



## MARÇO AZUL MARINHO

### Campanhas de conscientização ao câncer colorretal

Azul-marinho é a cor de identificação do mês de março como o de conscientização ao câncer colorretal. Cada dia mais comum e bastante agressivo quando diagnosticado tardiamente, o câncer colorretal, também conhecido como de intestino, é um tipo de tumor com enorme ocorrência no Brasil atualmente. São mais de 35 mil casos por ano.



O câncer de intestino ou colorretal abrange os tumores que se iniciam na parte do intestino grosso chamada cólon e no reto (final do intestino, imediatamente antes do ânus) e ânus. É tratável e, na maioria dos casos, curável, ao ser detectado precocemente, quando ainda não se espalhou para outros órgãos. Grande parte desses tumores se inicia a partir de pólipos que são adenomas e, portanto, lesões benignas, que crescem na parede do cólon e, quando associados a modos de vida não saudáveis e predisposição genética podem, com o passar do tempo, transformar-se em câncer.

Os principais fatores relacionados ao maior risco de desenvolver câncer do intestino são: idade igual ou acima de 50 anos, excesso de peso corporal e alimentação não saudável (ou seja, pobre em frutas, vegetais e outros alimentos que contenham fibras).

O consumo de carnes processadas (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, bacon, blanquet de peru, peito de peru e salame) e a ingestão excessiva de carne vermelha (acima de 500 gramas de carne cozida por semana) também aumentam o risco para este tipo de câncer.

Em suma, os fatores de risco para o câncer colorretal são: • Fumar • Consumir bebidas alcoólicas • Ter sobrepeso ou obesidade • Consumir alimentos com alta densidade energética (são aqueles que a cada 100g oferecem 225-275Kcal) e carnes vermelhas • Consumir carnes (quaisquer tipos, inclusive aves e peixes) preparadas na chapa ou na forma de fritura, grelhado ou churrasco • Consumir pouca quantidade de frutas, legumes, verduras e cereais integrais • Ser sedentário.

Outros fatores relacionados à maior chance de desenvolvimento da doença são histórico familiar de câncer de intestino, histórico pessoal de câncer de intestino, ovário, útero ou mama. Doenças inflamatórias do intestino, como retocolite ulcerativa crônica e doença de Crohn, também aumentam o risco de câncer do intestino, bem como doenças hereditárias, como polipose adenomatosa familiar (FAP) e câncer colorretal hereditário sem polipose (HNPCC). Pacientes com essas doenças devem ter acompanhamento individualizado.

Os sintomas mais frequentemente associados ao câncer do intestino são: • Sangue nas fezes • Alteração do hábito intestinal (diarreia e prisão de ventre alternados) • Dor ou desconforto abdominal • Fraqueza e anemia • Perda de peso sem causa aparente • Alteração na forma das fezes (fezes muito finas e compridas) • Massa (tumoração) abdominal.

Diagnóstico: O diagnóstico requer biópsia (exame de pequeno pedaço de tecido retirado da lesão suspeita). A retirada da amostra é feita por meio de aparelho introduzido pelo reto (endoscópio).

## 04/Março

### ***Dia Mundial da Obesidade: ANS alerta para importância da coordenação do cuidado e da prevenção***

O Brasil tem mais de um quarto da população adulta com o quadro de obesidade, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgados em outubro de 2020. Isto é, 26,8% dos brasileiros acima de 20 anos são considerados obesos e 6,7% dos adolescentes sofrem com a doença. A previsão da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que, até 2025, 700 milhões de pessoas sejam diagnosticadas no mundo. É um cenário alarmante, ainda mais no atual cenário da pandemia de Covid-19, já que a obesidade é o segundo fator de risco para infecção pelo novo Coronavírus, ficando atrás apenas do fator idade. Para chamar atenção para o problema e estimular medidas para enfrentamento da doença, a Organização Mundial de Saúde (OMS) instituiu o Dia Mundial da Obesidade, celebrado em 04/03, e a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) reforça informações relevantes sobre o tema.



A obesidade é uma doença crônica que pode ser causada por diversos fatores - genéticos, psicológicos, sociais, metabólicos – e, assim como o excesso de peso, aumenta o risco para o desenvolvimento de diversas outras doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de cânceres, dentre outras.

Além disso, a obesidade foi identificada com um dos fatores mais críticos para o agravamento da Covid-19, o que reforça ainda mais a importância de medidas para a redução de peso, como o acompanhamento médico e a adoção de hábitos saudáveis.

