

Deficiência não é doença

Ter uma deficiência não significa ter uma doença. Doença é um problema de saúde. Pessoas com deficiência, como qualquer um, eventualmente adoecem, mas na maior parte do tempo estão saudáveis.

A síndrome de Down não é uma doença. Ela ocorre quando, ao invés da pessoa nascer com duas cópias do cromossomo 21, ela nasce com 3 cópias, ou seja, um cromossomo número 21 a mais em todas as células. Isso é uma ocorrência genética e não uma doença. Por isso, não é correto dizer que a síndrome de Down é uma doença ou que uma pessoa que tem síndrome de Down é doente.



10 coisas que todo mundo precisa saber sobre Síndrome de Down

1. Síndrome de Down não é doença.
2. As pessoas com Síndrome de Down não são todas iguais.
3. Elas possuem deficiência intelectual, não mental.
4. As pessoas têm Síndrome de Down, não são portadores de Síndrome de Down
5. A pessoa é um indivíduo. Ela não é a deficiência.
6. Pessoas com Síndrome de Down têm opinião.
7. Pessoas com Síndrome de Down não devem ser tratadas como coitadinhas.
8. De perto, ninguém é normal.
9. Direito Constitucional à inclusão e cidadania.
10. A terminologia é importante.

Algumas pessoas acham que não há mal em usar o termo "retardado" quando estão se referindo a elas próprias ou a pessoas sem deficiência intelectual, mas essa expressão nunca deve ser usada, independentemente do contexto. Pais, amigos e pessoas com deficiência intelectual sentem-se desrespeitados com o uso da expressão "retardado" porque é sempre pejorativa e há forte ligação histórica com o tratamento desigual/segregador dado a pessoas com deficiência intelectual.

Todos podemos fazer a diferença no processo de inclusão



Fonte: Movimento Down
Mais informações no site: www.movimentodown.org.br

INFORMATIVO **Saúde RURAL**

S. P. A. Saúde
O Plano de Saúde do Produtor Rural

ANO XIII - Nº 76
SETEMBRO/OUTUBRO - 2017

EDUCAÇÃO FINANCEIRA TAMBÉM COLABORA COM NOSSO BEM-ESTAR

SABER LIDAR COM DINHEIRO É UMA TAREFA QUE SE TORNA CADA VEZ MAIS IMPORTANTE PARA NÃO AUMENTAR DÍVIDAS E PREOCUPAÇÕES. ENVOLVA A FAMÍLIA NO DESAFIO. A ESPECIALISTA **ODETE REIS** ENSINA COMO NAS PÁGINAS CENTRAIS.



PREVENÇÃO É A SAÍDA:

Homens e mulheres precisam ficar cada vez mais atentos.
Págs 3 e 5



OBRIGADO E PARABÉNS!

A TODOS OS MÉDICOS (AS) PARCEIROS DOS PLANOS DO S.P.A. SAÚDE PELA PASSAGEM DO **DIA DO MÉDICO**, COMEMORADO ANUALMENTE EM **18 DE OUTUBRO**. PARA NÓS É UM ORGULHO CONTAR COM A CAPACIDADE E HUMANISMO DE TODOS VOCÊS QUE NOS ACOMPANHAM NO DESAFIO DE CUIDAR DA SAÚDE DOS NOSSOS PRODUTORES RURAIS E SEUS FAMILIARES.

SÍNDROME DE DOWN NÃO É UMA DOENÇA

Confira na Pág. 12



ENTRE NÓS

NOSSA HISTÓRIA

CAPÍTULO 26 - CONTINUAÇÃO

2015

Reuniões do Conselho Diretor

26.02: 26.02: Aprovação do balancete do período, e anunciadas as soluções das pendências com a Cooperativa de Laticínios de Avaré.

01.04: Aprovação do Balanço patrimonial de 31.12.14, plano orçamentário para 2015 e informações gerais sobre transferência dos beneficiários da Cooperativa de Avaré, desligada do quadro de associadas do S.P.A. Saúde, Súmula 27 da ANS, minuta de cooperação a ser formalizada com a FAESP – Federação da Agricultura do Estado de São Paulo e OCESP – Organização das Cooperativas do Estado de São Paulo.

25.06: Aprovação do balancete do período, informações gerais sobre andamento das negociações com as UnimedS do Sul de Minas, FESP, alinhamento de ações para atender resoluções da ANS.

14.08: Aprovados balancetes do período e reajustes das mensalidades em 8,95% a partir de setembro. Assessoria Jurídica informou sobre decisão do STF que declarou inconstitucional o inciso IV da Lei 8212/91 – contribuição previdenciária sobre pagamentos realizados para cooperativas.

