

REVISTA DA

# APM

REGIONAL PIRACICABA

Agosto de 2018  
Edição nº 144



**Como evitar a retenção de Líquidos?, por Vânia Beletate**

**Hospital Ilumina de Prevenção e Diagnóstico Precoce de Câncer: o Amor transformando Vidas, por Dra. Adriana Brasil**

**Efeitos da radiação dos exames de imagem na saúde das pessoas, por Dr. André Felipe de Cica Robim**

**Novo Convênio da APM Piracicaba, jornalistas cuidam das redes sociais dos médicos**

**Empreendedorismo Médico**

**APM Piracicabana faz parceria com a Caporali**



Urgências e Emergências  
podem ocorrer dentro do  
seu consultório ou clínica.

Nestas horas,  
contar com a Helpmóvel  
faz toda a diferença!

Planos Exclusivos para  
Consultórios e Clínicas.  
Emergência e Urgência  
Médica 24 horas!

**Helpmóvel**  
Socorro Médico

[www.helpmovel.com.br](http://www.helpmovel.com.br)

Há mais de  
**18 anos**  
Salvando Vidas.

Solicite uma visita sem compromisso.

**19 3417 1170 / 3417 1171**

**Responsável Técnico**

César Vanderlei Carmona  
CRM: 33028

Plano Coletivo Empresarial | Área Protegida | Cobertura de Eventos | Ambulatório | Plano Familiar

REVISTA DA

**APM**

REGIONAL PIRACICABA

**EXPEDIENTE****Diretor Executivo da Revista**

Dr. Ricardo Tedeschi Matos

**Jornalista e Editora Responsável**

Michele Telise (Mtb 56675)

**Diagramadora**

Juliana Angeli Bosqueiro

**Impressão**

Gráfica Riopedrense

**APM Regional Piracicaba**

Av. Centenário, 546 – São Dimas

Piracicaba SP CEP 13416-000

www.apmpiracicaba.com.br

**Os artigos, publicidade e conteúdo científico da revista são de responsabilidade de seus autores.**

**Distribuição Gratuita.**

**Presidente:** Ricardo Tedeschi Matos**Vice-presidente:** Maria Inês Onuchic Schultz**Secretário:** Pedro Leandro Zilli Bertolini**Tesoureiro:** Marcelo Octavio Fernandes da Silva**Diretor Defesa Profissional:** Ricardo Manzoni**Diretor Cultural e Científico:** Luis Kanhiti Oharomari**Diretor Social:** Ana Lucia Stipp Paterniani**DELEGADOS:**

Osmar Antonio Gaiotto Junior

Antonio Ananias Filho

**CONSELHO FISCAL - TITULAR:**

Segirson de Freitas Junior

Graziela Roberta Caproni

Evandro Adriani Pessotti

**CONSELHO FISCAL SUPLENTE:**

Rafael Angelo Tineli

Lydia Helena Fagundes Guimarães

Gobbato

Ary de Camargo Pedros Junior

## Um voto pela saúde

De novo a população vai às urnas. Mais uma oportunidade de amadurecer enquanto eleitorado e de, efetivamente, olhar para o pleito como uma chance de transformação. De entender que cada voto somado e consciente pode, sim, impactar em nosso crescimento enquanto Nação.

De nossa parte, essa preocupação se fundamenta em expectativas, enquanto classe, sobre o que pode ser feito de forma real e concreta pelo atendimento em saúde e no quanto o setor tem importância na vida da população, a grande maioria dependente do sistema público.

Precisamos sempre lembrar que, desde a promulgação da Constituição Federal de 1988, diversos direitos sociais passaram a ser previstos. O direito à saúde está nesta lista de garantias, com a definição de que o dever de provê-lo é responsabilidade do poder público.

Foi a Constituição de 1988 que criou o SUS (Sistema Único de Saúde), formado por uma rede regionalizada de serviços, hierarquizada e descentralizada e de caráter público. E definiu que, por meio dele, seriam desenvolvidas e colocadas em prática as políticas públicas de saúde para atender ao cidadão, sempre de acordo com os seus princípios básicos de universalidade, equidade e integralidade.

Ao olhar as três décadas que nos separam da efetiva criação desse sistema, já conseguimos mensurar objetivos alcançados e, ao mesmo tempo, muitas mazelas. Pontos fragilizados que mantêm em estado de vulnerabilidade a população que tem no SUS a única porta de entrada aos serviços de saúde.

Em maio deste ano, a pedido do pelo CFM (Conselho Federal de Medicina), o Instituto Datafolha focou esse cenário. Realizou uma pesquisa para avaliar o acesso à saúde no Brasil, o quanto o SUS é importante para a população e a sua percepção sobre a realidade do sistema.

O levantamento ouviu 2.087 pessoas: 89% classificou a saúde – pública ou privada – como péssima, ruim ou regular. A avaliação é compartilhada por 94% dos que possuem plano de saúde e por 87% dos que dependem SUS.

A amostra, composta por homens e mulheres com idade superior a 16 anos, respondeu a um questionário estruturado, que perguntou, também, sobre a expectativa dos brasileiros acerca da atuação dos próximos governantes e parlamentares em relação à assistência médica.

Para os entrevistados, os políticos que vencerem o pleito deste ano devem adotar medidas que combatam a corrupção na área da saúde (26%); reduzam o tempo de espera por consultas, exames, cirurgias e outros procedimentos (18%); aperfeiçoem a fiscalização dos serviços na rede pública (13%); fomentem a construção de mais postos e hospitais (11%); e garantam melhores condições de trabalho e de remuneração para médicos e outros profissionais da área (9%).

Nada menos que 97% dos ouvidos revelaram ter procurado a rede pública nos últimos dois anos, principalmente as unidades de saúde, onde são oferecidas vacinas, assistência médica e de enfermagem.

O desemprego acelerado dos últimos dois anos diminuiu o número de usuários de planos de saúde, aumentando as filas do SUS. Ao mesmo tempo, os cortes no orçamento da saúde deixaram o sistema único mais limitado para atender sua antiga demanda diária, além do novo público incorporado.

Os dados apresentados pelo estudo reforçam o impacto da política recessiva e equivocada que vivemos. Uma política que retira sem dó nem piedade os recursos da saúde pública.

Por isso, consideramos fundamental que nossos representantes no parlamento escutem as demandas e advoguem pelas necessidades da população com relação aos temas de saúde e procurem respondê-las.

E, nesse sentido, conclamamos a todos sobre a importância das eleições que se realizam em outubro, sobre a necessidade de conhecer os candidatos, analisar suas propostas e, especialmente, escolher em todos os cargos, dos majoritários ao legislativo, os que tenham um histórico de comprometimento com a população, um passado limpo e propostas que contemplem de forma real e eficiente a saúde.



Foto Arquivo Pessoal

**Dr. Ricardo Tedeschi Matos**  
**CRM-SP: 91681**  
**Presidente da APM Regional Piracicaba**  
**Delegado Regional do CREMESP**  
**Especialista em Endoscopia Digestiva,**  
**Cirurgia Geral e Médico Legista**

## Olá amigo leitor (a),

Nesse mês de agosto trazemos em nossa capa, o tema empreendedorismo médico, mais um artigo do Dr. Paulo Rozental, questionando a evolução tecnológica, avanços na informação, entre outras mudanças que estão presentes em nossa vida, e como o médico pode lidar com tantos desafios gerenciando da melhor forma sua carreira e negócios.

