

## Página 04

Fisco Saúde PE abre novas turmas para curso de tratamento de feridas.

## Página 05

A torre de Babel 2 - Mais informações sobre a coparticipação e os benefícios para o usuário do Fisco Saúde PE.

Desapego e Vida - O significado do verbo "desapegar" está no dicionário: 1. Fazer perder; 2. Perder a afeição a; 3. Perder o interesse, o empenho por; 4. Largar; soltar-se; desagarrar-se. Em tempos de violência urbana é o que propõe o colunista Jayme Panerai Alves.

## Página 08

Boa noite - Você sabia que uma noite bem dormida pode lhe trazer benefícios para toda vida? O que fazer para melhorar a qualidade do sono está na reportagem da página 08.

ENCARTE ESPECIAL  
De Olho no Fisco Saúde. Acompanhe despesas econômicas do 1º trimestre de 2012.



### Campanha Promocional

Prorrogada até 30/09/2012  
Adesão sem carência para novos usuários até 30 anos

Exceto parto e preexistência

Agende sua avaliação Médica pelo fone:  
81 2119-0620

**ATENÇÃO ASSOCIADO FISCO SAÚDE. A CAMPANHA DE ADESÃO FOI PRORROGADA ATÉ SETEMBRO. VOCÊ TEM MAIS SEIS MESES PARA ADERIR!**

### ADESÃO DE DEPENDENTES SEM CARÊNCIA

Você que é titular e tem dependentes com até 30 anos de idade e que ainda não são atendidos por nós, inscreva-os no FISCO SAÚDE com isenção de carências\* e proporcione também a eles a tranquilidade desta assistência ampla, personalizada e privilegiada que os associados já conhecem.

### ANALISAMOS COMPRA DE CARÊNCIA

Você que ainda não é associado ao FISCO SAÚDE, venha fazer parte de um plano de saúde de alto nível, com assistência personalizada aos auditores fiscais do estado de Pernambuco e suas famílias. Analisamos a compra de carências.\*

\*Exceto partos e doenças pré-existent

### TRATAMENTO DE FERIDAS

Tratar feridas vai muito além de limpar e fazer um curativo. A forma correta de tratamento envolve conhecimentos sobre o paciente e o que causou o ferimento. **Página 04.**

### HPV: VÍRUS PODE CAUSAR CÂNCER

O papilomavirus humano é o principal causador de câncer do colo do útero. Também causa verrugas genitais e se não tratado pode levar até à morte. O que é, como se prevenir e tratar o HPV na **página 06.**

### FISCO SAÚDE LANÇA CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA O HPV

Para proteger ainda mais seus associados, o Fisco Saúde PE oferece a possibilidade para todos se vacinarem contra o HPV a custo reduzido. É simples. Saiba o que fazer na **página 07.**

### FOGOS E FOGUEIRAS, UMA COMBINAÇÃO PERIGOSA.

São João no Nordeste é sinônimo de muitos fogos de artifícios e fogueiras. Mas, a brincadeira pode terminar com queimaduras graves, especialmente em crianças. Todos os cuidados para brincar tranquilo estão na reportagem da **página 07.**

### Tratamento de Feridas

**Curso: dia 3 e 5 de julho,**  
inscreva-se já / fone (81)2119.0607  
email: [fiscosaude@fiscosaudepe.com.br](mailto:fiscosaude@fiscosaudepe.com.br)  
página 04

### FALE CONOSCO

Envie seu comentário,  
crítica, sugestão.  
Queremos ouvi-lo.  
Nosso e-mail:  
[jornal@fiscosaudepe.com.br](mailto:jornal@fiscosaudepe.com.br)



Prosseguindo com a missão de integrar e informar, o Jornal do Fisco Saúde, em sua 5ª edição, trata de assuntos relativos ao cuidado da saúde como prevenção da infecção pelo HPV e de acidentes com fogos e fogueiras, bem como da importância de uma boa noite de sono.

No que tange a novidades operacionais, temos os artigos “O olho do dono” e “Torre de Babel II”, sobre o modelo de coparticipação aprovado em assembleia ocorrida em 27/03/2012, cuja ata segue no verso do encarte especial para associados.