30.09: Apresentação do novo sistema desenvolvido para Assessoria Médica, ações implantadas pelo Depto incluindo setores de promoção de saúde, prevenção de doenças e gerenciamento de pacientes, continuidade de negociações com as UnimedS e entrega do Código de Ética e Conduta para leitura dos membros do CD.

12.11: Aprovação do balancete do período, informações sobre cobrança da Prefeitura do Município de S. Paulo de novos dados para análise da incidência do ISS- Imposto sobre Serviços de Qualquer Natureza, nas movimentações do S.P.A. Saúde, em análise desde 2010.

16.12: Aprovação do balancete do período, solicitado estudo técnico sobre rede assistencial e sinistralidade dos planos. Foi adotado posicionamento conservador da continuidade do recolhimento de 15% e aprovado o ingresso de pedido de restituição junto à Receita Federal.

2016

Reuniões do Conselho Diretor:

25.02: Aprovado o Código de Ética e Conduta do S.P.A. Saúde, e balancete de 30.11.2015.

30.03: Após aprovação do balanço de 31.12.2015, apresentadas as negociações para transferência dos beneficiários da Cacreupi para Casul.

28.06: Aprovação do balancete do período e apresentada a necessidade de informação formal às associadas esclarecendo que o S.P.A. Saúde, na forma de autogestão, só pode atender exclusivamente produtores rurais, seus familiares, excetuando-se apenas os próprios empregados e os das associadas. Em reunião conjunta dos Conselhos Diretor e Fiscal, por maioria de votos, foram rescindidos os contratos de trabalho com os Srs. Hildo Grassi e Eduardo Mugnai (Gestor de T.I.S.) e nomeado o Sr. Ricardo de Oliveira Garcia para ocupar interinamente a Superin-

tendência Operacional. Foi registrado agradecimento ao Sr. Hildo Grassi pela forma profissional e competente como sempre conduziu as atividades da empresa

19.08: Aprovação do balancete do período e apresentadas que este ano a operadora apresenta maior tendência de sinistralidade destacando que o reajuste de 2015 se mostrou insuficiente para manter o equilíbrio atuarial. Com a WWW.Solutions Consultoria foram definidos o recebimento parcial de trabalhos para posterior distrato de trabalho. Solicitado análise sobre custo x benefício de compra ou aluguel de veículo para atendimento das atividades externas da empresa.

03.11: Aprovação do balancete de 30.09.2016, apresentação do S.P.A. Saúde por Ricardo de Oliveira Garcia e Denilson Luciano sobre atual situação da empresa pós reestruturação, contratação da Fundação Dom Cabral para construção do projeto empresarial e visita da estrutura organizacional.

21.12: Aprovação do balancete encerrado em 31.10.2016, apresentação pela Assessoria Jurídica das características das operadoras de planos de saúde em especial das autogestões, atual classificação do S.P.A. Saúde perante a ANS, destaque para as economias obtidas com órteses e próteses, desospitalização de pacientes e fornecimento de medicamentos para uso domiciliar.

2015

Reuniões do Conselho Fiscal

16.04: Aprovação do Balanço Patrimonial de 31.12.2014.

27.08: Aprovação do Balancete de 30.06.2015, informado o reajuste dos planos em 8,95% e, em 16.12: Aprovação do Balancete de 31.10.2015.

2016

Reuniões do Conselho Fiscal

31.03: Aprovação do Balanço Patrimonial de 31.12.2015.
18.08: Aprovação do Balancete de 30.06.2016 e em
21.12: Aprovação do Balancete de 31.10.2016.

Assembleias Gerais:

2015

24.04: Aprovado o Relatório Anual de 2014, plano orçamentário 2015 e informado encerramento do ano com 18.158 beneficiários. Aprovada filiação de: Sicoob Credigrande, Casul e Coop. Latic. Sta Isabel e Igaratá; definida a exclusão da Coop.Latic. de Avaré, criada comissão para a negociação com as UnimedS Singulares do Sul de Minas.

2016

27.04: Aprovado o Relatório Anual de 2015, plano orçamentário 2016, apresentadas pela Assessoria Jurídica as defesas nos processos administrativos movidos sobre a não incidência de ISS sobre a operação do plano. Ainda assim aprovada a continuidade de contabilização dos valores.