Também falamos sobre um problema mulheres e homens lutam diariamente, o combate a retenção de líquidos, no artigo da nutricionista, Vania Beletate. Não deixe de ler o texto do Dr. Pedro Cesare Cavini Ferreira, que relaciona dinossauros com nosso Brasil.

Boa notícia aos associados da APM Piracicaba é a nova parceria da associação com a empresa Toda Mídia Comunicação e Eventos que irá oferecer serviços de assessoria de imprensa e produção de conteúdo para as redes sociais dos médicos associados, para mais informações entre em contato com a APM pelo telefone 19 34225444. Outra parceria da APM Piracicaba, é com a empresa Caporali Corretora de Seguros e Certificação Digital na área da Certificação Digital.

Dois médicos associados de Piracicaba recebem títulos de cidadãos piracicabanos, um deles, é nosso presidente Dr. Ricardo Tedeschi Matos, e o outro é o Dr. Luiz Baldini.

Veja também os destaques do nosso acontece, Diretores da APM Piracicaba, Dr. Pedro Leandro e Dra. Ana Lucia Paterniani ministraram palestras no mês de julho na APM de São Carlos, e na sede da casa dos médicos, também no mês de julho, aconteceu a primeira festa julina que recebeu médicos, associados, amigos e familiares.

A Dra. Adriana Brasil, nos conta a história da associação Ilumina e de seus atendimentos, além do Hospital Ilumina de Prevenção e Diagnóstico Precoce de Câncer. “Serão realizados: 20 mil mamografias, 16.500 exames de Papanicolau, 10.370 consultas especializadas, 74.553 atendimentos, 15 mil consultas de tele dermatologia, 3 mil cirurgias ambulatoriais e aproximadamente 61.200 procedimentos especializados”.

O Dr. André Robim, fala sobre os efeitos da radiação dos exames de imagem na saúde das pessoas. O Dr. Rafael Angelo Tineli, Conselheiro Fiscal Suplente, fala sobre as mídias sociais na APM Piracicaba.

Tudo isso e muito mais na revista que sempre sua, fique com a gente, boa leitura.



Foto Arquivo Pessoal

**Michele Telise**  
MTB 56675  
jornalmichele@gmail.com  
Jornalista e Editora Responsável

## Sumário

- 05** | Dr. Ricardo Tedeschi Matos receberá Título de Cidadão Piracicabano
- 06** | Movimento médico
- 08** | Tyrannosaurus Rex
- 10** | Como evitar a retenção de Líquidos?
- 12** | A APM Piracicaba realiza sua 1ª Festa Junina
- 14** | Hospital Ilumina de Prevenção e Diagnóstico Precoce de Câncer
- 15** | Efeitos da radiação dos exames de imagem na saúde das pessoas
- 16** | #APM Piracicaba
- 17** | Associação dos médicos de Piracicaba faz parceria com a Caporali
- 18** | Jornalistas cuidam das redes sociais dos médicos
- 20** | Dr. Luiz Baldini Neto receberá título de cidadão Piracicabano
- 20** | Agenda
- 20** | Aniversariantes
- 22** | Acontece

# Dr. Ricardo Tedeschi Matos receberá Título de Cidadão Piracicabano

**Matos é natural de Araçatuba e presidente da Associação Paulista de Medicina de Piracicaba**

Aprovado pela Câmara na reunião ordinária, o projeto de decreto legislativo 71/2017, de autoria do vereador Pedro Motoitiro Kawai (PSDB), que concede Título de Cidadão Piracicabano a Ricardo Tedeschi Matos.

Natural de Araçatuba (SP), Matos nasceu no dia 15 de fevereiro de 1974. Casou-se com Roberta Blanco Orlando com quem teve três filhas e mudou-se para Piracicaba em 2007.

Aos 17 anos, foi aprovado em medicina na Faculdade de Medicina de Catanduva, onde se graduou em 1997. Fez sua residência de cirurgia geral no hospital

Jaraguá em São Paulo e em endoscopia digestiva no hospital Sírio Libanês, além de mestrado em gastroenterologia na FMUSP (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo).

Em Piracicaba, trabalhou na Santa Casa e no Hospital Fornecedores de Cana, no serviço de endoscopia. No ano de 2013, passou no concurso de médico legista, fazendo Academia de Polícia em São Paulo e foi designado ao IML de Piracicaba, onde, um ano depois, assumiu o cargo de chefe de equipe. Com conceitos de tratamento humanizados e exames endoscópicos avançados, fundou a clínica Focus de gastroenterologia e endoscopia.

Matos também ocupa os cargos de presidente da APM (Associação Paulista de Medicina) Regional de Piracicaba,

de delegado Regional do Cremesp e de Conselheiro Suplente do Conselho Municipal de Saúde de Piracicaba.

Do site: <http://www.camarapiracicaba.sp.gov.br/ricardo-teseschi-matos-recebera-titulo-de-cidadao-piracicabano-38852>

**Texto: Débora Bontorim Saia**  
**Supervisão: Rodrigo Alves - MTB**  
**42.583**





**CÂMARA DE VEREADORES DE PIRACICABA**  
- Estado de São Paulo -

*Cidadão Piracicabano*

Conforme Decreto Legislativo nº 07/18, de autoria do vereador  
**Pedro Kawai**, temos a honra em convidá-lo (a) para a  
Reunião Solene de entrega da importante honraria ao Dr.

---

**Ricardo Tedeschi Matos**

---

Terça-feira | 07 de agosto de 2018 | 19h30

Local: Salão Nobre "Helly de Campos Melges"  
Rua Alferes José Caetano, 834 - Centro / Piracicaba

As homenagens extras serão recebidas pelo Departamento Cerimonial até às 12h (meio-dia) do dia do evento.

# Empreendedorismo Médico: Como Começar?

“Aqueles que deixam as maiores pegadas têm sempre milhares de pessoas dizendo, atrás deles: ‘Boa ideia, mas agora você foi longe demais.’” [M. Bressler – Extraído do Livro: Good to great; Empresas feitas para vencer: Por que apenas algumas empresas brilham de Jim Collins].



Há quase duas décadas, Spencer Johnson criou uma das histórias mais conhecidas sobre motivação, mudança e auto-realização. Sniff, Scurry, Hem e Haw – personagens do Best-seller “Quem Mexeu No Meu Queijo” – são exemplos de como reagimos, diferentemente, às mudanças que o mundo sofre e, de certa forma, impõe-nos. Neste sentido, obrigações éticas, necessidades econômicas, interesses políticos, descobertas científicas e avanços tecnológicos considerados como geradores de mudança, podem atuar como facilitadores ou dificultar a vida do empreendedor. No

setor da saúde não é diferente, convivemos permanentemente com as mudanças. Os desafios multiplicam-se com o surgimento de tantas inovações, “dores” de um mercado complexo, que aguardam a “dose” certa de criatividade, profissionalismo, trabalho em equipe, resiliência e conhecimento para uma “terapêutica” resolutiva e eficaz.