Ainda no encarte, como de costume, o associado pode acompanhar os dados econômicos do primeiro trimestre de 2012, observando os valores de cota real e cobrada, bem como a evolução do fundo de estabilização de cotas.

O associado conta ainda com relevantes informações da PERNAMBUCRED no espaço da cooperativa de crédito, apresentando campanhas de premiação e lucros.

Desejamos a todos uma boa leitura.

## O olho do dono...

Deve-se ao famoso escritor francês Alexandre Dumas, que viveu no século XIX, a conhecida expressão: “Um por todos, todos por um”. As pessoas podem viver melhor quando todos se interessam pelo bem-estar de cada um e quando cada pessoa colabora para o bem comum.

Mais do que nunca, no contexto em que vivemos, no qual os cuidados com a saúde estão caríssimos, essa união é necessária. União e confiança. Foi com esse objetivo que os fazendários, há quase vinte anos, reuniram-se e criaram o seu plano de saúde.

A partir deste mês, o Fisco Saúde está implantando seu sistema de coparticipação, o qual, segundo avaliação de pessoas experientes na área, possui um viés inovador e positivo que o diferencia para melhor. Além do tradicional percentual de acréscimo em relação a quem o utiliza – ressalte-se que no caso do Fisco Saúde essa participação é significativamente menor do que nos outros planos – há o ineditismo de conceder-se um bônus a quem não o usa ou o usa menos. Em um caso e outro, os valores são pequenos, quase simbólicos, mas que trazem embutida uma atitude de justiça e, principalmente, de reconhecimento à solidariedade da maioria. Fica claro, portan-



to, que o objetivo do novo sistema não é obter rendimentos financeiros com a movimentação de recursos entre os beneficiários, pois seria como dar com uma mão e tirar com a outra.

O objetivo real é estimular que cada um participe ativa e efetivamente do plano, analise seus gastos, examine as relações das despesas que lhe serão enviadas, confira se os serviços cobrados foram efetivamente prestados, observe a coerência dos valores dos procedimentos e dos medicamentos. E, encontrando divergências ou obscuridades, que reclamem, peçam esclarecimentos, exijam seus direitos. Na administração não temos nem 10 pessoas para fazer isso. Queremos incorporar a essa tarefa os mais de 4.500 beneficiários do Fisco Saúde. Afinal de contas, “é o olho do dono que engorda a boiada”.

**Izaias Ferraz Sobrinho**

Ger. Administrativo Financeiro Fisco Saúde  
Auditor Fiscal

## Expediente

Caixa de Assistência à Saúde do Sindicato dos Funcionários Integrantes do Grupo Ocupacional Administração Tributária do Estado de Pernambuco - FISCO SAUDE. Registro: ANS N° 41776-1  
Rua da Aurora, 1443 Sala 01 - Santo Amaro - Recife/PE

**Presidente:** Antônio da Silva Ferreira - **Diretor Executivo:** José Alencar de Tavares de Albuquerque Filho - **Edição:** Quinta - **Projeto Gráfico:** Sérgio Siqueira - **Impressão:** CCS Gráfica e Editora - **Tiragem:** 2 mil exemplares **Editoração:** Carmélia Pessoa / Joelma Helena da Rocha - **Jornalista Responsável:** Laura Lins - DRT 2745 - **Resp. Técnico:** Marlus Vinícius Magalhães Buriel CRM 6338 PE - **Periodicidade:** Trimestral. (Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores).





## CAMPANHA: A MINHA COOPERATIVA ME ENCHE DE PRÊMIOS

A PERNAMBUCRED lançou, no dia 02 de maio de 2012, a Campanha "A MINHA COOPERATIVA ME ENCHE DE PRÊMIOS", com o objetivo de estimular a aplicação em depósito a prazo e os recebimentos dos salários dos cooperados pela Cooperativa, através da Portabilidade de Salário.

Todo mês será sorteado 01 (um) televisor LED de 32". Serão distribuídos ao todo 09 (nove) televisores LED de 32" e no final da campanha 01 (um) Automóvel zero quilômetro, Nissan March, com motorização 1.000 cilindrada e com ar condicionado.