Resumo das atas feito por **Hildo Grassi**

S.P.A. Saúde – Sistema de Promoção Assistencial
R. Maestro Cardim, 1.191, 8º andar – Paraíso – SP.
Fone: 11.3146.3131. Site www.spasaude.org.br
E-mail faleconosco@spasaude.org.br

Este informativo é dirigido a todos os beneficiários do S.P.A. Saúde, bimestralmente, de forma gratuita. É permitida a reprodução das matérias desde que citada a fonte. Sugestões e críticas podem ser encaminhadas para comunicação@spasaude.org.br

Conselho Diretor: Luiz Fernando Ribeiro (Presidente),
Oswaldo de Paiva Pinto Filho, Sandro da Silva Oliveira,
Noé Francisco Rodrigues, Oswaldo Netto Junior, José
Francisco Rodrigues Gomes e Pedro Augusto Fernandes
Guimarães. Conselho Fiscal: Leonardo de Mello Brandão
(Presidente), Ricardo Campos Borges e José Neife de
Miranda. Superintendente: Ricardo de Oliveira Garcia.
Conselho Editorial: Cristina Pinto, Elaine Teixeira, Ester
Pereira, Denilson Luciano e Wilson Grassi.
Assistente de Comunicação: Talita Rodrigues.

Jornalista responsável: Ana Souza Mtb 12.815.

Diagramação: King Propaganda.

Impressão: Gráfica Casa da Criança de Jacutinga.

Fotos: Ana de Souza e divulgação.
Tiragem: 10.000 exemplares.

ANS - N° 324493

Onde você e sua família estão? Queremos falar com vocês!

É muito importante ter suas informações para uma comunicação rápida com você e seus familiares. Para que isso aconteça todos seus dados cadastrais precisam estar atualizados.

Se você casou, teve filhos, mudou de endereço, de número de telefone ou e-mail, atualize essas informações junto à cooperativa, sindicato ou associação a que está filiado.

É com base nessas informações que atualizamos nosso contato com você. É rápido! Vale a pena!



Passatempo

Este é para as crianças pintarem.





CRENCIADO

Tomo Centro em Machado

Em prédio totalmente idealizado para sua atuação, a Clínica Tomo Centro, na cidade de Machado – MG, é mais uma parceira da rede própria credenciada no S.P.A. Saúde. Criada e dirigida pelo Dr. Marco Aurélio Abrahão Dias, a clínica atua na área de diagnósticos por imagem e realiza desde exames mais simples a tomografia computadorizada, radiologia digital e ultrassonografia. Na clínica, o Dr. Marco investiu na mais avançada tecnologia em imagem e une eficiência com atendimento humanizado aos pacientes que o procuram.

Com experiência acumulada ao longo de muitos anos, o médico é responsável por todos os procedimentos ali realizados que, em sua maioria, oferecem aos médicos que acompanham o paciente imagens de alta qualidade para confirmar diagnósticos e continuidade de



Dr. Marco Aurélio Abrahão Dias, na Clínica Tomo Centro

tratamentos. O médico ressaltou o bom relacionamento mantido com o S.P.A. Saúde há muitos anos e destacou sua agilidade de atendimento.

A clínica fica no centro da cidade de Machado, na Avenida Santa Cruz, 240 e os exames podem ser agendados pelos fones (35) 3295.3129 ou 3295.5281. Quando realizar procedimentos na clínica, lembre-se de apresentar a carteirinha do S.P.A. Saúde e um documento de identificação pessoal com foto.

O S.P.A. vai onde o produtor está

Profissionais do S.P.A. Saúde marcaram presença nos eventos promovidos por suas associadas em diferentes regiões durante os meses de agosto e setembro. Em todos foram feitas divulgação das vantagens oferecidas pelos planos, distribuição de material informativo e sorteio de brindes entre os visitantes que estiveram em seus espaços de exposição.

13ª Fenec Coopama



8ª Grande Feira Casul



4ª Agricooper Cooperrita

10ª Feira de Negócios Capebe



Fecom Minasul



1ª Feira de Negócios do Sindicato Rural de Lorena



CRENCIADOS (RECORTE E GUARDE)

NOVOS CRENCIADOS

CAÇAPAVA-SP

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
CIRURGIA VASCULAR	LUIZ ANTONIO DA SILVA LACAZ	RUA AMADOR BUENO, 15 - CENTRO	(12) 3655-4584

GUARATINGUETÁ-SP

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
PSICOLOGIA	TACIANA ANDRESSA DE CARVALHO SOUZA	RUA DOUTOR MARTINIANO, 01 - CENTRO	(12) 99743-8751

JACAREÍ-SP

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
PSICOLOGIA	SANDRA C. GRENGE CORREA DE MORAES	RUA RUI BARBOSA, 379 - CENTRO	(12) 3965-1725