Todos nós já nos deparamos com situações cotidianas desagradáveis. Vistas por outro ângulo, elas poderiam ser convertidas em oportunidades de negócio. Muito provavelmente, o desconforto ou a vontade de ajudar trouxeram-lhes ideias

e soluções inovadoras à mente. Elaborar essa ideia e desenvolver a forma correta de trazê-la à realidade pode ser o início de um empreendimento. Ressalta-se que uma ideia só tem valor se for acompanhada de estudo, trabalho e se gerar frutos úteis à sociedade. Sem isso, seus pensamentos pouco valem. Apresente suas ideias às pessoas a sua volta. Conhecidos – ou desconhecidos – poderão opinar e lhe fornecer outras perspectivas sobre o que você pensou.

A escolha de seus sócios e parceiros é outro passo importante. Escolha quem você conheça, tenha afinidade e confie.

Serenidade, agilidade, força, habilidade, inteligência e obstinação também serão sempre bem-vindas. Selecionar bem a equipe é determinante para alcançar o sucesso. Não hesite em caminhar só, caso acredite que na presença de outros estará mal acompanhado. Contudo, ao encontrar bons colaboradores integre-os ao time, quando baterem as metas, bonifique-os e, quando julgar apropriado, convide-os para serem seus sócios. Da mesma forma, é importante retirar os piores do grupo. Meritocracia, justiça e transparência são imprescindíveis. Não deixe a cultura de sua empresa ser apenas algo escrito na parede do escritório, molde-a de forma com que todos a vivenciem.

O desafio seguinte será transformar sua ideia em produto – ou serviço –, e torná-lo adorado pelos consumidores. Conquistar a satisfação dos primeiros a adquiri-los é fundamental. Assim, é preciso testar e aprender mais sobre a interação dos seus clientes e do produto. Para tal, criar um Produto Mínimo Viável (MVP – Minimum Viable Product) é uma das estratégias mais utilizadas e recomendadas. Busca-se alcançar o maior aprendizado com o menor gasto de recursos possível. Elaborar um Plano de Negócios (PN ou BP – sigla em

inglês para “Business Plan”) também é uma alternativa. Todavia, não indispensável – muitas das novas empresas são tão dinâmicas que veem o BP como uma amarra e acabam por dispensá-lo.

Manter-se humilde também é essencial. Saiba que, durante o percurso, em algum momento, você irá errar. Transforme seus erros em “aprendizados validados”, eles tornarão você e, sobretudo, sua organização mais fortes. Tenha coragem de ousar, errar e recomeçar. Quem teme errar, dificilmente fará algo novo.

Por vezes, você precisará recomeçar e toda ajuda será bem recebida. Na adversidade, sua empresa será tão forte quanto sua rede de contatos (“networking”). Não se isole, mantenha contato com grupos diferentes e outros empreendedores. Trazer seus sonhos à realidade exigirá esforços orquestrados de muitos indivíduos.

Por fim, o derradeiro ponto de destaque é aquele que lhe possibilitará os anteriores: seja apaixonado – loucamente – por aquilo que escolheu realizar. Motive-se com o amor que nutre pela Medicina. Independentemente de qual seja o seu “queijo” e de como reaja às mudanças, só com amor e paixão será possível aprender e se reinventar tantas e quantas vezes forem necessárias.



Foto Arquivo Pessoal

**Dr. Paulo César Rozental  
Fernandes**  
CRM 160.503  
Cirurgia Geral e  
Videolaparoscopia

MBA Executivo em Saúde pela  
Fundação Getúlio Vargas (FGV);  
Residência em Cirurgia Geral  
pelo Hospital do Servidor Público  
Municipal de São Paulo  
(HSPM-SP) e em Videolaparoscopia  
pela Universidade de Santo  
Amaro (UNISA).

Sócio fundador das empresas CIA.  
DA CONSULTA e DR. TIPS CURSOS E  
PALESTRAS.

Delegado do CREMESP e membro  
da Câmara Técnica do Médico  
Jovem do CREMESP.

**MUITO MAIS**  
PELA SUA SAÚDE



**AQUI VOCÊ TEM MAIS**

CUIDADOS | PROXIMIDADE | ATENÇÃO  
OPÇÃO | CORPO CLÍNICO  
REDE DE ATENDIMENTO  
BENEFÍCIOS



**INTERMEDICI**  
PLANOS DIFERENCIADOS DE SAÚDE

[www.intermedici.com.br](http://www.intermedici.com.br)

**Piracicaba**

Av. Torquato da Silva Leitão, 605 | São Dimas  
Fones: 0800.770.3770 | 19 3437.3770

**Tietê**

Rua Onze de Agosto, 151, casa 2 | Centro  
Fones: 15 3282.2520 | 3285.1601

**Cerquillo**

Rua Bento Souto, 31 | Centro  
Fone: 15 3384.2109

PHD

EXECUTIVO

ESPECIAL A

ESPECIAL

QUALISS

QUALI-PRÉ

QUALIPLANO

# Tyrannosaurus Rex

Pediram-me para escrever uma história sobre um bicho.

Como ninguém me falou se era sobre um bicho vivo ou bicho morto, porque não escrever, então, sobre um bichão de verdade? O maior de todos

tinha mais de seis metros de altura e uma bocona do tamanho do meu fusca de estimação. Olhe, vou contar-lhe um segredo: tem ainda muito tiranossauro zanzando por aí. É só olhar em volta: se

você vir um “grandão” de cara feia,

que quando anda faz um barulho infernal, estremecendo o mundo, que quando fala faz um alarido aos diabos, mas que tem bracinhos curtíssimos para trabalhar, aí está: você está diante de um autêntico tiranossauro! Lá em Brasília está cheio, dizem que o próximo Jurassic Park vai ser rodado lá.

Mas existem muitos por aqui também.

Houve uma variedade incrível de dinossauros. Desde

os de 40 metros de comprimento, 12 de altura e 100 toneladas de peso (caramba!), os Brontossaurus, até uns pequenininhos, do tamanho de um cachorrinho basset, os Oviraptors, que provavelmente viviam de furtar os ovos dos outros. Entre os extremos se encontrava o nosso amigão aí. Como eu já disse, quinze toneladas, seis metros de altura e doze de comprimento.

Mas vamos voltar ao que interessa. A única coisa que sabemos com certeza sobre esses bichões extintos há 60 milhões de anos, é que eles botavam ovos. A cada dia que passa, descobrem-se fósseis de novos dinossauros, e, pasmem! Todos eles tinham penas! Foram criaturas muito mais esquisitas do que os filmes podem nos fazer crer, e nenhum deles era muito

parecido com um calango. Já sabemos que eles botavam ovos e tinham penas. Arqueólogos chineses descobriram, há pouco tempo, fósseis que provam que o famoso velociraptor, retratado no filme como um parente feroz do dragão de Komodo, parecia muito mais um pássaro do que uma lagartixa. Pesava apenas uns trinta quilos, era enfeitado com muitas penas coloridas e corria pelos prados como um avestruz, quem sabe cantando como um canarinho. Muito diferente da criatura mostrada no filme, cruzamento de pit-bull com jacaré.

Outros dinossauros aprenderam a voar, como o pterodactilus e o arqueopterix. Mas o importante a saber é que todos eles botavam ovos, tinham penas e alguns voavam. Acabaram virando passarinhos.

Um dia desses li no Estadão que o famoso tiranossauro devia também ser emplumado e que muito provavelmente seus descendentes atuais sejam as galinhas. O que me fez pensar que talvez eu tenha devorado no almoço de domingo um primo distante do tiranossauro rex.