Para participar basta realizar aplicação a partir de R\$100,00 (cem reais) ou fazer a portabilidade de seu salário para a cooperativa. E lembre-se: quanto mais você participar, mais chance terá de ser contemplado, além de estar contribuindo com o crescimento sustentável do nosso empreendimento financeiro coletivo.

A campanha seguirá até 31 de março de 2013 e terá seu último sorteio por ocasião da realização da Assembleia Geral Ordinária - AGO/ 2013.

Maiores informações podem ser obtidas nas Agências e Postos de Atendimento da PERNAMBUCRED ou no site [www.pernambucred.com.br](http://www.pernambucred.com.br), onde o cooperado poderá conferir o regulamento completo da Campanha, bem como acompanhar a quantidade e numeração de seus cupons eletrônicos e a divulgação dos resultados após os sorteios.

Não fique de fora, participe! Invista no que é Seu! Aqui você tem uma das melhores taxas do mercado, retorno garantido, segurança e comodidade.

Concentrar recursos na cooperativa gera ao final do ano SOBRAS que serão distribuídas para os associados.

## Na Minha Cooperativa eu lucro em dobro

Com as sobras distribuídas anualmente, que somaram mais de 3,5 milhões, só em 2011, você investe em RDC, com remuneração de 110% do CDI (Certificado de Depósito Interbancário), limitado ao saldo do capital social do cooperado e lucra muito mais, com vantagens que só a PERNAMBUCRED tem. Venha e seja mais um cooperado!



## Eu faço transações sem sair de casa.

Comodidade é fazer consultas, movimentações, pagamentos de boleto, transferências e outros serviços, sem precisar sair de casa. Aproveite as vantagens que a PERNAMBUCRED tem para você.

Acesse o site: [www.pernambucred.com.br](http://www.pernambucred.com.br)



### Para Lembrar:

**Cooperado da PERNAMBUCRED pode contar com os seguintes produtos:**

**SOBRAS:** Somente em Cooperativas de Crédito os resultados gerados por suas operações financeiras retornam para você em forma de SOBRAS.

**CHEQUE ESPECIAL COM 10 DIAS SEM JUROS:** Tranquilidade para o cooperado, pois os juros cobrados são os menores do mercado, com linha de crédito rápida.

**APLICAÇÃO EM RDC ESPECIAL:** Remuneração de 110% do CDI (Certificado de Depósito Interbancário), limitado ao saldo do capital social do cooperado. Aplicação mínima de R\$100,00 (cem reais) e carência de 721 dias.

## PERNAMBUCRED

Cooperativa de Crédito de Todos os Servidores Públicos em Pernambuco

FILIADA AO SISTEMA  
**UNICRED**

Sede: Av. João de Barros, 889 - Boa Vista  
- CEP: 50.100-020

Recife-PE - Fone/Fax: (81) 3117.9110/9118  
E-mail: [comunica@pernambucred.com.br](mailto:comunica@pernambucred.com.br)  
[www.pernambucred.com.br](http://www.pernambucred.com.br)



## TRATAMENTO DE FERIDAS



Há cerca de 3000 anos as feridas já eram tratadas conforme os costumes de cada civilização, com o uso de banhas de origem animal, folhas, frutos e óleos quentes, entre outros. A história da medicina relata o descobrimento da Penicilina (I guerra mundial), o que vem a ser um facilitador no controle das infecções nos feridos. Ao longo dos anos o tratamento de feridas vem evoluindo com o objetivo de melhores resultados cicatriciais em menor tempo de tratamento. Com o surgimento da especialidade nesta área de atuação do enfermeiro, vivenciamos hoje um avanço significativo nesta área de atuação. O Estomaterapeuta hoje é o especialista no tratamento de feridas e a cada dia vem desempenhando um papel fundamental na melhoria da qualidade da assistência, redução de custos, tempo de tratamento e resolutividade dos casos. Entendendo também que

o processo cicatricial depende de vários fatores que devem ser considerados e tratados para que se alcance o fechamento da lesão.

