probabilidade dos consumidores moderados de café desenvolverem os sintomas usuais de asma é, em média, 30% menor do que os não consumidores. Além do seu efeito broncodilatador, a cafeína também reduz a fadiga dos músculos respiratórios.

Menor risco de câncer

Segundo Fábria, há pesquisas que sugerem que o consumo moderado de café pode estar associado a um menor risco de desenvolver câncer com um papel positivo na prevenção da doença em alguns órgãos. Essa ação protetora deve-se à presença de antioxidantes essenciais para manutenção das células.