Que voltas que o mundo dá!

Mas, após o almoço de domingo, enquanto eu modorrava digerindo o primo do tiranossauro, olhei para o gramado em frente da minha casa e vi uma cena interessantíssima, um pobre tico-tico corria pelo gramado, extenuado, caçando bichinhos para enfiar goela abaixo de um passarinhão preto que o seguia piando de fome.

É que o chupim põe seus ovos no ninho do tico-tico. Quando nascem os filhotes, o que o filho do chupim faz em



eles? Aí me lembrei que um bicharoco de verdade foi esse aí, o famoso Tyrannosaurus Rex. Você sabe, é claro. Todo mundo assistiu Jurassic Park.

Dizem que ele pesava umas 15 toneladas,

primeiro lugar é matar os filhotinhos do tico-tico, assumindo como dono do pedaço. E o coitadinho do tico-tico cria enganado o filho do chupim, esfalfando-se para alimentar um enorme pássaro quatro ou cinco vezes maior do que ele (existe muita gente criando chupim em casa, mas isto é uma outra história).

Na Europa e na América do Norte, existe o famoso cuco, que faz exatamente a mesma coisa.

Foi aí que me deu um estalo.

Foi aí que eu descobri como é que os dinossauros se extinguiram!

É que os tiranossauros nada mais eram que chupins, uns frangões enormes, com fome insaciável, boca imensa e bracinhos curtos, que botavam seus ovos no ninho do velociraptor. E, imaginem só, um frangão quinze toneladas e seis metros de altura, piando de fome e correndo atrás de um pobre velociraptor de trinta quilos, que se exauria para alimentá-lo.

Foi assim que eles se extinguiram. Os velociraptors, de puro cansaço, os tiranossauros, de fome (também, com aqueles bracinhos curtos!)

Os dinossauros mais espertos bateram asas, viraram passarinhos, pousando em altos galhos longe do alcance dos tiranossauros.

Se alguém achar que essa é uma situação parecida com o Brasil, a comparação é por sua conta e risco. Mas talvez sejamos todos velociraptors, achando que somos extremamente espertos e ferozes, mas não nos damos conta que somos apenas pavões emplumados, nos esgotando para alimentar tiranossauros.

Quem tem ouvidos para ouvir, ouça.

*Fonte: Os arquivos transmitidos fazem parte do livro inédito "ars longa, vitae brevis - venturas aventuras e desventuras".*



Foto Arquivo Pessoal

**Dr. Pedro Cesare Cavini  
Ferreira**  
CRM 10992

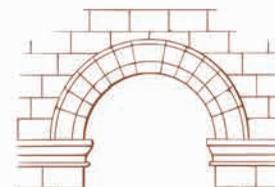
**Delegado Superintendente da  
DRNI do Cremesp em Jundiaí  
Cirurgião Geral, Angiologista  
Clínico e Cirurgião Vascular (TE  
AMB, TE CRM)**

**Membro fundador da Academia  
Jundiaense de Letras, cadeira  
no 9. Pertenceu ao Colegiado  
Acadêmico do Clube dos Escritores  
de Piracicaba, cadeira no 33.  
Membro Honorário e Benemérito  
da Sobrames – Sociedade Brasileira  
de Médicos Escritores.**



 **OUROSTAR**

**SEU DINHEIRO**   
**PODE VIRAR OURO!**

  
**NOVO  
PORTAL**  
CORRETORA DE SEGUROS

(19) 4102-1211 | (19) 98354-2088  
novoportall@novoportallcorretora.com.br

# Como evitar a retenção de Líquidos?

Você já teve a sensação de engordar muito em um só dia? É, isso pode ser sinal de retenção de líquido no corpo. O ponteiro da balança sobe, mas não é propriamente com gordura e sim com líquido corporal.



Vários fatores podem levar a este problema como por exemplo: falta de hidratação, alimentação com excesso de sódio, uso de alguns medicamentos como os corticoides, período pré-menstrual; uso de bebida alcoólica, problemas hormonais e circulatórios.

Para evitar a retenção de líquidos é indicado um consumo moderado de sódio, associada a uma ingestão adequada de potássio. Isso porque o excesso de sódio provoca retenção de líquidos, enquanto o potássio age como diurético, ajuda a eliminar líquidos do organismo.

Algumas dicas simples, podem ajudar. Entre os alimentos ricos em sódio e que devem ser evitados, estão como por exemplo, as sopas industrializadas,

embutidos (salsicha, presunto, linguiça, salame), enlatados, conservas e molho shoyo. A dica é sempre olhar o rótulo dos alimentos industrializados. Se você observar que o alimento tem mais de 400mg de sódio por 100g/ml do produto, isso indica que a quantidade de sódio é alta.

Já os ricos em potássio, que devem ser incorporados no dia-a-dia, estão: melão, banana prata, cenoura, beterraba, salsão, germe de trigo, couve-manteiga e acelga por exemplo. Vale lembrar que os alimentos crus são mais indicados porque são bem mais ricos em potássio.

Além disso, é fundamental aumentar o consumo de água, que também ajuda na eliminação de toxinas. É recomenda-

do tomar pelo menos dois litros de água, suco ou chás por dia. O chá verde, sal-saparrilha, cavalinha, chapéu de couro e cabelo de milho, tem ação diurética, mas devem ser ingeridos com moderação.

A vitamina B6, quando ingerida em pouca quantidade, diminui a capacidade dos rins de eliminar o sódio. Para incluir mais B6 no dia-a-dia, uma opção é incluir aveia, banana e germe de trigo na alimentação.

A prática de exercícios físicos também é muito importante e funciona como uma drenagem linfática. Ela leva o líquido em excesso para o sistema linfático e dessa forma ele é eliminado pelo organismo.

Lembre-se sempre de procurar um Nutricionista para orientar e elaborar uma dieta personalizada de acordo com cada pessoa.



Foto Arquivo Pessoal

**Vânia Beletate**  
CRN 6791

**Pós-graduada em Nutrição Clínica, Nutrição Funcional e Nutrigenômica e Mestre em Ciências da Saúde - UNIFESP**

(19) 3371-6284

Av. Independência, 841  
Bairro Alto - Piracicaba/SP.

# Mais que um laboratório, somos seu aliado na saúde.

Presente em Piracicaba e em outras quatro cidades da região,  
o Pasteur é referência em exames de análises clínicas.  
Oferecemos qualidade, confiança, credibilidade e suporte  
total aos nossos clientes.



teixos

[www.labpasteur.com.br](http://www.labpasteur.com.br)

**Unidades** em Americana,  
Santa Bárbara D'Oeste, Nova Odessa,  
Limeira e Piracicaba.

Dr. José Roberto Salvador - Responsável Técnico - CRF-SP 8443

Um valor especial  
à sua saúde.



## PROJETOS CORPORATIVOS DO HFC.

HFC e voluntários, juntos  
promovendo o bem estar  
de nossos clientes.

A Saúde tratada  
com vários sorrisos!

*Projeto Plantadores da Alegria*



HFC,  
o hospital  
da sua vida!

*Projeto Bem nascer*



Cuidado que  
vem com 4 patas!

