

Revista

S.P.A. Saúde

 S.P.A. Saúde 25 anos
O Plano de Saúde do Produtor Rural

ANO I - Edição nº 05 - Julho / Agosto de 2018

Mala Direta
Básica

9912283117-DR/SPM/17
S.P.A. Saúde

///CORREIOS///



Fechamento autorizado. Pode ser aberto pela ECT.

Dra. Ana Escobar

Saúde: o bem maior de nossas vidas

*A prevenção sempre
será o melhor caminho.
Acompanhe as orientações
de especialistas nesta edição*

**CARÊNCIA
REDUZIDA**

**Proteja sua família:
Entrou, já pode utilizar!**
Págs. 6 e 7

**Programa de Prevenção
S.P.A. Saúde salva mais
uma vida**
Pág. 05

Profª. Dra. Ana Maria Escobar



Os planos do S.P.A. Saúde são benefícios oferecidos por suas associadas aos seus filiados em diferentes regiões dos Estados de Minas Gerais e São Paulo. Por acreditar que está na participação e envolvimento dos dirigentes dessas associadas o alicerce de crescimento da instituição, bem como a aproximação com os beneficiários, que a Administração do S.P.A. Saúde passará a reservar este espaço para seus recados.

Acompanhe!

A tranquilidade do Produtor Rural começa na segurança de um plano de assistência médica acessível e de qualidade

A saúde é o nosso bem maior e o pilar de sustentação do ser humano. A partir dela podemos trabalhar melhor, produzir alimentos e criar riquezas para nosso país.

Como associado do S.P.A. Saúde, posso atestar a excelência dos serviços e o sentimento de segurança que esta entidade nos proporciona. Ir além das simples regras estabelecidas para atender ao associado é uma atitude visionária e nobre nesse momento de desacertos da administração pública da saúde. Precisamos exercitar o “andar com as próprias pernas”. Esperar a tutela do governo para atendimento de nossas necessidades não é uma boa escolha atualmente.

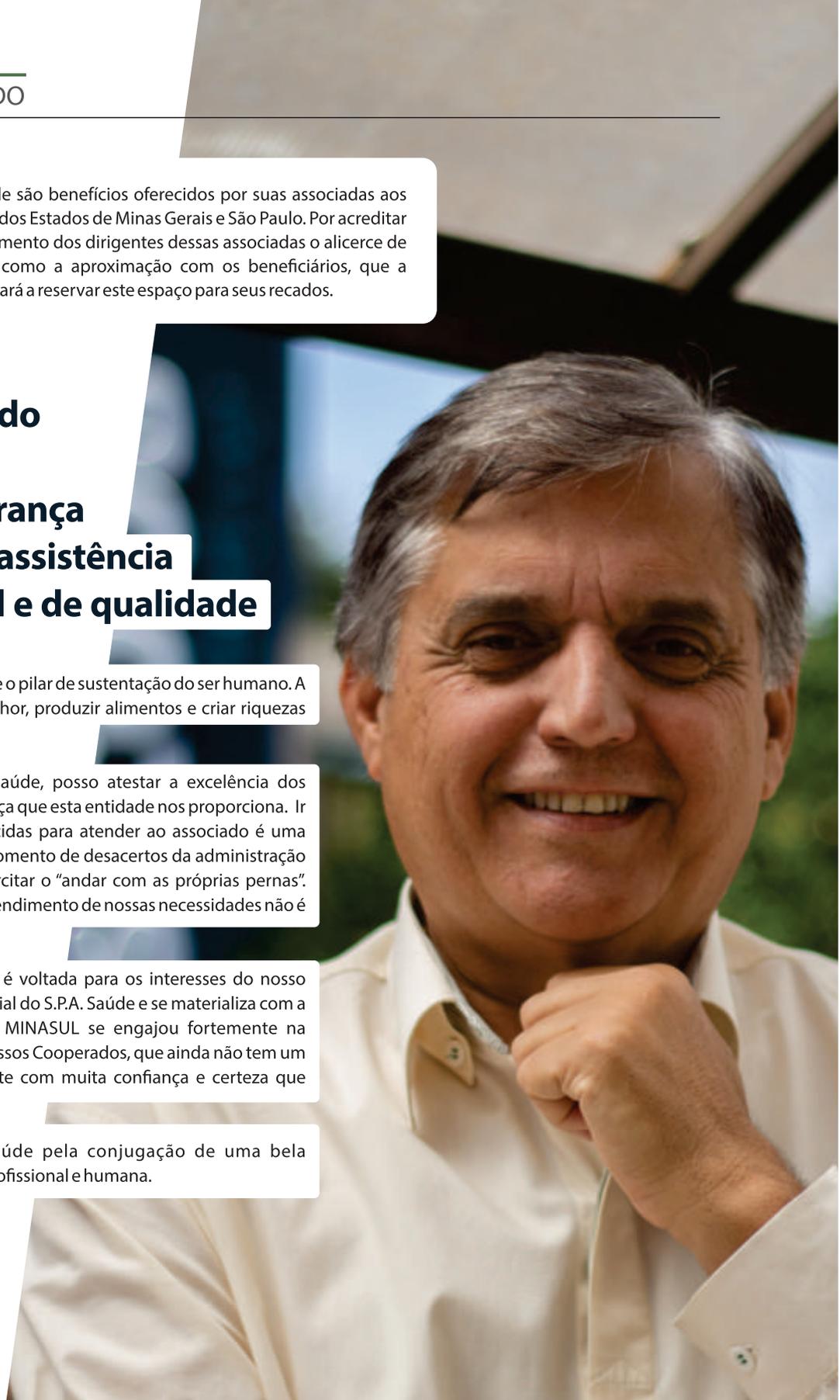
A administração profissional é voltada para os interesses do nosso associado e foi sempre um diferencial do S.P.A. Saúde e se materializa com a campanha Carência Reduzida. A MINASUL se engajou fortemente na campanha visando fornecer aos nossos Cooperados, que ainda não tem um Plano, essa oportunidade excelente com muita confiança e certeza que estamos fazendo a coisa certa.