Alguns fatores interferem no sucesso do tratamento de feridas. Dentre eles podemos citar:

- Faixa Etária
- Estado Nutricional
- Doenças Crônicas
- Terapia Medicamentosa Associada
- Grau de contaminação
- Necrose
- Infecção
- Tratamento Inadequado

A saúde é uma área de trabalho onde a pesquisa científica permite conhecer os constantes progressos nos tratamentos, possibilitando a cura e a recuperação dos pacientes. Este conceito também é aplicado hoje à Estomaterapia, na qual o paciente é visto como um todo e não só o local da lesão. Hoje dispomos de uma infinidade de produtos para o tratamento de feridas: hidrocolóides, AGE, alginatos, hidrogéis, biofilmes,



curativos à base de colágeno, hidrofibras, gaze não aderente, entre outros, representam uma pequena amostra dos curativos existentes no mercado. Desta forma, a enfermagem abraça mais uma área de atuação e com a visão multidisciplinar também entende que a prevenção é sempre o melhor remédio.

**NOVO CURSO - O Fisco Saúde PE** está com as inscrições abertas para o novo curso "Tratamento de Feridas, curativos e orientação nutricional", que acontecerá nos próximos dias 03 e 10 de julho. Podem se inscrever técnicos em enfermagem, cuidadores e familiares de pacientes interessados em aprender a cuidar melhor do ente querido. Mais informações pelo telefone (81) 2119-0607.

**Adriana Torres Galvão**

Auditoria/Gerenciamento de Crônicos

### Nova carteira disponível para usuários

Quem ainda não retirou a carteira 2012 do plano de saúde, é bom se apressar, pois todos os atendimentos necessitam da apresentação do documento atualizado. A carteira deve ser retirada na sede do Sindifisco e nas subsedes do Sindifisco de Caruaru e Petrolina. Não esqueça de levar documento de identificação com foto.



### Curso de Cuidador realizado pelo Fisco Saúde PE é sucesso

Foi um sucesso o curso de cuidadores realizado pelo Fisco Saúde PE no mês de abril. Os participantes aprenderam como tratar quem está acamado ou mesmo quem possui limitações físicas ou mentais. Além dos cuidados práticos, os alunos entenderam que o cuidado significa atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho e é muito mais do que o simples cuidado do

corpo físico; leva em conta as emoções e a história de vida do paciente. É muito importante compreender que se trata de uma tarefa nobre, complexa e cheia de sentimentos. O cuidador atua como elo entre a pessoa cuidada, a família e o médico, ajuda nos cuidados com a higiene, estimula e ajuda na alimentação, ajudar na locomoção e atividades físicas, estimula atividades de lazer e ocupacionais, administra as medicações, conforme a prescrição e orientação do médico, comunica ao médico sobre mudanças no estado de saúde do paciente e está sempre atento as situações que se fizerem necessárias para a melhoria da qualidade de vida e recuperação da saúde da pessoa cuidada.

	VÁLIDADE:	31/12/2009
	MATRÍCULA:	000030.000333.0100
	NASCIMENTO:	09/00/1966
	ADESÃO:	09/00/1966
<b>MARIA ALVES CAVALCANTE</b>		
CARÊNCIAS:	Copias/Laboratório:	ISENTO
	Exames Baixa Complexidade:	ISENTO
	Exames Alta Complexidade:	08/12/2007
	Cirurgias/Internamentos:	08/12/2007
	Partos:	ISENTO
TITULAR: MARIA ALVES CAVALCANTE		
Tele Atendimento 2119.0630		
APRESENTAR DOCUMENTO DE IDENTIDADE		







## A TORRE DE BABEL - PARTE 2

para mostrar a importância do diálogo entre os associados e a administração. Por isso, aquelas reuniões semanais para tratar apenas da coparticipação deram lugar a reuniões mensais, que serão o foro ideal para discussão dos mais variados assuntos de interesse do Fisco Saúde. As reuniões servirão também para que os associados se conscientizem cada vez mais da sua corresponsabilidade na condução do seu próprio plano de saúde. Aliás, essa conscientização é um dos objetivos que se espera alcançar com a coparticipação. E assim termina nossa historinha, com o inevitável final feliz...