LAVRAS-MG

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
DERMATOLOGIA	CLÍNICA DA PELE	RUA BENEDITO VALADARES, 159 - CENTRO	(35) 3821-6444
PEDIATRIA	NÍVEA APARECIDA DE SOUZA	PRAÇA LEONARDO VENERANDO PEREIRA, 436 - CENTRO	(35) 3821-0465

LORENA-SP

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
PEDIATRIA	MARIA APARECIDA DI DOMENICO MATTOS	AVENIDA SETE DE SETEMBRO, 127 - CRUZ	(12) 3152-1097

MOGI MIRIM-SP

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
ULTRASSONOGRRAFIA	MAGINUS ULTRASSONOGRRAFIA	RUA DOUTOR ULHOA CINTRA, 979 - CENTRO	(19) 3862-0550

PINDAMONHANGABA-SP

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
ENDOCRINOLOGIA	CLÍNICA INTEGRAÇÃO	RUA DOUTOR FREDERICO MACHADO, 105 - CENTRO	(12) 3527-2681
FONOAUDIOLOGIA	CLÍNICA INTEGRAÇÃO	RUA DOUTOR FREDERICO MACHADO, 105 - CENTRO	(12) 3527-2681
NUTRIÇÃO	CLÍNICA INTEGRAÇÃO	RUA DOUTOR FREDERICO MACHADO, 105 - CENTRO	(12) 3527-2681
PSICOLOGIA	CLÍNICA INTEGRAÇÃO	RUA DOUTOR FREDERICO MACHADO, 105 - CENTRO	(12) 3527-2681

SANTA RITA DO SAPUCAÍ-MG

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
PSICOLOGIA	JACQUELINE MENEZES ALKMIN CARVALHO	RUA CORONEL JOAQUIM NETO, 315 - CENTRO	(35) 3471-2052

SÃO PAULO-SP

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
CLÍNICA MÉDICA	INSTITUTO MATERNA	RUA MAESTRO CARDIM, 1191 - BELA VISTA	(11) 3283-5217
ENDOCRINOLOGIA	INSTITUTO MATERNA	RUA MAESTRO CARDIM, 1191 - BELA VISTA	(11) 3283-5217
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA	INSTITUTO MATERNA	RUA MAESTRO CARDIM, 1191 - BELA VISTA	(11) 3283-5217
MASTOLOGIA	INSTITUTO MATERNA	RUA MAESTRO CARDIM, 1191 - BELA VISTA	(11) 3283-5217

TAUBATÉ-SP

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
OTORRINOLARINGOLOGIA	CLÍNICA OLIVEIRA SOUZA TAUBATE	RUA DUQUE DE CAXIAS, 169 - CENTRO	(12) 3621-6082
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA	CLINFORTT	RUA QUINZE DE NOVEMBRO, 295 - CENTRO	(12) 3633-2369
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA	OSTEOCENTER	RUA SILVA JARDIM, 214 - CENTRO	(12) 3632-4011

VARGINHA-SP

ESPECIALIDADE	CRENCIADO	ENDEREÇO	TELEFONE
PSICOLOGIA	LILIAN MARA DELFINO	RUA DONA COTA, 120 - VILA PINTO	(35) 98874-0599



Saúde financeira traz bem-estar à vida familiar

Como a cada dia fica mais difícil ganhar dinheiro com investimentos, é necessário ter um maior controle financeiro para que nossos ganhos rendam mais. Para orientar sobre como administrar melhor as finanças da família, fomos ouvir a educadora financeira Odete Reis, com vasta experiência na área e colaboradora da Rede Globo e Rádio Metropolitana.

Para ela, o primeiro passo é o Orçamento Doméstico. "Com um controle minucioso você verá onde está desperdiçando dinheiro e certamente aumentará sua renda. É preciso saber qual o real alcance da sua renda, evitar que assuma dívidas que não poderá pagar, conseguir identificar e cortar desperdícios, terminando com o sufoco de precisar ficar contando os dias para chegar ao fim do mês.

Segundo a especialista, é importante que a família enxergue para onde vai o seu salário, assim saberá quais as demandas que caem no orçamento, seus filhos aprenderão com o exemplo e sua produtividade no trabalho tende a aumentar sem aflições financeiras.