Parabenizamos o S.P.A. Saúde pela conjugação de uma bela demonstração de administração profissional e humana.

José Marcos Rafael Magalhães

Associado S.P.A. Saúde

Diretor-Presidente MINASUL



Expediente:

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

Esta revista é dirigida 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 comunicacao@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, Geise Alves da Cruz, e Wilson Grassi.

Assistente de Comunicação: Talita Rodrigues.
Jornalista responsável: Ana Souza Mtb 12.815.
Diagramação: King Propaganda.
Fotos: Ana de Souza e divulgação.

Impressão: Gráfica Pancrom
Tiragem: 11.000 exemplares

ANS - Nº 324493



Aleitamento materno:

A base da vida

Agosto Dourado lembra a importância do alimento mais importante da vida de nossos filhos: o leite materno

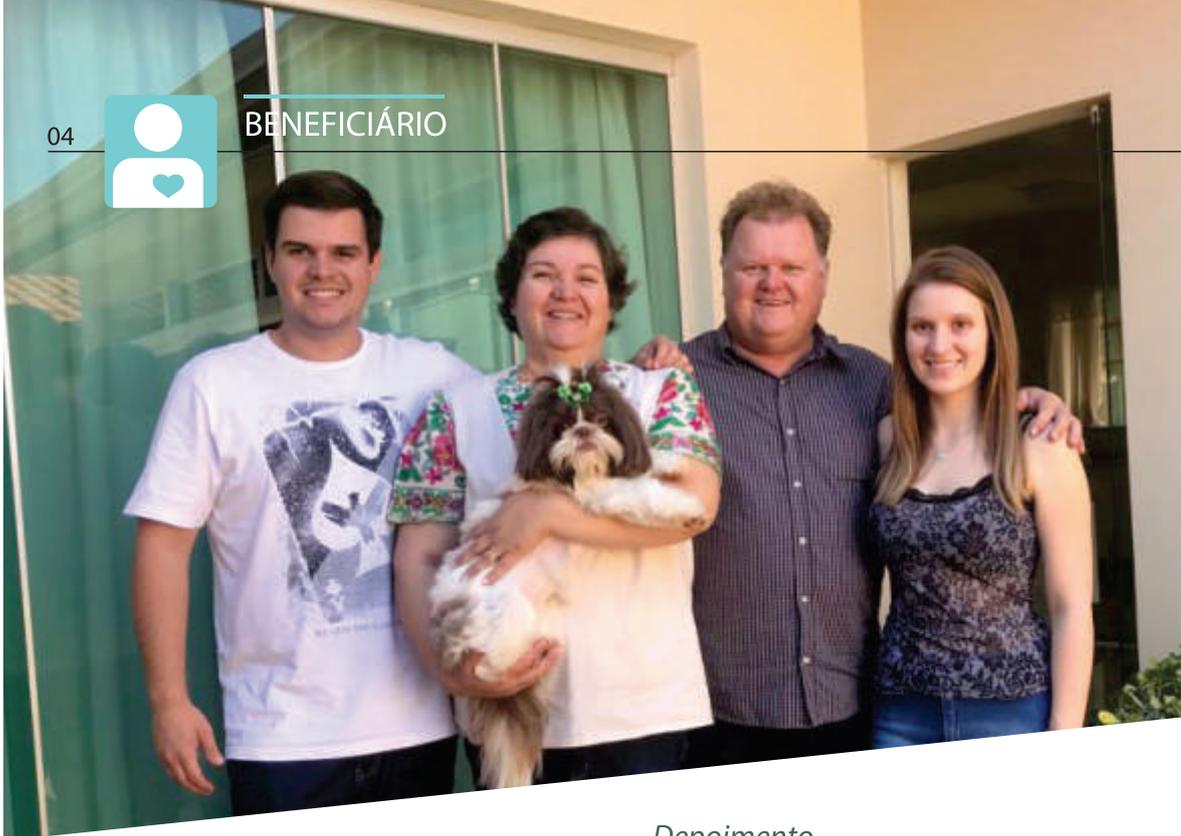
A cor escolhida para o mês da campanha, não podia ser melhor. O leite materno é o que se pode considerar como ouro de tão valioso e importante que é como primeiro alimento da vida de uma pessoa. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde recomendam que os bebês sejam amamentados pelo menos até os dois anos de idade ou mais, e que o leite materno seja o único alimento da criança até o sexto mês de vida. O leite tem tudo que o bebê precisa, inclusive a água.

Para os profissionais do S.P.A. Saúde é de fundamental importância apoiar a campanha e alertar seus beneficiários incentivando o aleitamento materno, imprescindível desde a maternidade para o recém-nascido. É importante também envolver e esclarecer os familiares para que possam, durante todo o período de amamentação, apoiar as mães nesse ato tão sublime.

Dados recentes do Ministério da Saúde preocupam. Na contramão da orientação de amamentar as crianças o maior tempo possível, isso vem perdendo força e há uma diminuição no número de mulheres que estimulam a amamentação de seus filhos.

 **Colabore!** 

Estimule as mulheres de sua família e de seu círculo de amigas sobre a importância do aleitamento materno: é o melhor alimento que elas podem dar aos seus filhos, protegendo-os de várias doenças e permitindo um crescimento saudável.