Algumas pessoas estranharam porque a torre de babel, tendo sido citada só de passagem, serviu de título para o artigo que agora se conclui. Aproveitarei agora o restante do espaço que me reservaram neste número para

dizer que história da Torre de Babel (agora com iniciais maiúsculas), apesar de ser citada na Bíblia quase como uma lenda para ilustrar os males da falta de comunicação, a exemplo de todas as lendas antigas também tem um fundo de verdade. Os pesquisadores acreditam que o modelo da Torre de Babel é um templo dedicado ao deus Marduk, construído na Babilônia em forma de zigurate. O Dicionário Aurélio assim define zigurate: "Templo babilônio antigo em forma de torre piramidal, com plataformas recuadas e sucessivas, degraus externos e santuário no topo." A palavra babel originalmente significava "porta do céu" mas, com a conotação negativa introduzida pelo escritor sagrado, passou a ser sinônimo de confusão. Um pouco de cultura inútil não faz mal a ninguém.

*José Alencar*

Na última edição ficou faltando o desfecho da história da coparticipação. As pessoas que acompanharam o desenrolar dos acontecimentos já sabem que o novo modelo foi aprovado e deve entrar em vigor no mês de junho. Antes da votação, foram realizadas reuniões com a finalidade de tirar dúvidas e ouvir sugestões dos associados acerca do assunto.

Além da aprovação das novas regras, que se processou de forma democrática, o episódio serviu ainda

### Desapego e vida

Com frequência, sabemos de pessoas que, ao resistir a assaltos, perdem a vida ou são agredidas pelo autor do assalto. Buscando uma leitura do que acontece, invariavelmente, o nervosismo do assaltante não tolera a mínima reação da vítima. Segurar bolsa, querer acelerar o carro, reagir à violência são nossos impulsos de sobrevivência, além da indignação em sermos lesados, roubados. Desapegar é o verbo, a escolha e a ação que devem ser praticadas se vivenciarmos experiências ameaçadoras. Certo dia, em uma avenida movimentada de Recife, dessas que cortam a

cidade, estava eu sentado em um banco de parada de ônibus, aguardando para tomar o coletivo, rumo a Olinda. Distraído, naquele sábado, numa tarde ensolarada, senti algo pressionar minhas costas e uma voz baixa em meu ouvido dizendo: Isto é uma arma e passe tudo que você tem. O coração disparou, a corrente sanguínea galopou, a boca secou e aturdido percebi que três rapazes me cercaram. Um pediu os tênis que calçava. Retirei-os imediatamente. Outro pediu o dinheiro e logo o atendi. Voltei para casa, pés descalços e sentindo-me humilhado, pela condição que certamente eles passavam na vida - a de não

ter um lugar digno para viver. Compreendi a injustiça social que faz com que jovens tenham que recorrer à violência para ter o que a televisão impregna a sociedade no cotidiano. Indução ao consumo desmedido. Então, para mim ficou a reflexão e o convite à meditação, à calma, à busca de, em todas as áreas de nossa vida, praticarmos o desapego para que, em situação de assalto mantermos, dentro do possível, a lucidez necessária para que este ato evite uma tragédia.

**Jayme Panerai Alves**  
Jayme@libertas.com.br



## HPV: VÍRUS SILENCIOSO QUE PODE CAUSAR CÂNCER

O HPV (papilomavírus humano) é o principal responsável por câncer do colo do útero e verrugas genitais. É um vírus que afeta homens e mulheres e é considerado a principal doença sexualmente transmissível. A transmissão ocorre principalmente na relação sexual e no contato pele a pele. Existem mais de 100 tipos diferentes de HPV e cerca de 15 estão associados ao desenvolvimento do câncer genital (colo do útero, vagina, vulva e pênis) e verrugas genitais. A maioria dos casos de infecção por HPV não causa nenhum tipo de sintoma e desaparece sem tratamento. Entretanto, em algumas pessoas, o HPV pode se manifestar como verrugas genitais ou lesões que se não tratadas podem progredir para câncer do colo do útero, vagina e vulva. Veja a seguir algumas dúvidas frequentes sobre a HPV:

### Se o HPV não apresenta sinais ou sintomas, como vou saber que estou infectado?

É justamente por este motivo que é tão importante consultar seu médico regularmente e realizar exames de rotina (p.ex. Papanicolau para as mulheres). Se for necessário, seu médico poderá pedir exames complementares.