Trabalho em equipe

"Iniciar um planejamento financeiro nem sempre é fácil. Mas para elaborar um orçamento doméstico não é preciso ser expert em matemática ou ter domínio em computador. Basta caneta, papel e uma simples calculadora para iniciar este grande projeto que é ter controle de seu dinheiro para não ser controlado", aconselha Odete. O orçamento é um trabalho em equipe, todos os envolvidos em sua vida familiar precisam participar e se comprometer a manter-se dentro de um limite estabelecido, sabendo que isto beneficiará todos. Odete recomenda que as pessoas sejam detalhistas e controle seus orçamentos nos mínimos aspectos, até despesas que não costumamos contabilizar como DVDs, jornais e lanches. E diz: "Mantenha seu planejamento visível de maneira que você lembre de anotar cada gasto realizado e faça com que cada morador acompanhe. Fique atento quando o orçamento cair ou quando sobrar dinheiro. Assim, você terá atitude rápida, ou para ver onde precisa cortar gastos ou para aplicar o dinheiro que sobrou no mês".



Odete Reis: "Quem não controla seu dinheiro, deixa espaço para ser controlado pelo consumo sem objetivos concretos".



"Muito melhor do que preparar o futuro de seus filhos seria preparar seus filhos para o futuro".

Crianças também aprendem

Atualmente, uma criança com três anos de idade, já sabe pedir o que quer e acredita que o cartão de crédito dos pais pode comprar tudo. Para Odete saber lidar com essa situação é mais fácil do se imagina. E dá algumas dicas para você orientar seu filho a se comportar na hora das gastanças.



QUERER X PRECISAR: As crianças não sabem diferenciar o que querem do que precisam. Ensine-as a distinguir as coisas que compramos porque "queremos" daquelas que precisamos.

DESPERDÍCIO: Faça entender a importância de não desperdiçar nada: alimento, energia elétrica, telefone, etc.

CONSUMO: Ensine-os a esperar para obter o que deseja. Poupança será possível juntar o valor para comprar o que ele tanto deseja. Faça uma lista de compras do supermercado analisando o que falta em casa junto com a família e compre somente o conteúdo da lista.

LIMITES: Explique como seus pais ganham dinheiro. Eles entenderão melhor a relação entre o ganho e os limites de seus gastos.

DIFERENÇAS: Mostre os preços diferentes entre as coisas "caras" e "baratas" em diferentes locais como: supermercado, padaria, papelaria, farmácia e lojas de brinquedos.

DIALOGO: Incentive a participação no orçamento doméstico, comparando contas de telefone, de luz. Peça sugestões para reduzi-las. Isso concorrerá para uma poupança maior.

MESADA: Dê semanada para seu filho com idade até 11 anos. Acima desta idade o ideal é dar mesada, para assumir pequenos gastos com poder de escolhas. Não fique desanimado se a criança gastar todo o dinheiro. Cometer erros é normal e vai ensiná-la a evitar erros futuros. Oriente a cada deslize, tenha paciência e acompanhe seus passos nas finanças.

ÉTICA: Sempre reforce que a responsabilidade social e ética devem estar presentes no ganho e no uso do dinheiro.



FIQUE POR DENTRO

Junta médica: uma segurança para o paciente

“A junta médica, procedimento adotado sempre que ocorre divergência entre o plano de saúde e o médico que assiste o paciente é uma iniciativa praticada para dar mais segurança e conforto ao beneficiário”. A afirmação é de Denilson Luciano, o gerente Técnico Operacional do S.P.A. Saúde, lembrando que esse recurso é praticado há bastante tempo pelo plano que assume todos os gastos, sem cobrança de coparticipação do beneficiário.

O assunto voltou a ser destaque recentemente com a publicação da Resolução Normativa nº 424/2017 da ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar, órgão do governo que regula os planos de saúde brasileiros. Para Denilson a publicação da norma da ANS é muito bem-vinda e explica que a formação de junta médica ocorre diante de algum impasse de diagnóstico ou na indicação de realização de determinado procedimento complexo ou do uso de materiais especiais, entre eles órteses e próteses. “Além de ser uma proteção maior ao paciente, a junta médica não significa adiar qualquer tratamento. Os procedimentos sugeridos são avaliados tecnicamente observando os prazos para que o beneficiário seja atendido com qualidade e segurança”.

No S.P.A. Saúde, além da junta médica, a prática de segunda opinião de especialistas também é praticada. “Quando nos deparamos com problemas complexos, onde ocorra divergência de procedimentos, levamos o caso e o paciente para especialistas gabaritados para nova análise. Isso dá tranquilidade ao paciente e sua família em dar sequência à recomendação do médico que está assistindo o beneficiário”.



