ANS 41.766-1

FISCO Saúde

Por dentro do FISCO SAÚDE

Circulação trimestral | **Nº 8** • *JANEIRO 2020*

ESPECIAL | Página 4

EVENTOS e REUNIÕES | Páginas 6 e 7

PARTICIPAÇÕES DO FISCO SAÚDE EM EVENTOS E ENCONTROS

ARTIGO SOBRE

SAÚDE MENTAL

Dr. Roberto Amorim

ESPECIAL | Página 5

PALESTRA

PREVENÇÃO DOS CÂNCERES DE MAMA E PRÓSTATA

Dr. Rafael Caires de Lima

Editorial

Na primeira edição de 2020 o nosso Informativo demonstra que o Fisco Saúde está atento ao calendário de cuidados do Ministério da Saúde. Além da cobertura da palestra realizada pelo oncologista Dr. Rafael Caires em 20/11/2019 sobre as campanhas "Outubro Rosa" e "Novembro Azul" voltadas, respectivamente, à prevenção dos cânceres de mama e próstata, temos também um artigo sobre saúde mental assinado pelo Dr. Roberto Amorim, pela passagem do "Janeiro Branco".

No quesito colaboração de associados, dessa vez, além da já tradicional participação do Diretor Executivo Adjunto José Alencar, que traz uma reflexão sobre o futuro da humanidade, contamos também com a contribuição de João Alderney, com poesia apologética às capitais brasileiras.

A cobertura da participação do Fisco Saúde em eventos e reuniões traz informações sobre o último Congresso Unidas, no qual o Presidente do Fisco Saúde moderou um painel sobre a importância dos programas de acompanhamento de crônicos para as autogestões, e também contempla a inauguração da Galeria dos Presidentes do Fisco Saúde, bem como a participação do Dr. Pablo Cavalcanti em assembleia da FEBRAFITE e em um Talk Show sobre M&A (fusões e aquisições).

Acompanhe também o Espaço Sicredi e as informações sobre nascimentos e falecimentos e ainda, para os titulares, o encarte contendo as informações econômicas e a publicação da Ata da última assembleia, realizada em 12 de dezembro de 2019.

Capitais do Brasil

Capitais do Brasil, vinte e sete, ao total
inclusa a sede no Distrito Federal
o Nordeste tem nove, atrativas, que exibe
o Recife em duplo "s": Rio Capibaribe

marco, Morro Careca, em Natal, praias feéricas
João Pessoa ao extremo oriental das Américas
Atalaia – arcos, orla e porto: Aracaju
Maceió, belo centro, Lagoa Mundaú

grandes poetas: São Luiz, A Ilha do Amor
Rui Barbosa, Águia de Haia, a raiz: Salvador
Fortaleza nos lembra José de Alencar
Teresina, teu Rio Parnaíba é o teu mar

quatro ao Sueste. Vitória, insular, casario
Rio de Janeiro, deslumbrante, o nosso Rio
do Brasil, és, São Paulo, a Metrópole Fonte
na Lagoa da Pampulha, és mais Belo Horizonte

Próspera, a região Sul tem três capitais:
Óp'ra do Arame, em Curitiba, pinheirais
Florianópolis, ilha, Floripa que brilha
em Porto Alegre veja o Parque Farroupilha

norte imenso, com sete, a floresta, que brio
a jovem Palmas: Tocantins, estado e rio
Boa Vista, o Brasil ao extremo, inicia
Macapá, nosso símbolo de valentia

Manaus, Rio Amazonas do mundo é primaz
Belém, Cidade Velha, o Teatro da Paz
ver-te-ei Rio Branco, às sombras da Gameleira
Porto Velho – a Hidrelétrica, Rio Madeira

São quatro as capitais do Brasil, Centro-Oeste:
com seus parques, de verde, Goiânia se veste
o teu estado, Campo Grande, centralizas
centro da América do Sul, Cuiabá, brisas

JK, estadista maior, buganvília
à bravura, com fé, com vontade: Brasília!

João Alderney - PE | em abril, ano dez

Expediente

Caixa de Assistência à Saúde do Sindicato dos Funcionários Integrantes do Grupo Ocupacional Administração Tributária do Estado de Pernambuco – FISCO SAÚDE. Registro ANS nº 41.766-1.