*Projeto Cãopanheiro*



DOMENICA



Hospital dos  
**Fornecedoros de Cana**  
de Piracicaba

Médico Responsável: Miki Mochizuki - CRM 88.150

[hfcp.com.br](http://hfcp.com.br) | 19 3403.2800

[/hfcsaude](https://www.facebook.com/hfcsaude)



# A APM Piracicaba realiza sua 1ª Festa Junina

Boas risadas e muita comida típica, recheou a noite do dia 28 de Julho na Casa do Médico localizada na avenida Centenário. Essa foi a 1ª Festa Junina realizada pela Associação Paulista de Medicina de Piracicaba que contou com a presença dos diretores da associação, associados, amigos e familiares.

Fotos de: Beta Blanco





# Hospital Ilumina de Prevenção e Diagnóstico Precoce de Câncer: o Amor transformando Vidas

**A Organização Mundial de Saúde prevê que, em 2050, metade da população esteja diante do diagnóstico de câncer. É possível enfrentarmos esta previsão com tranquilidade e otimismo.**

O câncer tem cura!

No Estado de São Paulo, que é considerado de excelência em serviços de saúde especializada, 83% dos casos são diagnosticados no estágio IV, avançado, com taxas de cura reservadas, em torno de 37% em 5 anos, quando consideramos os mais comuns, mama e próstata.

A prevenção, com seu potencial transformador de empoderamento do cidadão através da consciência do autocuidado, é capaz de inverter esta estatística, trazendo os casos avançados antes, em 80% no estágio I, inicial, que apresenta taxas de cura de 95% em 5 anos.

É preciso, em primeiro lugar, quebrar este paradigma, esta crença da letalidade do câncer.

E, isso é possível através de um movimento de união de forças da Sociedade. Foi esta a proposta da Associação Ilumina em 2008. Por ser uma demanda da realidade, num movimento de aglutinação de pessoas que acreditaram que isso seria possível, de todas as profissões e origens, num modelo de parceria público-privada, realizamos em média 7 mil atendimentos especializados por ano.

Mas, o Projeto original, o maior, viria em 2017, o de construção de um modelo de rastreamento ativo organizado, com um hospital de referência e uma Unidade Móvel de Prevenção, a fim de mapear toda a população da cidade.

Pacientes sem sintomas terão a oportunidade de realizarem os exames preventivos e ter seu diagnóstico precoce. Um projeto avalizado pelo Hospital do

Câncer de Barretos - hoje renomeado como Hospital do Amor, no tocando ao modelo de gestão e operação, viabilizado com a destinação da verba de 27.880.000 reais para estrutura física pelo Ministério Público do Trabalho MPT e Tribunal Regional do Trabalho- TRT de Campinas, e pela doação de um terreno de 10 mil metros quadrados, pela Prefeitura Municipal de Piracicaba. A real União de Forças.

Serão realizados: 20 mil mamografias, 16.500 exames de Papanicolau, 10.370 consultas especializadas, 74.553 atendimentos, 15 mil consultas de tele-dermatologia, 3 mil cirurgias ambulatoriais e aproximadamente 61.200 procedimentos especializados.

Será mais um desafio para nossa equipe: o diagnóstico em 72 horas. Sendo assim, pretendemos reduzir de 80% para 20% a porcentagem de pacientes que tem a doença detectada em estágio avançado, reduzindo o custo da saúde e otimizando o uso dos recursos.

A Associação, assim se transforma em Fundação, e amplia seu potencial. Nossa missão é servir, proporcionar transformação, acalantar e tornar a jornada do paciente com câncer um mergulho no aprendizado que é a superação. O Amor é nossa principal ferramenta. A Fé no nosso propósito nos une, nos guia e nos dá a certeza que este movimento é legítimo e é necessário, antes mesmo de ser possível!

Nossa fundação também olha para nossas crianças, os adultos de 2050. Para

tal, reproduziremos mais de 25 projetos em educação nas escolas e bairros tocados pelo programa de rastreio ativo organizado. E, esta corrente do bem não tem fim! Empresas de grande porte com foco na educação podem transformar a realidade através destas intervenções e estamos surpreendidos com a abertura destas para estes novos projetos da Fundação.

Este é um projeto da cidade, somos todos co-criadores e precisamos da força de cada um.

Este é o segredo da prosperidade da Fundação. Todos são parte, são importantes e serão bem-vindos!



Foto Arquivo Pessoal

**Dra. Adriana Brasil**  
**CRM 87876**  
**Cirurgiã de Cabeça e Pescoço**  
**Fundadora e Coordenadora**  
**Geral de Projetos da Associação**  
**Ilumina**

# Efeitos da radiação dos exames de imagem na saúde das pessoas

Os exames de imagem radiológicos são realizados através de diferentes formas de energia/radiação que atravessam o corpo e reproduzem a anatomia dos pacientes e diversas patologias.

Essas energias podem ser mecânicas (ultrassom), magnéticas e radiofrequências (ressonância magnética), e os raios X (radiografias, mamografias, tomografia computadorizada e densitometria óssea). Destas citadas apenas os raios X, que são de alta energia, apresentam os efeitos ionizantes nos tecidos e células do corpo.

Desde 1895 com a descoberta dos raios X por Wilhelm Conrad Roentgen (1845-1923) e a primeira imagem da mão de sua esposa, as aplicações desta energia foram extensamente difundidas pelo meio médico. Naquela época o desconhecimento acerca de efeitos secundários às radiações, levou ao aparecimento de diversas patologias, sendo as mais comuns as queimaduras na pele e irritação nos olhos.

Os efeitos secundários das radiações foram estudados e novas técnicas e aparatos nos aparelhos reduziram sobremaneira a dose efetiva das radiações.

Tais efeitos ionizantes podem ser divididos entre determinísticos ou estocásticos. Os determinísticos ocorrem quando se excede um limiar para cada tecido do corpo. Já efeitos estocásticos ocorrem sem um limiar, e obedece a regra linear de quanto maior a radiação ionizante, maior o efeito, que ocorre durante a fase de divisão celular.

Exemplos de efeitos determinísticos: queimaduras na pele e necrose, esterilidade, malformações fetais. Exemplos de efeitos estocásticos: câncer, malformações hereditárias.

Essa forma de energia pode ser men-

surada para o corpo, utilizando-se o parâmetro da dose efetiva de radiação, com a unidade em milisievert (mSv).

Existem fontes externas de radiação que todos os seres humanos recebem por ano, denominadas de radiação de fundo, sendo as principais as provenientes do espaço (radiação cósmica) e do gás radônio (gás nobre decorrente do decaimento de minerais radioativos, principalmente o urânio). Logicamente esta radiação de fundo depende do local do planeta em que vivemos, e da proximidade com estas fontes naturais.

Para efeitos comparativos uma radiografia de tórax apresenta uma dose efetiva estimada em 0,1 mSv, o que corresponde a 10 dias de uma exposição à radiação de fundo.

Uma mamografia tem dose efetiva de 0,4 mSv (corresponde a 7 semanas de radiação de fundo).

Ou seja, a radiação de fundo, a qual não temos controle, apresenta uma dose efetiva muito maior em comparação aos exames radiológicos, pois esta é constante.

O risco de levar uma malformação fetal ou o surgimento de um câncer é muito baixo em comparação aos primeiros anos do descobrimento dos raios X.