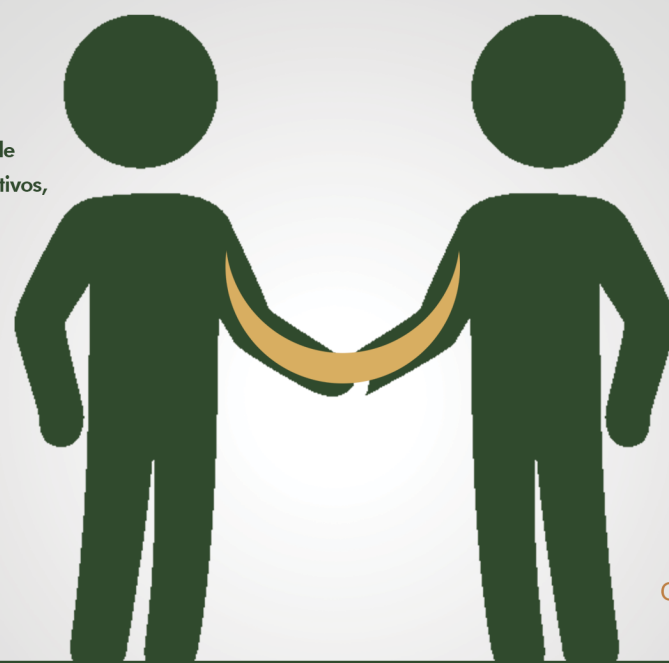
Para Denilson a publicação da norma da ANS é muito bem-vinda

Indique o S.P.A. Saúde aos amigos

Eles também merecem ter a segurança de poder contar com um plano de saúde como o seu. São centenas de recursos médico-hospitalares em diferentes cidades de Minas Gerais e São Paulo, não tem fins lucrativos, atende os familiares e é EXCLUSIVO.

Basta ser produtor rural e estar ligado à cooperativa, associação ou sindicato que ofereça o benefício aos seus filiados.

A representante do S.P.A. Saúde onde você é atendido, saberá orientá-lo.



O Plano de Saúde do Produtor Rural

Indique! É um benefício que só você, familiares e amigos produtores rurais podem ter!

PREVENÇÃO



Mulheres: Só a prevenção cura!

Mulher que se ama se cuida e não deve pensar nisso apenas na campanha Outubro Rosa. O cuidado precisa ser constante em todas as fases da sua vida.

O câncer de mama e de útero continuam atingindo grande número de mulheres em todo o mundo e ceifando vidas que poderiam ser poupadas. Está comprovado que a cura para o câncer de mama é de 90% de sucesso quando diagnosticado precocemente e o do colo do útero chega a 100%.

Toda mulher deve fazer mamografia anualmente a partir dos 40 anos de idade. A exceção fica por conta da hereditariedade. Mulheres que tiveram parentes próximas com a doença precisam fazer a mamografia antes e a orientação deve ser dada pelo médico que a acompanha.

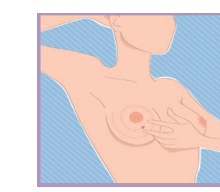
O autoexame das mamas pela própria mulher permite perceber alterações nas mamas como caroços (nódulos), retrações ou alterações no bico do seio e secreções nos mamilos.

Câncer de útero

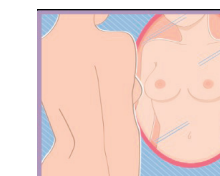
Aqui a prevenção também é a melhor prescrição. As recomendações para a detecção precoce do câncer do útero é a realização do exame Papanicolau anualmente. As mulheres na fase da menopausa também precisam acompanhar periodicamente esses cuidados.

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.

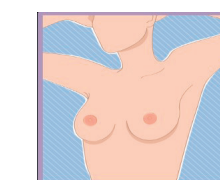
Como fazer o autoexame das mamas:



No Chuveiro ou Deitada:
Coloque a mão direita atrás da cabeça. Deslize os dedos indicador, médio e anelar da mão esquerda suavemente em movimentos circulares por toda mama direita. Repita o movimento utilizando a mão direita para examinar a mama esquerda.

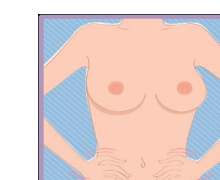


Diante do Espelho:
Inspeccione suas mamas com os braços abaixados ao longo do corpo.

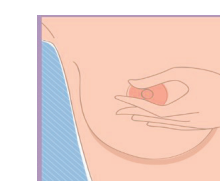


Levante os braços, colocando as mãos na cabeça.

Observe se ocorre alguma mudança no contorno das mamas ou no bico.



Repita a observação, colocando as mãos na cintura e apertando-a. Observe se há qualquer alteração.



Esprema o mamilo delicadamente e observe se sai qualquer secreção.

Importante:

O autoexame é uma forma de antecipar diagnóstico e não substitui a visita ao médico. É ele que vai orientar sobre os exames necessários e o melhor tratamento.