Como posso reduzir o risco de contágio pelo HPV genital?

Alguns cuidados fundamentais:

- Reduzir o número de parceiros sexuais
  - quanto maior o número de parceiros, maior o risco de contrair/transmitir qualquer



DST.

- O uso do preservativo é imprescindível
- Se houver suspeita de que o parceiro sexual tenha qualquer DST é altamente recomendável consultar o médico
- Não compartilhar objetos de uso íntimo com outras pessoas e fazer higiene de objetos comum (como toalhas e sanitário)

### Verrugas genitais - o que são?

Também conhecida como condiloma acuminado, é uma DST que se caracteriza pela formação de lesões em aspecto couve-flor que podem variar de tamanho, conhecidas popularmente como crista de galo ou jacaré.

As lesões atingem a pele do pênis e vulva, a uretra, nádegas, ânus, vagina, e podem ainda atingir outras áreas, como laringe, mãos, etc. Essas lesões podem ser minúsculas ou estar escondidas dentro da vagina, no colo do útero ou reto, dificultando seu reconhecimento e retardando a procura de atendimento médico. É causado principalmente pelos subtipos do HPV 6 e 11. As verrugas genitais são normalmente observadas somente de 1 a 6 meses após a infecção ter ocorrido.

### Como Tratar?

O tratamento é à base de medicamentos. Uma forma de prevenir é evitar relações sexuais sem proteção com indi-

víduos contaminados. Muitos pacientes desenvolvem recidivas após tratamentos atuais.

### Câncer genital

Este é o câncer que pode atingir o órgão genital masculino ou feminino. O câncer mais comum é o câncer de colo de útero, que é o segundo tipo de câncer mais comum nas mulheres, e relacionado a mortalidade alta. O exame Papanicolau é um método bastante conhecido e fundamental para o rastreamento dessas lesões. Este tipo de câncer está relacionado à infecção pelo HPV 16 ou 18, sendo que esses dois tipos estão presentes em cerca de 70% de todos os casos. A prevenção da infecção pelo HPV é um método muito importante para a prevenção de câncer de colo do útero.

### Como Tratar?

O tratamento do câncer genital e principalmente câncer de colo do útero envolve cirurgia seguida de terapia medicamentosa (quimioterapia).

### Quem pode contrair HPV genital?

Qualquer pessoa que tenha qualquer tipo de atividade sexual com contato genital está sujeito à transmissão do HPV.

Estima-se que entre 50 a 80% dos homens e mulheres sexualmente ativos entrem em contato com um ou mais tipos de HPV em algum momento de sua vida. Como muitas pessoas infectadas pelo HPV não apresentam nenhum sinal ou sintoma, podem transmitir o vírus mesmo sem saber. O HPV é altamente contagioso; assim, é possível adquiri-lo com uma única exposição. Muitas pessoas adquirem o HPV nos primeiros 2-3 anos de vida sexual ativa.

### Converse com seu médico sobre a Prevenção da infecção pelo HPV





## CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA O HPV

**O usuário do FISCO SAÚDE deve ficar atento a esta campanha.**

Conforme verificado na matéria da página 06, o HPV – papiloma vírus humano, é um vírus que afeta homens e mulheres e é considerado a principal doença sexualmente transmissível (DST).

Interessado na saúde de seus usuários, o FISCO SAÚDE está lançando inscrições para formação de um grupo que conseguirá a vacina quadrivalente contra o HPV a custos muito mais baixos que os de mercado.

Os critérios para aderir ao grupo são: 1) ser inscrito no FISCO SAÚDE; 2) titular assinar ficha e contrato de adesão à campanha, autorizando o

desconto integral das 3 doses da vacina, juntamente com a mensalidade.