No passado os aparelhos não possuíam um refinamento para se reduzir a radiação.

Com o avanço tecnológico dos equipamentos, houve uma redução ainda maior da dose efetiva em cada tipo de exame com fonte de raios X, principalmente após o surgimento dos aparelhos digitais.

Houve também uma maior conscientização dos profissionais da área, tanto os tecnólogos como os médicos radiologistas, para reduzir e encurtar o tempo de

exposição à energia ionizante durante o exame.

Os médicos que solicitam os exames de imagem também estão seguindo práticas para reduzir essa dose, requisitando menos exames ou substituindo e alterando outras modalidades que não dependem de radiação ionizante (ultrassom e ressonância magnética).

Controles rigorosos de qualidade dos equipamentos e doses de radiação no interior e fora das salas de exames são rotina nas clínicas e serviços de imagem. A utilização de protetores de chumbo e a manutenção de uma distância segura aos acompanhantes, reduzem a radiação de maneira significativa.

Portanto, os exames de imagem são bastante seguros. Na prática clínica, todo esforço é direcionado para redução da dose. Exames bem indicados trazem mais benefícios do que riscos e propiciam aos médicos e pacientes diagnósticos precoces e assertivos, reduzindo o risco de doenças e morte.



Foto Arquivo Pessoal

**Dr. André Felipe de Cica Robim**  
CRM 125.456  
Médico Radiologista

# #APM Piracicaba

**Mídia social é um termo amplo, abrangendo diferentes mídias, como vídeos, blogs e as redes sociais. Quando a mídia se tornou disponível na internet, deixou de ser estática, oferecendo a possibilidade de interação interpessoal.**

E não há dúvida que a possibilidade dos internautas se comunicarem através de sistemas de relacionamento, usando ferramentas como chats, trocas de arquivos, fotos, vídeos é o fenômeno da década. Hoje em dia, as comunidades estão espalhadas por todas as áreas, de redes sociais de especialistas, ativistas políticos, movimentos sociais etc. E tende a crescer cada vez mais, trazendo mudanças significativas para a sociedade. Atentar à importância das mídias sociais deve ser um fator presente em todos os modelos de negócio da atualidade e a área da saúde não é diferente.

Em linha com essa evolução da comunicação, a APM toma a iniciativa de integrar a proposta estratégica de ampliar os canais de comunicação da Associação com a sociedade compartilhando conhecimento e promovendo a interação com seus públicos, além de debater o papel das novas mídias no campo da saúde, integrando e gerenciando o compartilhamento de informação relevante.

Desejamos assim ter uma conexão mais próxima com o público e atender às suas demandas de maneira mais efetiva.

Queremos que o compartilhamento de informação através de tais mídias possam tornar o público mais qualificado e mais apto a compartilhar a informação necessária para alertar outras pessoas sobre temas que são importantes, e assim disseminar a informação de maneira mais efetiva, em razão do grande alcance desses meios de comunicação.

Tendo isso em mente nós da diretoria estamos buscando reformulações em nossas mídias sociais com as seguintes propostas:

Página oficial da APM no Facebook: canal para relacionamento com os usuários, atendimento à população e divulgação de agendas, programas e ações da Associação.

Perfil oficial da APM no Twitter: canal para divulgação das principais notícias e informações sobre a instituição. A conta veiculara também serviços, divulgando cursos, palestras, eventos etc.

Site oficial da APM: canal para divulgação das notícias publicadas no site visando ampliar o debate acerca de temas de interesse público.

Canal oficial da APM no YouTube: canal para publicação de vídeos informativos de caráter institucional e de interesse da população.

Perfil da APM no Instagram: canal para veiculação de imagens relacionadas à APM e mobilização de usuários na divulgação de campanhas e ações da Associação.



Foto Arquivo Pessoal

**Dr. Rafael Angelo Tineli**  
CRM 116428-SP  
Conselho Fiscal Suplente  
Cirurgia Cardiovascular e Terapia Intensiva

# Associação dos médicos de Piracicaba faz parceria com a Caporali

Em junho deste ano a Associação Paulista de Medicina de Piracicaba/SP firmou uma parceria com a empresa Caporali Corretora de Seguros e Certificação Digital na área da Certificação Digital.

A Associação Paulista de Medicina foi fundada em 1950, nela o estado de São Paulo é dividido em quatorze distritos. A Regional de Piracicaba pertence à 14ª distrital, que abrange os municípios de Piracicaba, Tietê, São Pedro, Rio das Pedras, Laranjal Paulista, Águas de São Pedro, Santa Maria da Serra, Charqueada e Cerquilha.

A APM é a entidade que representa todos os médicos da região, com ela serão mais de 400 associados que se beneficiarão a partir do acordo de certificação digital. A nova parceria garante aos associados da APM um desconto, que poderá variar entre 5% e 20%, na aquisição do certificado digital.

A empresa que realizou a parceria, Caporali, já possui 60 anos de história como corretora de seguros, com eficiência e qualidade. Na área de certificação digital, ela está a mais de 8 anos prestando serviços e mantendo os mesmos padrões mostrados ao longo da história da empresa.

Os seguintes serviços de certificação digital para os médicos associados da APM estão disponíveis através da Caporali:

- e-CPF - Versão eletrônica do CPF,

assina documentos eletrônico com validade jurídica;

- e-CNPJ - Versão eletrônica do CNPJ, identifica pessoas jurídicas e assina

documentos eletrônicos;

- NF-e - É destinado à emissão de notas fiscais eletrônicas e pode ser atribuído ao funcionário;

O Diretor Executivo da empresa Caporali, Carlos Caporali, disse que a parceria agrega valor a todos os envolvidos. “Trabalhamos com a Certisign, certificadora líder do mercado. Temos um valor diferenciado para os médicos associados à entidade e conseguimos disponibilizar horários de atendimento flexíveis. Todas as partes saem ganhando com esta iniciativa. Estamos bastante satisfeitos e a expectativa é a melhor possível!” declarou o executivo.

A parceria com a APM, inclui além da pessoa física do médico, pode se estender para a pessoa jurídica quando o associado é sócio da mesma. Assim servirá também para clínicas e consultórios dos médicos associados.

Durante a assinatura da parceria, o presidente da APM-Piracicaba, Ricardo Tedeschi Matos, afirmou que o associado será bastante beneficiado com a nova parceria, pois

terá um custo diferenciado em relação a outras empresas do segmento.

“É mais uma entrega de valor que faze-

mos aos nossos associados. Estamos oferecendo um produto de qualidade com preço competitivo, facilitando a vida do associado. É uma satisfação ter uma empresa do porte da Caporali como nossa parceira. Esperamos que seja um trabalho de bons frutos e duradouro” destacou o dirigente.

Para Rafael Caporali, diretor comercial da Caporali “Mais do que o valor abaixo do mercado, o associado ganha o suporte de uma empresa disposta a oferecer soluções ágeis.”

Para os médicos associados da APM adquirirem o certificado com desconto, basta acessar o link fornecido pela Caporali. Para garantir o desconto, após escolher o produto desejado e a validade do certificado, deverão se identificar através do CPF. Fora desconto no certificado os associados médicos e flexibilidade no horário já mencionada, os médicos ainda terão a possibilidade de validação externa, ida até o cliente, por um preço diferenciado. Para aquisição do certificado digital ou obter mais informações referentes aos serviços, ligue para o telefone (19) 3417-1630, envie um e-mail para [arcaporali@caporaliseguros.com.br](mailto:arcaporali@caporaliseguros.com.br) ou compareça presencialmente na Av. Carlos Martins Sodero, 141 | Piracicaba/SP.