NOVOS BENEFICIÁRIOS

O S.P.A. Saúde dá as boas-vindas aos novos beneficiários titulares inscritos nos planos. Eles e seus familiares passam a contar com a qualidade e segurança dos nossos planos. São eles:

ASSOCIAÇÃO AGROPECUÁRIA DE GUARATINGUETÁ

IRIO ZANINI GADIOLI
LUIS EDUARDO CAVALCA

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL, INDUSTRIAL E AGROPECUÁRIA DE ELÓI MENDES - ACIEM

MARIANA MIRANDA CORCETTI DOTTO

ASSOCIAÇÃO COML. INDL E AGROPECUÁRIA DE JACUTINGA - ACJA

HEMILY DE OLIVEIRA BEBIANO REZENDE

COOP. AGRÁRIA E DE CAFEIC. DA REGIÃO DE TUPI PAULISTA

GUILHERME AUGUSTO TOBAL
MURILO ARNAL
ROSANGELA MARIA MARTINS OLIANI

COOP. CENTRAL DOS CAFEIC. E AGROP. DE MINAS GERAIS LTDA.

ALLAN FREITAS ARAUJO SANTOS

COOP. DE CRÉDITO DE LIVRE ADMISSÃO DO SUL DE MINAS LTDA. - SICOOB CREDIVASS

LÚCIO FLAVIO BATISTA QUIRINO
TAINARA COPPI FERNANDES

COOP. DOS CAFEICULTORES DA ZONA DE VARGINHA LTDA.

BETHANIA ELLEN AGUIAR GODINHO
BRUNA ZONTA COSTA
CARLOS AUGUSTO MARTINS ALVES
CLEITON COTEGIPE DE OLIVEIRA
DANIEL HENRIQUE MEDEIROS
FÁBIO JONATHAN ALEIXO GONÇALVES
JONATHAN MIGUEL MATOSO
JOSE FLÁVIO CARVALHO LIMA
LUCIANO VICENTE DE OLIVEIRA
MARCELO DOMINGOS DE SOUSA
MAURO MARCELO FELICIANO
SÉRGIO EVANDRO MAFRA
SHEILA MARIA DA SILVA

COOP. REGIONAL AGROPECUÁRIA DE SANTA RITA DO SAPUCAÍ LTDA.

CHARLENE ALMEIDA CALIXTO RIBEIRO
DANIELA CARNEIRO BRANDAO
JOÃO PAULO FERRAZ MESSA
JOAQUIM JESUS N DE OLIVEIRA
LILIAN FABRINI DE CARVALHO
WELLINGTON LUIZ GOMES

COOP. REGIONAL DE PRODUTORES DE LEITE DE SERRANIA LTDA.

SOLIMAR SIQUEIRA WESTIN DIAS

COOP. AGRÁRIA DE MACHADO LTDA - COOPAMA

ISAIAS CAIXETA VIEIRA
JOSÉ HERNANI CONTI NEVES
ROBERTO TAMELINI JUNIOR

COOP. AGROPECUÁRIA DE JACUTINGA LTDA - COAPEJA

DURCILEIA MENDES MORAIS DE OLIVEIRA
FELIPE RIBEIRO NICOLETI
GLEISE KELIM PROCÓPIO NORBIATO

COOP. AGROPECUÁRIA DO VALE DO SAPUCAÍ LTDA - COOPERVASS

JOSÉ OLAVO DOS REIS

COOP. AGRÍCOLA MISTA DE RIBEIRÃO BONITO - COPAMRIBO

PAULO ANTONIO FERRARI

COOP. AGROPECUÁRIA DE BOA ESPERANÇA LTDA - CAPEBE

ADRIANO MORAIS BARBOSA
ALESSANDRA REZENDE MARTINS
CARLA AGUIAR PANNAIN
GISELLE SALES DA SILVA
MARCOS VILELA ALVES
PAULA SILVA TEIXEIRA

COOP. AGROPECUÁRIA DE PARAPUÁ - CASUL

ALOISIO TITO PEREIRA
CARLOS ALBERTO RODRIGUES GIMENES
JOVITO GONÇALVES DIAS FILHO
OSVALDO APARECIDO RUI

COOP. DE CRÉDITO DE LIVRE ADMISSÃO DA REGIÃO DE VARGINHA LTDA

- SICOOB CREDIVAR

ANA CLARA FONSECA DIAS
ANTONIO GERALDO CARNEIRO
BIANCA DE OLIVEIRA TOTI
BRUNO OLIVEIRA REIS
DEBORA CRISTIANE DA CUNHA
FRANCISCO CARLOS PEREIRA
GRAZIELA PEREIRA BARROS
INGRID SILVA FERREIRA COSTA
LUIZ DONIZETTI PEREIRA
MARIANA BARBOSA TORINO
MARINA APARECIDA IOTTI DE ARAUJO