Presidente: *Dr. Pablo Cavalcanti*
Diretor Executivo: *José Ermival de Siqueira*
Edição: **8**
Projeto Gráfico: *Cybelle P. Soriàno*
Impressão: *Provisual*
Tiragem: *1.600 exemplares impressos + tiragem eletrônica*

Editoração: *Joelma Helena da Rocha*
Responsável Técnico: *Dr. Roberto José Amorim Soares de Lima – CREMEPE 6869*
Periodicidade: *Trimestral*
Jornalista Resp.: *Laura Lins - DRT 2745*

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores.

Sicredi Pernambucred, o lugar ideal para investir.

Faça o seu dinheiro render mais com as nossas ***opções de investimentos.***

Temos as soluções ideais para você.

3117 9110

sicredi.com.br/coop/pernambucred

Sicredi

Definir saúde mental foge da dicotomia doente/sadio, pois a saúde mental é bem mais que a ausência de doença mental. Estar triste, alegre, ansioso, tenso, relaxado, etc. está muito longe do que se entende por doente ou doença.

O que devemos entender é que "ser perfeito" não é atributo de ninguém e, dessa forma, existem limites distintos. Logo, as emoções vivenciadas no dia a dia não apenas são sentidas como também são expressas de forma bem diferentes em cada pessoa e, assim, expandindo o espectro de normalidade, entendemos e aceitamos que saúde mental é definição que foge muito da alçada e conhecimento médico.

BUSCAR SAÚDE MENTAL

A busca da saúde mental deve estar presente em todos, a cada momento do dia. Na grande maioria das vezes o custo é zero e a decisão, bem como a ação, são individuais e pessoais. Existem dezenas de explicações para definir saúde mental, a que nós usamos leva em conta a capacidade da pessoa de se relacionar consigo mesma, com outras, com o ambiente e com as diversas situações: deve estar bem consigo e com os outros, deve aceitar o inexorável imposto pela vida, conhecer emoções inevitáveis da vida, admiti-las e superá-las e, principalmente, ter consciência dos seus limites e lembrar que enfrentá-los depende também de outras pessoas. O sofrer não deve ser uma constância, porém em alguns momentos da vida todos vivenciarão sofrimentos que poderão ser superados com ou sem ajuda de outras pessoas.

A sociedade moderna, na mesma proporção que agride e agrava a saúde mental, tem também ajudado em muito a busca por uma mente saudável, graças à tecnologia e facilidades de comunicação. Além desse suporte, temos dispositivos inerentes (internos) para vivermos uma vida melhor e satisfatória.

O que temos certeza é que, em grande medida, uma boa saúde mental prescinde de auxílio profissional para ser alcançada. Vejamos a prática de atividades físicas, desde a caminhada até a corrida que, no máximo, para tão saudável prática, requerem apenas uma avaliação médica para investigar possíveis problemas limitantes. Outra forma de buscar prazer são os exercícios para nossa mente: a leitura propriamente dita e as atividades de caráter lúdico (palavras cruzadas são um bom exemplo). Temos ainda a inclusão digital de pessoas de todas as faixas etárias, pois o acesso à web proporciona oportunidades de conhecimento e relacionamento com outras pessoas estimulando, assim, atividades coletivas e a troca de informações e experiências relacionadas a atividades diversas (culinária, pintura, desenho, música, esportes, etc.) e até mesmo a práticas religiosas.

Como já ressaltamos, para buscar a nossa saúde mental devemos tentar enxergar o que é o óbvio, mesmo o que teimamos em não enxergar. Sempre achamos que tudo é difícil, complicado e até caro e dispendioso. Mas, na grande maioria das vezes, as práticas e as atividades que teimávamos em não aceitar são imensamente prazerosas e terapêuticas: sem nem mesmo percebermos estamos nos tratando e nos conservando ativos, operantes e sadios.

"NOSSA SAÚDE MENTAL DEPENDE MUITO MAIS DE NÓS E DOS NOSSOS DO QUE DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE".

Dr. Roberto Amorim
(CREMEPE: 6869)
Gerente Médico e Responsável Técnico
Fisco Saúde.

ESPECIALISTA FALA SOBRE PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA E MAMA PARA CONVIDADOS DO FISCO SAÚDE

A palestra com o oncologista **Rafael Caires de Lima** aconteceu no dia 20 de novembro, na sede do SINDFISCO.

O médico falou sobre os dois tipos de cânceres que mais acometem mulheres e homens: o de mama e próstata.