Fontes

<https://www.gleauty.com/BR/Piracicaba/243560139098765/Associa%C3%A7%C3%A3o-Paulista-de-Medicina---Regional-Piracicaba>

<http://piradigital.com.br/cidade/ricardo-tedeschi-e-eleito-presidente-da-apm-piracicaba>

<http://caporalicertificado.com.br/>  
<http://www.apmpiracicaba.com.br/http://www.apmpiracicaba.com.br/>



# Jornalistas cuidam das redes sociais dos médicos

Pesquisa realizada pela Rock Health (fundação que apoia startups que trabalham com tecnologia em saúde) revelou que 71% dos entrevistados procuram por informações on-line sobre saúde. Outro dado relevante sobre o tema dá conta de que 5% de todas as pesquisas realizadas no Google estão relacionadas à saúde.

Com base nessa demanda, e pensando em aproximar o médico do paciente e da comunidade onde ele atua, as jornalistas Flávia Renata Paschoal e Marisa Massiarelli Setto acabam de firmar convênio com a APM Piracicaba e vão oferecer serviços de assessoria de imprensa e produção de conteúdo para as redes sociais dos médicos associados.

Com as ferramentas disponibilizadas

pelo marketing digital, de maneira ética, respeitando todas as normas do Conselho Federal de Medicina, as jornalistas vão trabalhar na divulgação dos serviços prestados pelos médicos, de informações sobre saúde e na disseminação de hábitos saudáveis.

Sócias da empresa Toda Mídia Comunicação e Eventos, especializada em assessoria de comunicação, fundada em

2010, as jornalistas formataram dois pacotes de serviços para os médicos e produzirão os conteúdos e posts com base em entrevistas e pesquisas.

O primeiro pacote contempla as mídias sociais, com produção de conteúdo para páginas do Facebook, para Twitter e postagens para o Instagram. Também inclui monitoramento, garantindo respostas rápidas às mensagens recebidas.

No segundo pacote, além das mídias sociais, serão prestados serviços de produção de conteúdo para

sites, além de assessoria de imprensa, com elaboração de releases e envio do material para a imprensa, media training e gerenciamento de crises.

Os pacotes incluem elaboração de cartas e ofícios com cumprimentos a parceiros e autoridades, por ocasião de datas comemorativas. Informações pelo telefone (19) 3375-0716 ou pelo email [todamidia@todamidiapress.com.br](mailto:todamidia@todamidiapress.com.br)

## Sobre a Empresa

Marisa Massiarelli Setto é jornalista formada pela Unimep (Universidade Metodista de Piracicaba) em 1983, com especialização em Jornalismo Científico (USP). Foi repórter, editora e editora-chefe no Jornal de Piracicaba, correspondente do jornal Diário Popular e das rádios CBN e Globo e colaboradora da Vejinha São Paulo, Folha (edição Sudeste), Agrofólia, Revistas Adealq e Preços Agrícolas. É assessora de imprensa da Associação Paulista de Medicina (Piracicaba).

Flávia Renata Paschoal é jornalista formada em 1992 pela Unesp (Universidade Estadual Paulista). Atuou como repórter nos jornais Folha Norte – sucursal da Folha de São Paulo e no Diário da Região, em São José do Rio Preto, como repórter e editora na Folha da Região, em Araçatuba, como editora e editora-executiva no Jornal de Piracicaba. Foi assessora de imprensa no CLQ (Colégio Luiz de Queiroz) em Piracicaba.

Para conhecer o trabalho das jornalistas, visite o site da Toda Mídia ([todamidiapress.com.br](http://todamidiapress.com.br)).



# Novas cidades, novos espaços, novas relações.

Para todos prosperarem, o **Sicoob UniMais** está crescendo cada vez mais.

Multiplicando oportunidade e somando forças, estamos levando ainda mais comodidade e proximidade para tratar das finanças e dos sonhos de nossos cooperados.

**Com a credibilidade de 4 milhões de cooperados em todo o país, convidamos você também a fazer parte desse mundo.**

Faça parte

**SICOOB**  
UniMais

[www.sicoobunimais.com.br](http://www.sicoobunimais.com.br) | 0800 777 1136

[/SicoobUniMais](https://www.facebook.com/SicoobUniMais)

OUVIDORIA: 0800 725 0996 | Atendimento seg. a sex.: 8h às 20h | [www.ouvidoriasicoob.com.br](http://www.ouvidoriasicoob.com.br)

Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458 | Demais serviços de atendimento: [www.sicoob.com.br/fale-conosco](http://www.sicoob.com.br/fale-conosco)

INABRO

**GIRO DA**

**SORTE**

**Drogal**

**Aproveite!**

**A cada R\$ 30,00 em compras\* você concorre a um vale de até R\$100,00!**

Finalize seu cadastro no site do Drogal Mais e participe do Giro da Sorte!

Promoção válida até 31/12/2018

Concorra a Vale-Compras

Ofertas Exclusivas

Descontos especiais em Medicamentos

**Drogal mais**

Cadastre-se com nossos atendentes ou pelo site:  
[www.drogal.com.br/promocoas](http://www.drogal.com.br/promocoas)

Certificado de Autorização CAIXA Nº 5-6433/2017 \* Não participam desta promoção: Medicamentos, leites, mamadeiras, chupetas e fórmulas infantis.

# Dr. Luiz Baldini Neto receberá título de cidadão Piracicabano

Conforme o projeto de decreto legislativo 33/2018, aprovado na 38ª reunião ordinária, o médico Luiz Baldini Neto receberá da Câmara o Título de Cidadão Piracicabano pelos relevantes serviços prestados na área da saúde. A homenagem é de autoria do vereador Paulo Roberto de Campos (PSD).



Nascido em 17 de janeiro de 1977, em São Paulo, Baldini Neto é filho de Fátima Regina e Luiz Antonio. Na adolescência estudou em Indaiatuba, onde cresceu e morou, até

estudar medicina na Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), em 1995. É casado com Maria Cecília há 21 anos, com quem teve os filhos Giovanni e Tais. Mora em Piracicaba desde 2008.

Após a votação da propositura, o vereador Paulo Campos ocupou a tribuna da Câmara para justificar a homenagem. “As prerrogativas da Casa estabelecem que um Título de Cidadão Piracicabano deve ser concedido às pessoas idôneas e que prestaram relevantes serviços à comunidade. Esses requisitos, ele tem de sobra. É uma pessoa merecedora”, declarou o parlamentar, que, na sequência, leu o conteúdo do projeto de sua autoria.

