

## Saúde

# Como manter-se saudável o ano todo

O grande desafio para a manutenção da saúde durante todo o ano é não procurar o médico somente na doença, mas agir preventivamente, fazendo consultas e checkups periódicos.

As afirmações são do dr. Anderson Ricardo Amaral Filho, clínico médico do Seconci-SP, por ocasião do Dia Mundial da Saúde (7 de abril).

Segundo o especialista, para se organizar na manutenção permanente da saúde, é

recomendável fazer uma agenda diária, listando medicações a serem tomadas; alimentar-se bem e equilibradamente mesmo no horário do trabalho; hidratar-se, realizar uma atividade que seja prazerosa para o corpo e a mente como andar em um parque; cuidar do sono e realizar consultas e retornos ao médico a cada 6 meses ou pelo menos uma vez ao ano.

+ Leia mais



**Anderson Ricardo Amaral Filho**  
Clínico médico do Seconci-SP

## Institucional



# Vereadores homenageiam o Hospital da Mulher

A Câmara Municipal de São Paulo homenageou com uma salva de prata o Hospital da Mulher, cujos serviços de saúde são administrados pelo Seconci-SP. A iniciativa foi do vereador Sansão Pereira, em coautoria com os vereadores Cris Monteiro e Silvinho Leite, pelos relevantes serviços prestados pelo hospital à saúde da mulher.

Ao agradecer, Maristela Honda, presidente do Seconci-SP, afirmou que “participar de um projeto como o Hospital da Mulher reforça em mim a convicção de que gestão, técnica, humanização e compromisso público podem caminhar juntos a serviço de uma saúde mais justa para as mulheres”.

### Liderança femininas

Em 1º de abril, Maristela Honda participou do lançamento do movimento Lide Mulher

Sorocaba, iniciativa voltada à valorização e ao fortalecimento da liderança feminina no ambiente empresarial. Na ocasião, Maristela reafirmou seu compromisso com o desenvolvimento de lideranças de alto nível e com ações sociais de impacto positivo e sustentável.

Na semana passada, a presidente do Seconci-SP recebeu o deputado federal Guilherme Derrite no Conjunto Hospitalar de Sorocaba. Em pauta, uma troca de ideias sobre o desenvolvimento da saúde naquela região.

+ Leia mais



Maristela no evento de lançamento do LIDE Mulher Sorocaba

Siga nas redes sociais

@SECONCISP