Depoimento

“Para cuidar de mim e de minha família”

O presidente da Coopermota, Edson Fadel, concluiu em julho o processo de adesão ao plano S.P.A Saúde, após vários anos de vínculo com um convênio regional de assistência médica

Por Vanessa Zandonade

Nas delimitações da área cultivável do Sítio Santa Maria, situado em Palmital, interior de São Paulo, o manejo aplicado para garantir a “saúde do solo” é uma das primeiras necessidades que se destaca para a busca de uma alta produtividade de grãos. Mas no dia a dia do produtor rural, presidente da Coopermota Cooperativa Agroindustrial, Edson Valmir Fadel, esta atenção especial não se resume à realidade da lavoura propriamente dita de sua propriedade. Os cuidados com a saúde de sua família também ocupam espaço de destaque entre as preocupações diárias do agricultor. Ele destaca que assim como acha necessário ter a sua produção no campo, seus veículos e móveis protegidos com seguros que lhe garantam alguma proteção financeira, compreende como primordial ter a vida de sua família muito bem cuidada e protegida.

Diante disso, o produtor relata que há vários anos possui um convênio médico que lhe protege em casos de eventualidades e no trato diário preventivo de saúde. Ele avalia que a assistência médica disponível de um modo geral é falha e, por isso, os convênios lhe permitem ter uma maior segurança neste quesito. Contudo, enfatiza que o seu plano antigo era regional, o que restringia a assistência obtida para a região onde mora. “Estou migrando minhas expectativas de proteção à minha própria saúde e à de minha família como um todo para um plano que tenha uma maior abrangência de atuação. Agora, entre outros benefícios, também poderei ter

assistência médica em hospitais renomados de São Paulo, por exemplo”, afirma. No mês de julho, Fadel concluiu a migração do seu antigo convênio médico para o S.P.A. Saúde.

O agricultor comenta que acabou de se filiar ao S.P.A. Saúde e, portanto, ainda não fez uso do serviço oferecido. “Particpei dos estudos realizados na Coopermota para aderirmos ao S.P.A. Saúde e oferecermos este plano aos nossos cooperados. Definimos nossa adesão a partir de indicações de outras cooperativas do setor e os relatos que ouvimos foram muito positivos. Chegamos inclusive a conhecer uma cooperativa que já passava por dificuldades e por isso não atraía novos cooperados. O que nos chamou a atenção neste caso é que o plano foi responsável por manter os filiados vinculados àquela cooperativa. Pudemos perceber que o S.P.A. Saúde tinha mesmo boas referências a partir deste e de outros relatos que ouvimos”, lembra.

Fadel é casado com Cilmara Regina Orlandi Fadel e é pai de um casal de filhos com 28 e 25 anos. Destaca a cumplicidade entre todos como um dos valores que enfatiza na convivência familiar e afirma que busca sempre a melhor convivência entre seus filhos e esposa, com ênfase às superações de dificuldades de forma respeitosa entre todos. “Procuro dar segurança à minha família, além de oferecer bons exemplos de conduta. Família é sempre o nosso porto seguro e por isso precisamos protegê-la acima de tudo”, diz.

“O Programa salvou minha

vida”

Ela é uma apaixonada pela área de educação. Professora há 22 anos, assumiu a Diretoria de uma escola estadual em Taubaté, é mãe de três filhos, gosta de cozinhar e reunir a família. Na correria do dia a dia Clévis Casé Maia de Campos, que mora em Natividade da Serra, distante 60 km de onde trabalha, confessa que nunca foi muito preocupada com a saúde.

Seu marido, José Tadeu, é cooperado da Comevap e ambos são beneficiários do S.P.A. Saúde. Ele comentou sobre a visita dos profissionais do Programa de Promoção de Saúde e Prevenção de Doenças e Riscos à cooperativa e insistiu que ela participasse. “Não estava muito animada a ir, mas ele acabou me convencendo”, confessa Clévis que, depois de passar pela triagem inicial feita pelos enfermeiros do Programa foi direcionada a consultar uma nutricionista e um cardiologista.

“Bendita hora que aceitei. Fui às consultas, fiz os exames solicitados e fui surpreendida: Não podia imaginar que estava com um problema no fígado e uma quantidade enorme de cálculos na vesícula.

A cirurgia já foi agendada no Hospital Regional de Taubaté e, no mesmo procedimento, serão feitos exames mais específicos sobre o que apareceu no meu fígado. Pra mim, foi uma chance de reviver. Participar do Programa salvou minha vida”.



Conselho aos amigos

Clévis faz questão de deixar um recado. “Não tenho dúvidas das dificuldades que existem no atendimento público de saúde. Sem um plano como o nosso não teria descoberto esses problemas e tratado deles antes de se tornarem doenças graves. Mas é preciso compartilhar nossas experiências com outros produtores rurais. O S.P.A. Saúde não é mais plano de saúde no mercado. Sua filosofia o diferencia dos demais principalmente quanto à preocupação de acompanhar o quadro de saúde de seus filiados. Vale muito a pena economizar com alguma coisa do orçamento doméstico e garantir essa segurança nota 10 para nossa família”.



CARÊNCIA REDUZIDA

Campanha agrada e atrai novos beneficiários

Lançada em junho, a campanha Carência Reduzida tem sido considerada uma excelente oportunidade para produtores rurais e familiares que, até então, não contavam com a segurança de um plano de saúde.

A procura tem sido grande. Os interessados estão escolhendo entre um dos planos oferecidos – Bronze A ou Bronze C - e assim que suas inscrições estão concluídas, ficam liberados de carência para a realização de consultas, exames, tratamentos e terapias. A isenção de carências não se aplica às internações, quimioterapias, radioterapias, hemodiálises, parto a termo e outros procedimentos constantes no regulamento, que podem ser conhecidos no ato de inscrição.