Dr. Rafael contou um pouco da história da campanha "Outubro Rosa", que nasceu na década de 90 nos Estados Unidos e começou a ser usada no Brasil pelo Instituto Nacional do Câncer – INCA – em 2010. "Hoje é uma campanha mundial muito importante para a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama", salientou o médico.

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres no mundo e o segundo que mais mata. E ao contrário do que muita gente pensa, a causa hereditária é a minoria dos casos diagnosticados da doença. Os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama são a obesidade e o sedentarismo. "Para se ter uma ideia, dez quilos a mais na balança aumenta em 18% a chance de desenvolver a doença. Já a pratica regular de atividade física diminui em 12% o risco para o câncer de mama", revelou Dr. Rafael.

O oncologista explicou também quais os principais sintomas da doença. "É preciso estar atento a sinais como: nódulo na mama, mamilo descascando, secreção, mamilo invertido e inchaço permanente". Mas, mesmo que não exista nenhum sintoma, é importante que toda mulher após os 40 anos faça a mamografia pelo menos uma vez ao ano.

Se o Câncer for descoberto em seu estágio 1, as chances de sobrevida, em 5 anos são de 98 a 99% dos casos. Já no estágio 4 essas chances caem para 15 a 20% dos casos. "Quando descoberto precocemente, as possibilidades de cura beiram os 100%", completou o médico.

Dr. Rafael Caires ainda falou sobre o diagnóstico da doença, que só pode ser dado após a biópsia da lesão apontada pela mamografia ou ultrassom. O tratamento pode ser cirúrgico, quimioterápico ou radioterápico, a depender o tipo de tumor.

A segunda parte da palestra do Dr. Rafael foi dedicada ao câncer de próstata, o mais comum entre os homens no Brasil. Cerca de 30% de todos os cânceres masculinos diagnosticados no País são de próstata. "Esse é o tipo de câncer que, apesar de ter chance de curas de até 95%, é o segundo que mais mata homens no Brasil, perdendo apenas para o câncer de pulmão, que é bem mais agressivo", informou o oncologista.

Alguns são os fatores de risco, como a idade, raça, histórico familiar, obesidade, abuso de álcool, má alimentação e tabagismo. "O câncer de próstata é muito comum em homens mais velhos. Diria que se todos vivessem por 100 anos, todos os homens teriam câncer de próstata", disse Rafael Caires.

Por isso, a prevenção é sempre a melhor alternativa. E, mais uma vez, hábitos de vida saudáveis são o "segredo". Boa alimentação, controle do peso, atividade física, não beber e não fumar são práticas fundamentais para a prevenção.

Mas, não tem jeito, todo homem com mais de 50 anos tem que fazer os exames de rastreio. E aqueles com histórico familiar precisam consultar um urologista a partir dos 40 anos. "O PSA, que é um exame de sangue, e o exame de toque são importantes para o diagnóstico precoce", esclarece o médico.

Pacientes com sintomas como, dificuldade para urinar, sangue na urina, diminuição do jato de urina e necessidade e/ou urgência urinária precisam realizar os exames. "Lembrem-se de consultar o médico SEMPRE", finalizou Dr. Rafael.

*__Dr. Rafael Caires de Lima__ é médico clínico e oncologista e atende pelo Fisco Saúde.

LAURA LINS - DRT 2745

Confraternização dos Colaboradores do Fisco Saúde e do Sindifisco

A confraternização anual dos diretores e colaboradores do Fisco Saúde e do Sindifisco ocorreu em 30/12/2019 no Espaço Meu Caminho, em Aldeia.
O evento realizado conjuntamente pelas duas entidades foi muito animado e teve música, dança, futebol, sorteios e muita celebração!

PARTICIPAÇÕES DO FISCO SAÚDE

Congresso Unidas
Palestra do Presidente do Fisco Saúde

O Fisco Saúde participou do 22º Congresso Unidas que ocorreu de 23 a 25 de outubro de 2019 em Atibaia - SP. A UNIDAS (União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde) é uma entidade associativa sem fins lucrativos, representante das operadoras de autogestão do Brasil, que congrega cerca de 4 milhões de vidas e mais de 100 filiadas.

O tema do Congresso foi “A Importância da Autogestões na Transformação do Setor de Saúde no Brasil”, por meio do qual abordou-se da relevância deste segmento para a sustentabilidade e também para a humanização do sistema de saúde suplementar.