O FISCO SAÚDE ficará responsável por organizar um grupo mínimo de interessados e, caso consiga formar um grupo de pelo menos 57 pessoas até 30/06/2012, com garantia de 3 doses para cada, o custo por dose ficará em R\$215,00, totalizando R\$645,00.

Segundo pesquisa que realizamos, o custo médio da vacina, em caso de busca espontânea e individual, gira em torno de R\$380,00 por dose, totalizando R\$1.140,00. Dessa forma, a realização da vacina pela campanha representará uma economia aproximada de R\$495,00.

Além de reunir o grupo, o FISCO SAÚDE se compromete a financiar o valor da vacina, adquirindo-a diretamente junto ao laboratório, e parcelando o valor em no máximo 3 (três)

vezes, descontáveis juntamente com a mensalidade do usuário, mediante contrato assinado pelo titular interessado, no momento da inscrição de seus dependentes na campanha.

O FISCO SAÚDE se comprometerá ainda a custear integralmente o gesto vacinal (aplicação da vacina), às suas próprias expensas, em clínica de vacinação credenciada para tal.

É importante observar que, para cada adesão à campanha, o FISCO SAÚDE adquirirá 3 (três) doses da vacina, e as mesmas serão descontadas do titular mesmo que o usuário desista da(s) dose(s) adicional(is), pois a imunização só é completa com o conclusão do ciclo.

Caso tenha interesse em participar ou inscrever seus dependentes, entre em contato conosco pelo email [fiscosaude@fiscosaudepe.com.br](mailto:fiscosaude@fiscosaudepe.com.br) ou pelo telefone (81)2119-0607 – tratar com **Carmélia**.

## FOGUEIRAS E FOGOS DE ARTIFÍCIO SÃO VILÕES NAS FESTAS JUNINAS

As fogueiras e fogos tão comuns nesta época do ano em homenagem a São João escondem um perigo, especialmente para crianças e idosos. Basta que o rojão não funcione corretamente e exploda nas mãos ou que se pise nas cinzas quentes da fogueira. É o suficiente para que o acidente seja grave.

Segundo a Secretaria de Saúde do Estado, todos os anos durante os meses de junho e julho o número de queimados atendidos nos hospitais é pelo menos três vezes maior que nos outros meses do ano. Além do São João há também período das férias escolares. Ainda segundo a Secretaria, cerca de 70% dos aten-



dimentos envolvendo acidentes com fogos de artifício são queimaduras, 20% correspondem a lesões com cortes e 10% a amputações dos membros superiores. Os maiores atingidos são homens com idade entre 15 e 50 anos e crianças de quatro a 14 anos.

O ideal seria que as pessoas não manuseassem fogos de artifício e nem acendessem fogueiras. Mas, o aspecto cultural fala mais alto. Assim sendo, fique atento aos cuidados básicos para evitar que as festas juninas acabem numa emergência médica:

- Não tente acender os fogos que falharem;

- Dispare os fogos apenas ao ar livre e um de cada vez;

- Não deixe as crianças sozinhas manusearem os produtos;

- Evite soltar os fogos perto de hospitais ou sob a copa de árvores;

- Confira o certificado de garantia do produto;

- Nunca beba álcool antes de usar fogos.

Em caso de queimadura, a região afetada deve ser lavada com água corrente ou soro fisiológico e protegida com uma compressa úmida. Nada de aplicar creme dental, borra de café ou outras receitas caseiras, que apenas pioram o quadro e podem provocar infecções. O paciente deve ser levado ao médico imediatamente, pois somente o profissional pode fazer uma avaliação completa do quadro e determinar o tratamento correto.





## Sono tranquilo garante qualidade na vida.

Certamente você já se perguntou o que poderia fazer para dormir bem e ter um sono tranquilo, não é verdade? Dados da Organização Mundial de Saúde mostram que cerca de 80% da população sofre ou irá sofrer algum distúrbio do sono. Mau humor, irritação, falta de disposição, dores no corpo e baixa concentração podem ser consequências de uma noite mal dormida.