Quem pode participar

Podem se inscrever nos planos oferecidos pelo S.P.A. Saúde os produtores rurais ligados à cooperativas, sindicatos e associações dos Estados de São Paulo e Minas Gerais filiadas ao S.P.A. Saúde. Eles podem incluir vários familiares, a critério da associada a que está ligado, entre eles: Esposa ou companheira, marido ou companheiro, filhos naturais ou adotivos, enteados, menor sob guarda, pai, mãe, avós, irmãos, netos, bisavós, bisnetos, sobrinhos, tios, dependente incapaz que o titular seja tutor ou curador, cunhados, genros e noras.

Prazo limitado

Se você ainda não possui plano de saúde para garantir atendimento médico e hospitalar para você e sua família não perca a chance. Muitas pessoas têm demonstrado interesse em ingressar nos planos do S.P.A. Saúde, mas eles são oferecidos **exclusivamente para produtores rurais e seus familiares.**



Quer entrar num plano de saúde e ser atendido logo após a inscrição*?

AGORA VOCÊ PODE!

CARÊNCIA REDUZIDA é o presente dos 25 anos do S.P.A. Saúde para você e toda a família. Não perca a chance!



*Consulte o regulamento

PROCURE SUA ASSOCIADA

CARÊNCIA REDUZIDA

A avaliação de quem aderiu



Netos, marido e filhos de Alcione ingressaram no S.P.A. Saúde

“A experiência e os atendimentos médicos prestados a pessoas que conheço e que estão em um dos planos do S.P.A. Saúde há muito tempo foram fundamentais na minha decisão”. A afirmação é de Cibele Brigagão, residente na cidade de Machado – MG e filiada à Coopama. Ela, o marido e dois filhos possuíam um plano de saúde comercializado no mercado de saúde. “Os custos do plano anterior subiram bastante. Ainda assim, ficávamos inseguros em mudar e precisar de atendimento de boa qualidade e não encontrar. Depois de falar com vários amigos e produtores da nossa cidade não tive dúvidas. Veio toda a família para o S.P.A. Saúde, aproveitando a campanha. Estamos seguros da escolha que fizemos. Além de exclusivo e com ótimos recursos, o custo é muito menor”.



Cibele e os dois filhos: “O custo é menor e a qualidade é muito boa”.

Nove pessoas da família Costa, da cidade de Varginha, em Minas Gerais, também optaram pelo S.P.A. Saúde. Foi Alcione Valim Costa, esposa do produtor José Costa, filiado à Minasul que teve a iniciativa de pesquisar se o benefício atendia suas necessidades. “Eu pesquisei bastante antes de fazer a opção. Conversei com pessoas que já possuíam o plano, entre elas minha cunhada e decidimos ingressar no S.P.A. Saúde. Há qualidade e muitos dos recursos médicos que utilizamos em nossa cidade fazem parte da rede credenciada”, diz Alcione. Além dela, passaram para o plano seu marido, dois filhos, dois netos, dois sobrinhos e um cunhado.



O casal Martello confiante na nova opção de plano de saúde.

Edemir Pedro Martello e a esposa Teresa Cristina sempre tiveram preocupação em manter suas saúdes sob controle e, por isso, realizam check up anuais, praticam esportes e alimentação saudável.

Mudar do antigo plano para o S.P.A. Saúde foi uma decisão bem avaliada pela família que contou com a orientação do filho que já é beneficiário do plano. “Moro em Parapuã e, constantemente, preciso me deslocar para cidades próximas. “As boas referências de sua rede de prestadores e a possibilidade de sermos atendidos em outras cidades foram decisivas. Já utilizei o plano Bronze A do S.P.A. Saúde para um exame de rotina e fiquei muito satisfeito com o atendimento”, diz Edemir.



Mantenha a vacinação em dia

O Ministério da Saúde – que atualmente estimula a participação na campanha nacional de vacinação contra Sarampo e Poliomielite –, mostra preocupação com a baixa procura pelas doses nos últimos anos. As autoridades médicas estão seriamente preocupadas com esse problema, uma vez que as vacinas são o único caminho na prevenção de várias doenças. Isso, sem dúvida, pode trazer grandes prejuízos a longo prazo com o aparecimento de doenças que já estavam erradicadas em nosso país, como é o caso da Poliomielite e o Sarampo.

O Brasil está livre da Poliomielite – causadora da paralisia infantil – desde 1994. Já o Sarampo está controlado desde 2001. No entanto, o risco de propagação aumentou com a vinda de imigrantes que não estavam vacinados. A doença voltou a ser motivo de preocupação entre os órgãos sanitários por conta dos novos casos da doença confirmados em alguns estados brasileiros e a baixa cobertura vacinal.



Fique atento: deixar de tomar vacinas é colocar a vida das pessoas em risco.

A vacina é gratuita.

Tire suas dúvidas

O que é o Sarampo e como se transmite?

Trata-se de uma doença infecciosa aguda, viral, transmissível, extremamente contagiosa e muito comum na infância. A transmissão ocorre de pessoa a pessoa, geralmente por espirros, fala, tosse ou respiração, o que facilita o contágio. Também é possível se contaminar pela dispersão de gotículas com partículas virais no ar, especialmente em locais fechados como escolas e clínicas. A doença é transmitida na fase em que a pessoa apresenta febre alta, mal-estar, coriza, irritação ocular, tosse e falta de apetite e dura até quatro dias após o aparecimento das manchas vermelhas.

Gestantes podem tomar a vacina contra o Sarampo?