O Presidente do Fisco Saúde, Dr. Pablo Cavalcanti de Andrade Lima Brito, mediou um painel no dia 24/10/2019, no qual foi debatida a importância dos programas de gerenciamento de doenças crônicas nas autogestões. No painel foram abordadas questões relacionadas aos fenômenos do envelhecimento populacional e da inversão da pirâmide etária, bem como às doenças crônicas mais prevalentes e alternativas de prevenção e controle.

Além do Dr. Pablo, foi enviada uma equipe composta pelo Vice-Presidente Antônio da Silva Ferreira e também pelo Diretor Executivo Adjunto, José Alencar Tavares de Albuquerque Filho e os Gerentes Roberto Amorim e Joelma Helena da Rocha, bem como a Coordenadora de Credenciamento Ana Maria Pinheiro Marroquim.

EM **EVENTOS E ENCONTROS**

Assembleia da FEBRAFITE em Belém PA

O Dr. Pablo Cavalcanti de Andrade Lima Brito representou o Fisco Saúde na Assembleia da FEBRAFITE realizada no dia 06/11/2019 em Belém-PA.

A Febrafite (Federação Brasileira de Associações de Fiscais de Tributos Estaduais) é uma entidade sem fins lucrativos que congrega associações e outras entidades representativas dos auditores fiscais da esfera estadual, além de ser responsável pela coordenação do sistema de Reciprocidade que garante o atendimento dos usuários do Fisco Saúde fora do Estado de Pernambuco nos estados em que as respectivas categorias organizaram planos de saúde próprios.

O Dr. Pablo Cavalcanti e o Sr. Ermival Siqueira descerram a fita de inauguração.

Galeria dos Presidentes

Em 26/11/2019 foi inaugurada a Galeria dos Presidentes do Fisco Saúde, como parte do projeto de resgate e preservação da memória da entidade.

Participaram do evento todos os ocupantes do cargo de Presidente do Fisco Saúde até hoje: Antônio da Silva Ferreira (2010-2015), Nevton Borba de Andrade (2016-2018) e Pablo Cavalcanti de Andrade Lima Brito (2019-atual).

Também estavam presentes o Diretor Executivo José Ermival de Siqueira, membros do Conselho de Administração e colaboradores do Fisco Saúde e do Sindifisco.

Dr. Pablo Cavalcanti e Dr. Leandro Fonseca, Presidente de ANS, no café da manhã com Talk Show.

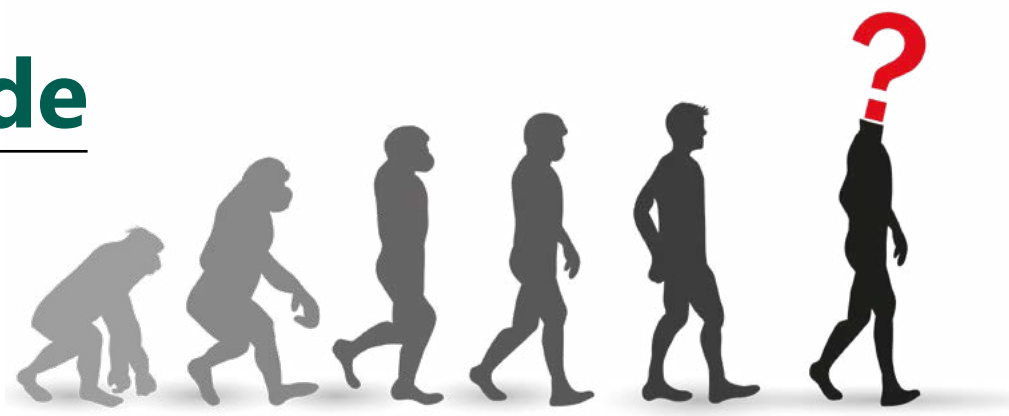
Café da Manhã com Talk Show – M&A

Em 5 de dezembro de 2019 ocorreu no Rio de Janeiro um café da manhã com talk show no qual foi abordado o tema “M&A – Oportunidade ou Ameaça?”

Para quem não sabe, M&A é a sigla em inglês para Mergers and Acquisitions ou seja, traduzindo para o português: fusões e aquisições.