Ter uma boa noite de sono e aproveitar bem as horas em cima do colchão é fundamental para se conseguir atravessar com tranquilidade as correrias e adversidades do dia-a-dia.

Pequenas mudanças podem melhorar a qualidade do sono.

São hábitos chamados de higiene do sono e são tão importantes quanto a higiene corporal. Eles podem eliminar da sua vida a insônia e a hipersonia (ter muito sono).

Quer dormir melhor? Então, siga alguns conselhos:

1) Mantenha um horário regular para dormir e, principalmente, para acordar. Essa rotina ajuda a consolidar o relógio biológico;

2) Vá para a cama somente na hora de dormir. Nada de ver televisão ou ler. Deite-se apenas quando estiver sonolento;

3) Cochilos a qualquer momento são nocivos. A soneca ideal é logo depois do almoço. 20 minutos são suficientes para repor as energias;

4) Faça exercícios físicos regulares. Mas, evite fazê-los à noite, pois isso o deixará agitado;

5) À noite, o bom é relaxar. Um copo de leite, chás de camomila ou erva cidreira, e banho morno ajudam a acalmar;

6) Após as 17h evite substâncias estimulantes como café, refrigerantes, chá mate ou preto e chocolate;

7) O álcool não é um bom relaxante. Ele pode até ajudar a iniciar o sono, mas a bebida é metabolizada rapidamente e prejudica a qualidade do sono causando insônia na segunda metade da noite. O ronco e a apnéia ficam piores com o uso do álcool;

8) Não fume;

9) Tanto o estômago pesado quanto o vazio, atrapalham a qualidade do sono. À noite coma apenas coisas leves. Não coma nada pesado e não vá para a cama em jejum;

10) Evite beber muito líquido durante a noite para não ter que acordar para ir ao banheiro;

11) Apague todas as luzes, inclusive a do abajur e do corredor. A claridade inibe a produção de melatonina, o hormônio que regula o sono. Coloque uma cortina adequada para não ser acordado com a luz da manhã;

12) Nunca use remédios para dormir sem orientação médica. Eles causam dependência.

Seguindo essas dicas você melhorará a qualidade do sono e por consequência terá uma vida mais saudável.

## Bem vindos!



*"O Condor é uma ave que desde seu nascimento está destinado a alcançar as maiores altitudes, mas jamais conseguirá isso se enquanto ainda jovem e frágil não tiver a coragem para lançar-se ao espaço e alçar o primeiro vôo".*

*Augusto Branco*

### NOME

VIVIAN ROBERTA BARRETO DE OLIVEIRA  
VINICIUS OLIVEIRA DE CARVALHO  
JULIA GALVÃO DE OLIVEIRA  
LUANA PIMENTEL LIMA  
MARTINA LINS CORREA DE ARAÚJO  
LUCAS CAMPOS MIRANDA  
JOÃO PEDRO ALENCAR MATOSO  
MARIAH VALENTINA LAGUZZA DE OLIVEIRA BUSTOS VILLABON  
SOPHIA BORBA SIVINI  
DAVID BECKER FIGUEIRESO LOURENÇO

### DATA NASCIMENTO

19/01/2012  
15/02/2012  
28/02/2012  
11/03/2013  
16/03/2012  
11/04/2012  
27/01/2012  
06/01/2012  
05/02/2012  
16/03/2012

## Deixam Saudades

*"Os ventos que as vezes tiram algo que amamos, são os mesmos que trazem algo que aprendemos a amar..."*

*Por isso não devemos chorar pelo que nos foi tirado e sim, aprender a amar o que nos foi dado. Pois tudo aquilo que é realmente nosso, nunca se vai para sempre..."*

*Bob Marley*

### NOME

JOAQUIM TAVARES DE SÁ FILHO  
VALDEMIRO PIRES DE CARVALHO  
PAULO MUNIZ LOURENÇO

### NASCIMENTO

06/03/1933  
02/02/1936  
14/06/1934

### FALECIMENTO

01/02/2012  
20/02/2012  
20/03/2012