**Texto: Fernanda Rizzi**

**Supervisão: Valéria Rodrigues - MTB 23.343**

**Revisão: Rodrigo Alves - MTB 42.583**

## AGENDA APM

### PIRACICABA

#### Eventos

\*científico / cultural / social

#### Embolia Pulmonar

07/08 – terça-feira – 19h30  
SOCESP Sociedade de Cardiologia Estado São Paulo Regional Piracicaba

#### Os Desafios da adolescência

11/08 – sábado – 14h00  
Grupo Expansões em Psicanálise

Público: psicólogos, médicos, estudantes de graduação e profissionais da área de educação

#### Pós-Graduação: Psicanálise e Psicoterapias.

11, 18, 25/08 – sábado – 8h30

14, 21, 28/08 – terça-feira – 18h30  
CEFAS

#### II Encontro Cultural – Música Teatro Poesia Contação de História

Exposição de Arte – Mercado Municipal: Percepções  
16/08 – quinta-feira – 19h30  
Apoio Departamento Cultural APM

*\*As programações estão sujeitas a alterações*

## ANIVERSARIANTES DE AGOSTO

### Dia 02

Dr. Ary De Camargo Pedroso Jr.  
Dr. Luis Poggi Filho

### Dia 06

Dr. Murilo Angeli Piva

### Dia 09

Dr. Fulvio Basso  
Dr. José Augusto Ayres Hansted  
Dr. Lincoln Pontes Vasquez  
Dra. Denise Emico Hirashima

### Dia 14

Dr. Felício de Moraes

### Dia 15

Dr. José Mario Angeli  
Dr. Renato Cavallini Junior

### Dia 18

Dr. Walter Alonso Checoli

### Dia 19

Dr. Paulo Cesar de Negri German

### Dia 27

Dr. Dairo Bicudo Piai  
Dr. Osvaldo Cardoso Santana Filho

### Dia 28

Dr. Francisco Petito Vieira  
Dr. Manoel Eduardo B. de Marques

### Dia 29

Dr. Lucio Ferraz de Arruda Jr.  
Dra. Neusa Irigoyen

### Dia 03

Dr. Paulo Cesar Gaiotto

# APM



ASSOCIAÇÃO PAULISTA  
DE MEDICINA  
PIRACICABA

## Parceiros da APM Piracicaba:

**Colégio Salesiano Dom Bosco Cidade Alta**

**Colégio Salesiano Dom Bosco Assunção**

**Dombosquinho**

**Instituto Educacional Piracicabano**

**UNIMEP**

**Rede Drogal**

**Helpmóvel Socorro Médico**

**Academia Corpore**

**Mongeral Aegon Seguros e Previdência**

**PrevPlan Consultoria Previdenciária**

**Boutique Chiq Calçados e Acessórios**

(Sapatilhas Dobráveis e Bolsas Jeans) Loja Virtual – [www.boutiquechiq.com.br](http://www.boutiquechiq.com.br)

**Caporali Corretora de Seguros Ltda.**

**Frias Neto Consultoria e Empreendimento Imobiliários Ltda**

**Novo Portal Corretora de Seguros**

**Distribuidora de Alimentos São Paulo Cestas**

Para mais informações entrar em contato  
na secretaria da Associação Paulista de  
Medicina Regional Piracicaba.  
Telefone (19) 3422-5444 ou  
Endereço: Av. Centenário, 546 - São Dimas,  
Piracicaba - SP, 13416-000

**Seja Sócio da  
Associação  
Paulista de  
Piracicaba!**

18/07 - Café Terapêutico - "Uma tarde fazendo arte e terapia"



12/07 - Palestra sobre obesidade



12/07 - SOCESP  
-Palestra "Cardiopatía Hipertrófica"



Diretores da APM Piracicaba, Dr Pedro Leandro e Dra Ana Lucia Paterniani ministraram palestras no mês de Julho na APM de São Carlos



28/06 - Palestra  
"Aprenda a Investir seu dinheiro"



# O QUE FAZER COM O DINHEIRO DA RESTITUIÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA?

Confira nossas dicas de como usar bem a sua restituição do IR para planejar seu futuro financeiro:

## 1. Reinvista o dinheiro no seu PGBL

Se você fez uma previdência privada, no modo PGBL, para guardar dinheiro para a aposentadoria, nada melhor do que reinvestir sua restituição. Mas não se iluda. Esse investimento só se paga se for de longo prazo, pois na hora de retirar o dinheiro você paga também o Imposto de Renda, e a mordida pode ser maior ou menor de acordo com a tabela escolhida e com o tempo de aplicação.

Para aproveitar esse investimento, é necessário fazer o aporte até o dia 31 de dezembro deste ano.

## 2. Faça uma reserva financeira

Tem épocas que sobra mês e falta salário. Para não apelar para empréstimos bancários, mantenha uma reserva financeira compatível, no mínimo, com um mês dos seus gastos.

## 3. Busque formas de proteger a renda familiar

Se você é o principal provedor de renda da sua família, existem seguros de vida que, além de proteger financeiramente as pessoas que você ama, ainda se tornam investimentos dedutíveis no IR até o limite de 12% da renda bruta anual para pessoa física e até o limite de 20% para pessoa jurídica.

### - Pensão por morte

É uma segurança financeira com cobertura vitalícia que, em caso de falecimento, pagará uma renda de

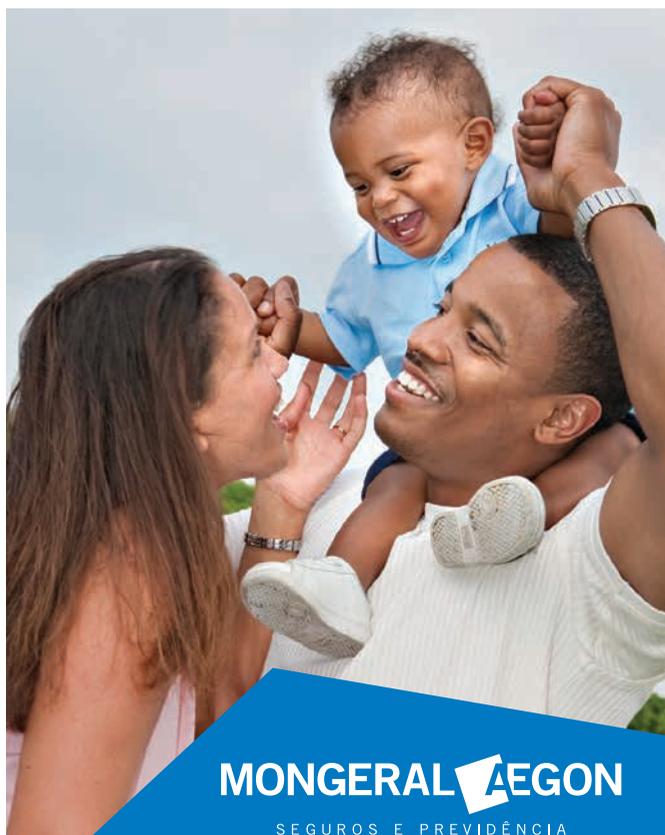
5, 10 ou 15 anos aos beneficiários indicados pelo titular do plano.

### - Renda por Invalidez

Proteção financeira caso você sofra algum acidente ou doença que comprometa completamente a sua capacidade de trabalhar. Nesse caso, o beneficiário receberá uma renda vitalícia por invalidez.

**Conheça as nossas soluções e garanta um futuro mais tranquilo.**

**Ligue para (19) 3433-8511.**



# Ter UNIMED é ter SAÚDE a VIDA toda.



“Agradeço a **Unimed**  
por permitir qualidade  
de vida e disposição no  
meu dia a dia”.

*Miguel de Petta - 93 anos,  
cliente desde 1996.*

**Unimed**   
Piracicaba