As gestantes devem esperar para serem vacinadas após o parto. Caso esteja planejando engravidar, assegure-se que você está protegido. Um exame de sangue pode dizer se você já está imune à doença. Se não estiver, deve ser vacinada antes da gravidez. Espere pelo menos quatro semanas antes de engravidar.

Há riscos para o retorno da Poliomielite?

Sim e por isso a recomendação do Ministério da Saúde é que os pais não deixem de vacinar seus filhos

Quando tomar a vacina?

A vacina contra a paralisia infantil deve ser feita a partir das 6 semanas de vida e até os 5 anos de idade. No entanto, pessoas que não fizeram esta vacina podem fazer a vacinação, mesmo na idade adulta.

Quando não se deve tomar?

A vacina contra Poliomielite não deve ser administrada em crianças com sistema imune enfraquecido causado por doenças como AIDS, câncer ou após transplante de órgãos, por exemplo. Nesses casos, a criança deve primeiro ir no pediatra e, caso este indique a imunização contra a Poliomielite, fazer a vacina em Centros de Referência de Imunobiológicos Especiais.

CALENDRÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO 2018

Grupo alvo	Idade	BCG	Hepatite B	Penta/DTP	VIP/VOP	Pneumo 10	Rotavírus	Meningo C	Febre Amarela	Tríplice viral	Tetra viral	Varicela	Hepatite A	Dupla adulto	HPV	dTpa adulto
Criança	Ao nascer	Dose única	Dose ao nascer													
	2 meses			1ª Dose	1ª Dose (com VIP)	1ª Dose	1ª Dose									
	3 meses							1ª Dose								
	4 meses			2ª Dose	2ª Dose (com VIP)	2ª Dose	2ª Dose									
	5 meses							2ª Dose								
	6 meses			3ª Dose	3ª Dose (com VIP)											
	9 meses								Dose única							
	12 meses					Reforço		1º Reforço		Dose única						
	15 meses			1º reforço (com DTP)	1º Reforço (com VOP)						Dose única		Dose única			
4 anos			2º reforço (com DTP)	2º Reforço (com VOP)							Dose única					
9 anos																
Adolescente	10 a 19 anos		3 doses ⁽¹⁾					2º Reforço (11 a 14 anos)	Dose única ⁽¹⁾	2 doses ⁽¹⁾ (até 29 anos)			Reforço a cada 10 anos ⁽⁵⁾		2 doses ⁽⁴⁾	
Adulto	20 a 59 anos		3 doses ⁽¹⁾						Dose única ⁽¹⁾	1 dose ⁽¹⁾ (30 a 49 anos)			Reforço a cada 10 anos ⁽⁵⁾			
Idoso	60 anos ou mais		3 doses ⁽¹⁾						Dose única ^(1,2)				Reforço a cada 10 anos ⁽⁵⁾			
Gestante			3 doses ⁽¹⁾										2 doses ⁽¹⁾			Dose única ⁽¹⁾

(1) Se não tiver recebido o esquema completo na infância. (2) Deverá ser avaliado o benefício/risco da vacinação para indivíduos com 60 anos ou mais. (3) Uma dose a cada gestação; a partir da 20ª semana de gestação.

(4) Esquema para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. (5) Se não tiver recebido esquema básico com 3 doses previamente deverá iniciá-lo ou completá-lo.

“Vacina: a melhor prevenção para o futuro que se pode dar aos filhos”

A afirmação é da Dra. Ana Escobar, conhecida em todo o país pela linguagem de fácil compreensão com que trata assuntos médicos em programa matinal da TV Globo. Sempre atenta e dedicada, ela orienta e alerta sobre os cuidados e procedimentos que podem comprometer a saúde dos pequenos. Em seu site www.draanaescobar.com.br podem ser encontradas várias informações voltadas à saúde das crianças: do nascimento à adolescência. Atualmente, seu principal alerta é a necessidade de conscientizar os pais sobre a importância de manter a vacinação em dia para garantir um futuro saudável a cada uma delas, nas mais diferentes regiões: do norte ao sul do país.

“É muito, muito importante que as carteiras de vacinas das crianças estejam sempre em dia”, diz a médica alertando sobre doenças que há muito tempo não se ouvia. Seu principal recado é: “As vacinas fazem efeito sim.

Dra. Ana Escobar

A gente não lembra mais o que pode causar e vai deixando de vacinar”, lamenta a médica, lembrando que em várias regiões brasileiras as crianças não estão recebendo suas doses de vacinação. O que mais a preocupa é que “doenças graves podem voltar. A Poliomielite (paralisia infantil) está erradicada na América, mas se tem notícias de casos na Venezuela, por exemplo”.

Preocupada com a diminuição das crianças em postos de saúde, ela alerta sobre a importância do Esquema Nacional de Vacinação. “É preciso seguir as datas do esquema e levar as crianças para receber as vacinas em postos de saúde e clínicas. É um direito das crianças e só assim estaremos evitando muitas doenças graves e assegurando um futuro saudável a que todas elas têm direito”.

A campanha nacional de vacinação
contra o Sarampo e Poliomielite
acontece em todo o país

de 6 a 31 de agosto
de 2018.

A população alvo desta ação
são crianças de um até cinco
anos de idade. Todas as
Unidades Básicas de Saúde
estarão abertas para vacinar
a população alvo.



Homenagem póstuma

Carlos Roberto Toledo Ribeiro foi um dos maiores incentivadores do S.P.A. Saúde. Defendia seu crescimento e colaborou diretamente em sua evolução desde 2001, quando integrou o Conselho Diretor da instituição. Quatro anos depois foi eleito presidente e permaneceu no cargo até 2013.