Saiba mais em:

<http://www.ans.gov.br/aans/noticias-ans/qualidade-da-saude/6219-dia-mundial-da-obesidade-ans-alerta-para-importancia-da-coordenacao-do-cuidado-e-da-prevencao>

# facebook.

Curta nossas páginas



[www.facebook.com/saudesbc](http://www.facebook.com/saudesbc)  
[www.facebook.com/hospsbc](http://www.facebook.com/hospsbc)



## **AGRADECIMENTOS**

Pelas doações recebidas em  
Fevereiro 2021

**Luciano Fumio Odani**  
**Dr. Claudio Komatsu**

ありがとうございました

**Horário do Pronto Atendimento Clínico (Adulto) do Hospital SBC:**

***Das 07h00 às 22h00***

# ESPAÇO SBC

## Dicas e atividades para quem está no isolamento em casa

O Núcleo de Práticas Integrativas e Complementares da SBC continua com suas atividades suspensas seguindo com rigor as normas de segurança com a saúde de todos.

Porém mais do que nunca, empenhados em preservar a saúde de todos os associados em meio à pandemia.

Ninguém contava com a necessidade de um isolamento social causado por uma pandemia do novo Coronavírus, mas aqui estamos, nos protegendo mutuamente. Mais de 12 meses depois e o convívio o tempo todo dentro de casa com a família – e, muitas vezes, um isolamento solitário! – várias ocupações criativas foram tomando forma e se tornaram inseparáveis.



Acompanhando diariamente a rotina dos nossos associados, foi possível identificar várias atividades que ajudaram neste momento de isolamento, contribuindo para afastar a ociosidade e sedentarismo.

Selecionamos algumas e compartilhamos, colabore você também com suas dicas, envie com seu testemunho para este canal.

- 1) Utilizar ou aprender a fazer videoconferência utilizando as plataformas disponíveis (Zoom, Skype, Whatsapp, Messenger, Meet)
- 2) Jardinagem (plantio de suculentas, orquídeas, frutíferas, flores, ervas e até hidroponia)
- 3) Novas receitas (sem perder o foco na alimentação saudável)
- 4) Artesanato (bonecas amigurimi, tricô, crochê, origami, bijuterias, decoupage)
- 5) Costura (bolsas, máscaras, almofadas, colchas, panos de prato, aventais)
- 6) Leitura individual ou em grupo on-line para estudar assuntos comuns ou séries (bíblia, antigo e novo testamento, 1Q84, As brumas de Avalon, Fundação, Cavalo de Tróia, Musashi, etc)
- 7) Cursos on-line (graduação licenciatura, pós-graduação, idiomas, libras, finanças pessoais, memorização, reparos domésticos, etc)
- 8) Práticas físicas em vídeo-aulas (yoga, meditação, Tai Chi Chuan, respiratórios, posturais, localizada, etc)
- 9) Hobbies (desenhar, cantar, colorir mandalas, arte com reciclagem, faça-voce-mesmo)
- 10) Jogos (xadrez, damas, dominó, baralho, mahjong, bingo, quebra-cabeças, varetas de equilíbrio, pescaria, futebol de botão, bolinha de gude, etc)
- 11) Competição (karaokê, charadas, adivinhações, contação de histórias, etc)

Manter corpo e mente ativos é Saúde! Pratique!

Quaisquer dúvidas, continuamos tratando a distância através da intermediação de Cristina Eiko pelo telefone / whatsapp (11) 9 8721-3102.

Dr. Roberto Yukihiro Morimoto

Coordenador Geral do Núcleo de Práticas Integrativas e Complementares da SBC

## Tema do Dia Internacional da Mulher de 2021 –

### “Mulheres na liderança: Alcançando um futuro igual em um mundo de COVID-19”

*A ONU Mulheres anuncia o tema do Dia Internacional da Mulher, 8 de março de 2021 (IWD 2021) como “Mulheres na liderança: Alcançando um futuro igual em um mundo de COVID-19”.*

O tema celebra os enormes esforços de mulheres e meninas em todo o mundo na construção de um futuro mais igualitário e na recuperação da pandemia de COVID-19. Também está alinhado com o tema prioritário da 65ª sessão da Comissão sobre o Status da Mulher, “ Participação plena e efetiva da mulher e tomada de decisões na vida pública, bem como eliminação da violência, para alcançar a igualdade de gênero e o empoderamento de todas as mulheres e meninas ”, e o carro-chefe Campanha Geração Igualdade que visa engajar parcerias institucionais e da sociedade civil para realizar o direito das mulheres de protagonizar a tomada de decisões em todas as áreas da vida, remuneração igual, divisão igual de trabalho doméstico e de cuidados não remunerado, o fim de todas as formas de violência contra mulheres e meninas e serviços de saúde que atendam às suas necessidades.