No evento, que contou com a participação do Presidente da Agência Nacional de Saúde (ANS) Dr. Leandro Fonseca, o Fisco Saúde foi representado pelo Dr. Pablo Cavalcanti de Andrade Lima Brito, Presidente do Conselho de Administração.

O Futuro da Humanidade



A questão ecológica é, com certeza, a principal preocupação da humanidade neste início de século.

Há muitos outros problemas, uns mais globais outros mais localizados, mas nada que comprometa a sobrevivência da humanidade de maneira tão contundente.

Durante a Guerra Fria, temia-se que a humanidade viesse a se destruir numa guerra nuclear de grandes proporções. A preservação ambiental era então coisa de hippies e outros movimentos alternativos, que também se preocupavam evidentemente com a paz mundial. De uns tempos para cá, percebemos que o verdadeiro risco não é a explosão simultânea de alguns artefatos nucleares. A bem da verdade, esse risco ainda existe e todos têm consciência dele. Entretanto há uma outra explosão em curso, mais silenciosa e de maior potencial destrutivo. É a explosão demográfica.

Em 1803, o inglês Thomas Malthus alertou para o fato de que, em decorrência do êxodo rural, primeira consequência da Revolução Industrial, a população mundial vinha aumentando numa velocidade maior do que o ritmo do incremento na produção de alimentos. Ele foi muito criticado, mais pelas medidas de controle populacional que propôs, do que propriamente pelos dados estatísticos apresentados, que eram inegáveis. Naquele ano, a população mundial alcançava a marca inédita de um bilhão de pessoas.

A Revolução Industrial chegou ao campo com a mecanização da agricultura, a produção de alimentos acompanhou o aumento da população e o mundo todo achou que estava tudo resolvido. Só que o problema real não era a falta de alimentos, mas o próprio aumento desordenado da população, que continuou. De lá para cá, a população mundial duplicou três vezes. Triplicou? Não, apenas multiplicou-se por 8 (2^3). No corrente ano, vamos "comemorar" a marca de 8 bilhões de semelhantes a nós. Com um complicador a mais: Cada irmão nosso de 2020 consome mais recursos naturais (inclusive os não-renováveis) e produz mais poluição ambiental (dejetos e lixo orgânico e inorgânico) do que cada um dos contemporâneos de Malthus.

As previsões mais otimistas dizem que a população mundial continuará crescendo, embora em ritmo mais lento, até o fim deste século e só começará a decrescer no século XXII. Será que o Planeta Azul, com seus imensos recursos naturais e sua enorme capacidade de regeneração, vai dar conta? A resposta, como sempre, está no ser humano. O futuro da humanidade depende da humanidade do futuro.

José Alencar
Diretor Executivo
Adjunto do Fisco Saúde

Nascimentos • OUT a DEZ/2019

Nossas felicitações aos recém chegados ao nosso plano.

		GRUPO*
ALICE SPINELLI NEVES	27/11/2019	A
CAMILO AZEVEDO DE OLIVEIRA	30/11/2019	A
CLARA GUERRA DE ANDRADE	02/10/2019	A
EVA TORQUATO COSTA VALENTE	26/07/2019	AP
MARIA LUIZA DE OLIVEIRA ARAÚJO	10/11/2019	A
SAMUEL DOS SANTOS ALMEIDA	07/10/2019	A
THEO CAVALCANTI CARDOSO	29/10/2019	A

**GRUPO: AP = Aposentados; A = Ativos; P = Pensionistas; R = Remanescentes*

**CATEGORIA: Tit. = Titular; Dep. = Dependentes*

Falecimentos • OUT a DEZ/2019

Nossos sinceros sentimentos aos familiares dos que estiveram conosco.

		GRUPO	CAT.*
DJANIRA DA SILVEIRA CURSINO	05/11/2019	A	DEP
DULCE P. DE MEDEIROS DA SILVA	17/12/2019	A	DEP
EDILEUZA GOMES FREIRE FARIAS	26/11/2019	AP	TIT
GILVAN CELSO C. DE MORAIS	02/12/2019	AP	TIT
GILVAN GALINDO DE ASSIS	27/10/2019	AP	TIT
MANOEL NELSON DO NASCIMENTO	20/11/2019	AP	TIT
MARIA DO CARMO FREYRE COSTA	27/12/2019	P	TIT
MINERVINO CARNEIRO BARRETO	18/10/2019	AP	TIT
TERESINHA DE JESUS C. DO NASC.	29/11/2019	AP	DEP