Em sua gestão apoiou e colaborou diretamente na implantação de serviços e produtos voltados ao melhor atendimento dos beneficiários, sempre com energia, boa vontade e comprometimento, deixando um lastro de experiência que foi seguido pelos que o sucederam.

No último dia 10 de junho, Carlos Roberto faleceu deixando saudades em todos que tiveram a oportunidade de conhecê-lo de perto ou de trabalhar ao seu lado.

A Diretoria e equipe do S.P.A. Saúde se solidarizam com seus familiares e como forma de homenageá-lo e lembrar do quanto era comprometido com as nossas vidas, publica ao lado a mensagem que ele encaminhou por ocasião dos 20 anos de existência do S.P.A. Saúde.



Palavra do presidente

“ É com muito orgulho que me dirijo a todas as pessoas que direta ou indiretamente fizeram e fazem parte da instituição. Como presidente do Conselho Diretor não poderia deixar de parabenizar o aniversário de 20 anos do nosso S.P.A. Saúde. Agradeço a todas associadas, suas diretorias, beneficiários, prestadores de serviços e, principalmente, os colaboradores e funcionários que participaram e participam deste momento de grande relevância para todos nós, produtores rurais. Com meus companheiros conselheiros, diretores e conselheiros fiscais comungo a certeza do dever cumprido e espero que todos que por aqui passaram pós estes 20 anos, sintam o orgulho em participar talvez do maior evento da vida humana que é o cuidar da saúde, principalmente do homem do campo e de seus familiares. ”

Obrigado a todos

Carlos Roberto Toledo Ribeiro

(Publicado na edição do jornal S.P.A. Saúde nov.dez.2012)

O recado da família Ribeiro

A perda de um homem e pai carinhoso como foi Carlos Roberto Toledo Ribeiro causa muita dor à família e amigos que com ele conviveram tantos anos. Seus filhos o acompanharam de forma intensiva durante todo o tratamento e Rebeca Rangel Ribeiro, fez questão de, em nome da família, agradecer a atenção e profissionalismo da equipe do S.P.A. Saúde.



Carlos Roberto de Toledo Ribeiro num dos momentos felizes junto à família

“Há muitos anos sempre ouvimos do nosso pai elogios sobre a atuação do S.P.A. Saúde e sua importância na vida de milhares de produtores rurais. Pudemos conferir de perto que ele tinha razão. Tudo que foi preciso em seu tratamento e hospitalização foi liberado de forma ágil, integrantes da equipe estavam sempre acompanhando a evolução de seu tratamento e nos orientando. Só tenho elogios à conduta de toda a equipe. Sem dúvida, recomendo que os produtores do Vale do Paraíba, região da nossa família, procurem ingressar no plano que traz segurança e atendimento de qualidade nos momentos em que mais precisamos de cuidados com a saúde”.



ONDE O PRODUTOR ESTÁ

A gente até perde a conta da distância e centenas quilômetros percorridos estrada afora com diferentes paisagens para chegar até onde o produtor está. Mas vale a pena! Mais do que divulgar os benefícios oferecidos por nossos planos, visitar cooperativas, pacientes e recursos credenciados, o intuito maior dos profissionais do S.P.A. Saúde é acompanhar de perto como está e como pode melhorar a saúde dos produtores.

Nos mais diferentes eventos promovidos pelas associadas, nossas equipes estão lá, orientando famílias, auferindo pressão, acompanhando a realização de exames previstos dentro do Programa de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças e Riscos e orientando sobre cuidados e prevenção de doenças. **Nenhuma distância é motivo para deixar de estar perto da razão de existir do S.P.A. Saúde: os produtores rurais e seus familiares.**

sempre perto de você!





Casul: união na busca de novos beneficiários

O Conselho Administrativo, Diretoria e equipes de trabalho da Casul - Cooperativa Agropecuária de Parapuã abraçaram juntos um novo desafio: motivar seus colaboradores e associados a aderirem à campanha Carência Reduzida, lançada pelo S.P.A. Saúde no último mês de junho.

O clima é de entusiasmo contagiante. Entre as várias ações que passaram a ser desenvolvidas está o envolvimento direto da equipe interna. Seus atuais 180 funcionários foram incentivados a indicar novos beneficiários, obtendo vantagens pelo trabalho. O representante do plano na Casul, Matheus Henrique Souza Garcia, tem esclarecido os benefícios da adesão a novos beneficiários e acompanha de perto a distribuição de comunicados, e divulgação para quem ainda não ingressou em um dos planos oferecidos, esforço que tem sido concentrado na distribuição de comunicados e divulgação em seus veículos de comunicação.

Segundo o presidente da Cooperativa, Olavo Morales Garcia, o lançamento da campanha Carência Reduzida foi muito bem recebido. “É uma excelente oportunidade para conscientizar nossos associados sobre a importância de contarem com um plano de qualidade, sem fins lucrativos e que permite que eles e seus familiares possam colocar suas saúdes em dia logo após a inscrição, já que não há carência para consultas e exames”, lembra.



O presidente Olavo Morales e Matheus Henrique divulgam e estimulam a inclusão de novos beneficiários



PREVENÇÃO

Colesterol: Fuja dos seus (graves) riscos



Problemas cardiovasculares são uma das principais causas de morte da população brasileira. Entre vários causadores, o colesterol é apontado como um dos grandes responsáveis pelo problema. Está no seu controle a chance de diminuir doenças como o AVC (Acidente Vascular Cerebral) e infarto. O assessor médico do S.P.A. Saúde, **Dr. Wilson Grassi**, alerta os beneficiários, familiares e a população em geral, que esse problema é causado, principalmente pelos seguintes fatores: alimentação inadequada, excesso de gordura, sedentarismo, tabagismo e estresse. Lembra que pessoas com histórico familiar do problema precisam redobrar seus cuidados, realizando exames preventivos que são indicados pelo médico clínico que os acompanha.