As mulheres estão na linha de frente da crise da COVID-19 como profissionais de saúde, cuidadoras, inovadoras, organizadoras comunitárias e algumas das líderes nacionais mais exemplares e eficazes no combate à pandemia. A crise destacou tanto a centralidade de suas contribuições quanto os fardos desproporcionais que as mulheres carregam.

Mulheres líderes e organizações de mulheres demonstraram suas habilidades, conhecimentos e redes para liderar efetivamente os esforços de resposta e recuperação da COVID-19. Hoje, há mais aceitação do que nunca de que as mulheres trazem experiências, perspectivas e habilidades diferentes, e fazem contribuições insubstituíveis para decisões, políticas e leis que funcionam melhor para todos.

A maioria dos países de maior sucesso no combate à onda da pandemia da COVID-19 e na resposta à sua saúde e aos impactos socioeconômicos mais amplos é chefiada por mulheres. Por exemplo, chefas de Governo na Dinamarca, Etiópia, Finlândia, Alemanha, Islândia, Nova Zelândia e Eslováquia foram amplamente reconhecidas pela rapidez, determinação e eficácia de sua resposta nacional à COVID-19, bem como a comunicação compassiva de informações de saúde pública baseadas em fatos. No entanto, as mulheres são chefas de Estado e de Governo em apenas 20 países em todo o mundo.

Além das persistentes barreiras sociais e sistêmicas preexistentes à participação e liderança das mulheres, novas barreiras surgiram com a pandemia de COVID-19. As mulheres estão enfrentando o aumento da violência doméstica, de tarefas de cuidado não remuneradas, desemprego e pobreza em todo o mundo. Apesar das mulheres constituírem a maioria dos trabalhadores da linha de frente, há representação desproporcional e inadequada de mulheres nos espaços nacionais e globais de políticas para a COVID-19.

Para defender os direitos das mulheres e alavancar totalmente o potencial da liderança das mulheres na preparação e na resposta à pandemia, as perspectivas das mulheres e meninas em toda a sua diversidade devem ser integradas na formulação e na implementação de políticas e programas em todas as esferas e em todos os estágios de resposta e recuperação da pandemia.

*Para saber mais: <https://www.onumulheres.org.br/>*



### **ASSEMBLEIA GERAL ORDINARIA**

Prezados srs. Associados Efetivos,  
A Assembleia Geral Ordinária de prestação de contas do ano de 2020 está prevista para ocorrer no mês de março/2021. Informaremos os associados por e-mail com a data de sua realização.

## ATENÇÃO AO VENCIMENTO DO BOLETOS DOS PLANOS DE SAÚDE

Lembramos que os boletos da SBC Saúde são disponibilizados através dos seguintes meios:

- pelo correio, para o endereço cadastrado;
- por e-mail, para o e-mail cadastrado (o mesmo em que recebe guias de autorização, comunicados e o Informativo SBC);
- no site da SBC Saúde, com 10 dias antes do vencimento. O acesso é através do site da SBC Saúde: <https://www.sbcsaude.com.br/2via/> e informando o nº do CPF do beneficiário titular.

A retirada do boleto diretamente no site da SBC SAÚDE é simples e segura e agiliza o seu atendimento, pois em alguns casos o servidor de e-mails do beneficiário recusa o e-mail enviado pela SBC Saúde com o boleto anexado, classificando-o como lixo eletrônico ou spam.

**IMPORTANTE:** Especialmente no caso dos planos PADRÃO e SUPERIOR, grande parte dos beneficiários pagam o vencimento NO ÚLTIMO DIA ÚTIL DE CADA MÊS.