COOP. DE CRÉDITO RURAL ALTO RIO GRANDE LTDA - SICOOB CREDIGRANDE

LILIAN BOTELHO VITORINO
RENATO ROSA EVARISTO RAMALHO

COOP. DE CRÉDITO RURAL DA REGIÃO MOGIANA - CREDISAN

CINTHIA MARIA GIUNTINI E MARTINS
ELAIS RIANE DE OLIVEIRA
JULIANA APARECIDA DA ROCHA
LEANDRO CORREIA DA SILVA OLIVEIRA
RAFAEL HENRIQUE ROSA
RAFAEL MEDICE BUZZO
RODRIGO OLIVA DA SILVA
SUZANE PEREIRA
TAISE VITOR DE SOUZA

COOP. DE LATICÍNIOS MÉDIO VALE DO PARAÍBA - COMEVAP

ADRIELE ARAÚJO DE OLIVEIRA
KLEBER ALVES DE OLIVEIRA
LEONARDO FAGUNDES DE FREITAS
LUIZ CARLOS DE MORAIS AGOSTINHO
VITOR LOURENÇO DA SILVA

COOP. DE LATICÍNIOS SERRAMAR

ALEXANDRO DE MOURA SANTOS
IZILDA APARECIDA DE GODOY CARVALHO
JONATHANS RAFAEL PEREIRA
JOSÉ AUGUSTO DOS SANTOS
LEANDRO MARIANO DE JESUS RANGEL
LUAN GARCIA DOS SANTOS
PAULO HENRIQUE ALVES FRANCISCO
RAFAEL DIAS COELHO
ROSELI FERRAZ GUIMARÃES REBELLO
TADEU RODOLFO NOVAES FIRMO
WEVERTON SOUZA DOS SANTOS

COOP. DOS BATATICULTORES DA REG. DE VARGEM GRANDE DO SUL - COOPERBATATA

WESLEY MIGUEL DE OLIVEIRA

S.P.A. SAÚDE - SISTEMA DE PROMOÇÃO ASSISTENCIAL

ANDREIA SANTANA CAMILO
MARCELO MARQUES

SINDICATO DOS PRODUTORES RURAIS DE PASSOS

FRANCIELE ABREU LEMOS BRANDÃO

SINDICATO RURAL DE RIO CLARO

FERNANDA SOARES BOMFIM LOPES
IVONE PASETTO ZULIANI

SINDICATO RURAL DE TAUBATÉ

JOÃO MENINO DE CASTRO

PREVENÇÃO



Homem:

Você prefere morrer por medo, vergonha ou desinformação?

Se a sua resposta foi NÃO, parabéns! Sinal de que você sabe que esses três fatores continuam matando homens que não fazem exames preventivos do câncer de próstata.

Depois do câncer do pulmão, a maior taxa de mortalidade entre os homens ainda é o câncer de próstata.

E pasmem: os altos índices ainda se deve ao preconceito do exame de próstata. Quando diagnosticado precocemente a possibilidade de cura é de mais de 90%.

Especialistas informam que esse é o tipo de câncer mais curável no homem, desde que detectado no início. Os exames necessários é o PSA, medido através de exame de sangue, mas que não substitui o toque.

É importante lembrar que quando há histórico familiar (pai, tio, irmão) que tiveram a doença, o exame deve ser feito a partir dos 40 anos e a partir dos 45 se não houver incidência na família.

Refleta e responda outra pergunta: Vai esperar ficar doente ou marcar sua consulta e começar a se cuidar?

Sim

Não

Coração:

sem muito a comemorar

Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS, as doenças cardiovasculares continuam sendo as que mais matam no mundo.

O alerta deve ser permanente na vida de homens e mulheres e não apenas lembrado pelas luzes vermelhas que iluminaram praças, jardins e hospitais durante o mês de setembro que reserva o dia 29 como Dia Mundial do Coração.

Fique atento e oriente seus familiares

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas são: **tabagismo, obesidade, sedentarismo, colesterol alto, hipertensão e diabetes.**



A hereditariedade, ou seja, quem teve pais e irmãos com doenças cardíacas até os 60 anos de idade também é fator de risco e exige atenção ainda maior para as pessoas com esse histórico familiar.

Atenção mulheres: O risco de desenvolver doenças cardiovasculares é três vezes maior naquelas que fumam e usam pílulas anti-concepcionais.