O que é e como prevenir

Existem dois tipos de colesterol. O HDL – conhecido como bom colesterol –, porque remove a gordura nos vasos sanguíneos e mantém as artérias limpas. Já o LDL retém a gordura e provoca menor circulação de sangue, provocando sérios problemas como infartos e derrames. “A prevenção é a melhor aliada de todos nós”, lembra o médico, que reforça a importância de ter um médico clínico de confiança. “Ele vai solicitar os exames necessários e atuar nos tratamentos e medicações que forem necessárias”.

- **Mude seu estilo de vida,**
- **Inclua frutas e verduras na sua alimentação,**
- **Evite excesso de bebidas alcoólicas,**
- **Não fume,**
- **Evite o estresse, e**
- **Pratique exercícios físicos com regularidade.**



Tempo seco: Tome muita água

Garganta seca, nariz irritado, maior dificuldade para respirar. Esses são alguns dos sintomas que os dias de tempo seco e com pouca chuva causam às pessoas. A recomendação médica é aumentar o consumo de líquidos, em especial de água.

Redobre a atenção com crianças e idosos que acabam esquecendo de tomar líquidos.

Mude a rotina e os sabores

Vale tudo para garantir a hidratação. Colocar bilhetes na porta da geladeira, no espelho, onde você costuma passar e que possam ser vistos por todos para lembrar a família de tomar água. Tome ao acordar, quando chegar ao trabalho e mantenha uma garrafa perto de você.

Um truque simples de atrair os integrantes da família para o consumo da água é oferecê-la aromatizada. Você pode fazer isso com ingredientes que estão no dia a dia da sua casa. Por exemplo: coloque o suco de meio limão em 600ml de água e a outra metade em pequenas rodela. Pode fazer o mesmo também com laranja ou abacaxi. Outra dica é usar folhas de hortelã, maçã verde ou rodela de gengibre.



Um desenho. E seu dependente pode ganhar prêmios

Se você é beneficiário do S.P.A. Saúde e tem dependentes com idades entre 5 a 14 anos inscritos no plano, converse com eles. Foi lançado o Concurso Cultural de Desenhos do S.P.A. Saúde. Eles só precisam fazer um desenho sobre o que consideram cuidados com a saúde e prevenção de doenças.

No site www.spasaude.org.br e em todas as cooperativas, associações e sindicatos filiados ao S.P.A. Saúde é possível acessar as informações do regulamento.

FALE COM SUAS CRIANÇAS. VALE A PENA PARTICIPAR!



CONHEÇA OS NOVOS CRENCIADOS DO S.P.A. SAÚDE

A relação completa e atualizada de credenciados do S.P.A.

Saúde está disponível no site www.spasaude.org.br

ASSIS

PSICOLOGIA
MARINA SILVESTRE TOSONI
RUA SEBASTIAO DA SILVA LEITE, 1308 - CENTRO
(18) 99735-9300

AVARÉ

NUTRIÇÃO
MARIANA CLEMENTONI COSTA BORGES
RUA DOMICIANO SANTANA, 1271 - CENTRO
(14) 3731-7403

BOA ESPERANÇA

OFTALMOLOGIA
SAULO PORTUGAL FREIRE BARBOSA
RUA NESTOR BARBOSA, 130 - CENTRO
(35) 3851-1307

RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM
CLÍNICA CLINIMAGEM
AV SÃO VICENTE DE PAULA, 707 - SL 03 - JARDIM ALVORADA
(35) 3851-3984

CRUZEIRO

PSICOLOGIA
FÁTIMA ALMEIDA
RUA DOUTOR CARLOS VARELA, 535 - CENTRO
(12) 3143-4069

ELÓI MENDES

CLÍNICA MÉDICA
EDILBERTO OLIVEIRA ALVES
RUA BATISTA DE MELO, 328 - CENTRO
(35) 3264-1417

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA
EDILBERTO OLIVEIRA ALVES
RUA BATISTA DE MELO, 328 - CENTRO
(35) 3264-1417

JACARÉ

CARDIOLOGIA
NISHICOR SERVIÇOS MÉDICOS
RUA MINAS GERAIS, 246 - VILA PINHEIRO
(12) 3959-1408

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA
VALERIA DAS GRAÇAS LOBO DA SILVA
RUA ANTONIO AFONSO, 205 - CENTRO
(12) 3951-3909

PNEUMOLOGIA
NISHICOR SERVIÇOS MÉDICOS
RUA MINAS GERAIS, 246 - VILA PINHEIRO
(12) 3959-1408

LORENA

OFTALMOLOGIA
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA DR. ANDRÉ MAURÍCIO
RUA DOM BOSCO, 620 - CENTRO
(12) 3152-5360