Caso ainda não esteja com o boleto em mãos até o dia 25, por qualquer motivo, entre em contato com a SBC Saúde pelo telefone (11) 3837-8732 / [contribuicao@saudesbc.com.br](mailto:contribuicao@saudesbc.com.br)



### ATUALIZAÇÃO DA REDE CREDENCIADA

#### • **MANI CLÍNICA MÉDICA**

Rua Francisco Marengo, Nº 189 – Sala 94 -  
Tatuapé – São Paulo/SP  
Tel. (11) 2574-6999

*Especialidade: Ginecologia e Obstetrícia e ultrassom*

#### **ATENÇÃO:**

*Lembramos que os serviços credenciados, especialmente os que realizam exames laboratoriais, atendem diversos planos de saúde e a atualização dos serviços é frequente. Portanto, caso tenha dúvida se o prestador atende ao seu plano de saúde, entre em contato com a Central de Guias da SBC Saúde.*

*Todos os procedimentos, exceto atendimento no Pronto-Socorro ou Pronto Atendimento, necessitam de agendamento e autorização prévia. Saiba mais em <https://www.sbcsaude.com.br/orientacoes-para-atendimento/>*

*Os planos de saúde possuem também diferentes tipos de cobertura de acordo com a data de contratação, e também possuem áreas de atendimento diferentes. Verifique sempre a relação de prestadores que atendem o seu plano de saúde: [http://www.saudesbc.ddns.com.br/PlanodeSaude/pls\\_pagina-GuiaMedico.jsp](http://www.saudesbc.ddns.com.br/PlanodeSaude/pls_pagina-GuiaMedico.jsp)*



### COVID-19 INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Informamos que com o aumento dos casos de COVID-19, todos os prestadores – clínicas, laboratórios e hospitais – estão redobrando os cuidados no atendimento aos pacientes, como o distanciamento social e o maior tempo na desinfecção e higienização dos espaços. Isso está se refletindo no maior tempo de espera para agendamento e na marcação de cirurgias agendadas. Contamos com a sua compreensão e colaboração.

Pedimos atenção às nossas orientações para atendimento e os protocolos de autorização para os exames de Covid para pacientes ambulatoriais:

<https://www.sbcsaude.com.br/orientacoes-para-atendimento/>

<https://www.sbcsaude.com.br/covid/>

Fiquem atentos às notícias através de nossas redes sociais.

**DECLARAÇÃO  
PARA FINS DE  
IMPOSTO DE  
RENDA**

Informamos que a Declaração para fins de Imposto de Renda contendo os valores pagos no ano de 2020 dos planos BÁSICO, BÁSICO 1, PADRÃO e SUPERIOR está disponível no site da SBC Saúde, conforme comunicado enviado por e-mail no dia 25/02/2021.

Ressaltamos a importância de acessarem diretamente o site, pois a SBC Saúde está priorizando o envio para os beneficiários que não tem mais acesso ao site por estarem inativos (desligados do plano de saúde por falecimento e outros motivos).

Acesse: [www.sbcsaude.com.br](http://www.sbcsaude.com.br) e clique na "área do beneficiário".

Para os beneficiários dos planos Saúde PME e Saúde Adesão, por gentileza, acesse o site: <http://sicops.maxmed.com.br/>



ANS nº 41205-3

DROGASIL

Raia

**RENOVE SEUS  
CUIDADOS,  
PROTEÇÃO  
TODOS OS DIAS**

Cuide da sua saúde e bem-estar e aproveite nossas condições especiais nas lojas Drogasil e Droga Raia!

São mais de 2.300 lojas espalhadas pelo país para cuidar de você.

APRESENTE SEU CARTÃO SBC SAÚDE DIRETO NO CAIXA.

CUIDAR DA SAÚDE EM CASA ESTÁ AINDA MAIS FÁCIL.

Descontos podem ser alterados sem aviso prévio.

**UNIVERS**

A partir de

**35%**

**DE DESCONTO**  
em medicamentos  
genéricos tarjados

A partir de

**20%**

**DE DESCONTO**  
em medicamentos  
de marca tarjados

Cadastre seu CPF nas lojas e usufrua dos descontos também nas compras on-line (site e aplicativo).

**Plano Adesão Estudantes**

Planos a partir de:  
**R\$ 80,11\***

\* Valor referente ao SAÚDE ADESÃO HOSPITALAR - 0 a 18 anos

**Plano Saúde PME**

Planos a partir de:  
**R\$ 67,05\*\***

\*\* Valor referente ao SAÚDE PME HOSPITALAR - 0 a 18 anos



- Planos de Saúde voltados a crianças a partir de 2 anos devidamente matriculados no Ensino Infantil ao Universitário.
  - Planos para PME, até 29 vidas
- CONSULTE-NOS PARA SABER MAIS !**

Entre em Contato:

**11 97970-6333**

vendas1@maxmed.com.br  
(a/C Sra Jacqueline)