OFTALMOLOGIA
OFTALMOCLIN
AV GODOY NETO, 270 - OLARIA
(12) 3153-1784

MACHADO

CARDIOLOGIA
TAMARA MADUREIRA GIACCHETTA
RUA VITAL BRASIL, 11 - CENTRO
(35) 3295-2233

POÇOS DE CALDAS

FONOAUDIOLOGIA
MULTICLÍNICA
RUA MINAS GERAIS, 280 - CENTRO
(35) 3721-4969

NUTRIÇÃO MULTICLÍNICA
RUA MINAS GERAIS, 280 - CENTRO
(35) 3721-4969

PSICOLOGIA
CLAUDIA FERREIRA DOS SANTOS
AVENIDA SANTO ANTONIO, 200 - JARDIM CASCATINHA
(35) 3414-5012

PSICOLOGIA
MULTICLÍNICA
RUA MINAS GERAIS, 280 - CENTRO
(35) 3721-4969

POUSO ALEGRE

CANCEROLOGIA (ONCOLOGIA)
APTA ONCOLOGIA CIRÚRGICA LTDA
RUA ROSA DE PAIVA CAMPANELLA, 35 - SANTA DOROTÉIA
(35) 3423-4955

CIRURGIA DE CABEÇA E PESCOÇO
APTA ONCOLOGIA CIRÚRGICA LTDA
RUA ROSA DE PAIVA CAMPANELLA, 35 - SANTA DOROTÉIA
(35) 3423-4955

CIRURGIA GERAL
APTA ONCOLOGIA CIRÚRGICA LTDA
RUA ROSA DE PAIVA CAMPANELLA, 35 - SANTA DOROTÉIA
(35) 3423-4955

VARGINHA

CLÍNICA MÉDICA
JAYME IUCIF GUEDES RUA ALBERTO CABRE, 75 - VILA PINTO
(35) 3221-7368

PEDIATRIA RENATA SILVA NOGUEIRA
RUA DONA COTA, 177 - VILA PINTO
(35) 3221-9479

PRESIDENTE PRUDENTE

HOSPITAL GERAL
HOSPITAL E MATERNIDADE NOSSA SENHORA DAS GRAÇAS
RUA DOUTOR GURGEL, 715 - CENTRO
(18) 3311-5000

PRONTO-SOCORRO GERAL
HOSPITAL E MATERNIDADE NOSSA SENHORA DAS GRAÇAS
RUA DOUTOR GURGEL, 715 - CENTRO
(18) 3311-5000

**SÃO CARLOS**

FISIOTERAPIA
CLÍNICA ROSSIT
RUA PAULINO BOTELHO DE ABREU SAMPAIO, 1040 - JARDIM BETHANIA
(16) 3372-2166

OFTALMOLOGIA
FERNANDO AUGUSTO DE LUCA
RUA MAJOR JOSE INACIO, 2403 - CENTRO
(16) 3307-3133

PEDIATRIA CLÍNICA SCALLI
RUA VICTOR MANUEL DE SOUZA LIMA, 570 - JARDIM BETHANIA
(16) 3411-3314

PSICOLOGIA
CAMILAN STRAFORIN DE OLIVEIRA
RUA PAULINO BOTELHO DE ABREU SAMPAIO, 1040 - JARDIM BETHANIA
(16) 3372-2166

PSICOLOGIA
VALÉRIA MONTEIRO PASTORE
RUA AQUIDABAN, 418 - CENTRO
(16) 3201-9087

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

PATOLOGIA CLÍNICA/MEDICINA LABORATORIAL
LABORATÓRIO CIPAX
AVENIDA NOVE DE JULHO, 507 - JARDIM APOLO
(12) 3203-0633

SÃO PAULO

NEUROCIRURGIA
ASSISTÊNCIA NEUROCIRURGICA PAULISTA LTDA
AVENIDA IBIRAPUERA, 2907 - INDIANÓPOLIS
(11) 5041-4408

TAUBATÉ

CANCEROLOGIA
FLAVIO LUIZ LIMA SALGADO
RUA DO CORREA, 111 - CENTRO
(12) 3621-2272

PSICOLOGIA
CLÍNICA VIA DINÂMICA
RUA GUADALAJARA, 171 - JARDIM DAS NAÇÕES
(12) 3426-0720

TERAPIA OCUPACIONAL
CLÍNICA VIA DINÂMICA
RUA GUADALAJARA, 171 - JARDIM DAS NAÇÕES
(12) 3426-0720



Atenção mulheres. Beleza tem limites, sim!

Notícias lamentáveis invadiram as manchetes nos últimos meses trazendo uma séria reflexão para o público feminino: até onde vale a pena se arriscar em nome da beleza? Procedimentos estéticos realizados por pessoas não capacitadas levam à morte ou deixam graves sequelas em mulheres de todo o mundo, em especial no Brasil. O motivo é que tratamentos que prometem milagres estéticos as seduzem e muitas continuam se arriscando.

Fique atenta: Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica – SBPC, o título de Especialista em Cirurgia Plástica assegura a qualificação e formação científica do médico (por meio de, no mínimo, uma formação de 11 anos de estudos, treinamento e aperfeiçoamento), chancelados por órgãos oficiais (Conselho Federal de Medicina, Associação Médica Brasileira, Ministério da Educação e SBCP). Portanto, procedimentos estéticos invasivos ou cosmiaétricos (aqueles que preservam), melhoram ou restauram a beleza do corpo e especialmente do rosto, devem ser realizados com indicação médica e apenas por médicos especialistas em Dermatologia e Cirurgia Plástica.

O café com leite de manhã, a salada, a verdura e os ingredientes das refeições, o cafezinho da tarde...

Tudo passa pelas mãos dos produtores rurais que, sol a sol, não poupam esforços para garantir que milhares de famílias dentro e fora de nosso país estejam bem alimentadas.

E é para cuidar da saúde de vocês que nós existimos!

O nosso reconhecimento pela passagem do Dia do Produtor Rural comemorado no dia 25 de julho e que, este ano, leva a vocês a oportunidade de entrar - e de indicar parceiros - para terem suas saúdes e a de suas famílias bem cuidadas.

É para vocês e por vocês que lançamos a campanha **Carência Reduzida.**

Informe-se sobre a campanha na instituição em que é filiado.



**CARÊNCIA
REDUZIDA**

Agora você pode!