



FioSaúde
Policlínica

BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano I / Número 05 - agosto de 2015

Pare de procurar culpados!

Assuma as rédeas da sua vida!



Imagem: M.B. / Freemagens

Na quinta edição do Boletim Saúde em Suas Mãos, a Policlínica FioSaúde alerta: pare de procurar culpados!!

Você já abandonou algum objetivo na sua vida? Já se sentiu desmotivado e achando que as coisas acontecem para quem tem sorte ou quando a estrela brilha? Acha que poderia estar aproveitando melhor o seu tempo?

Talvez você já tenha se perguntado tudo isso, talvez também tenha, em algum momento da sua vida, procurado culpados por algo que não deu certo com você. É mais comum do imaginamos, acredite.

Não hesitamos. Culpamos a tudo e a todos. Na maioria das vezes é esse o caminho que encontramos.

Quando colocamos a culpa pela situação em que estamos passando em pessoas ou coisas externas, podemos nos sentir mais aliviados, tirando todo peso sobre nós. Quando transferidas, damos ao outro uma responsabilidade que é toda nossa - NOSSA, com letras maiúsculas, duras e certas. É mais fácil transferir a culpa do que aceitar nossas falhas.

A reflexão é sempre válida. Será que é isso mesmo? Será que é mais fácil apontarmos a culpa do que aceitarmos que temos o direito de errar e de assumir por cada um desses erros?

Pare, pense, repense, escute, reflita, tome decisões sobre sua saúde. Assuma o controle. Pare de procurar culpados. Desligue o piloto automático.

Não há melhor momento que agora para se pegar às rédeas da vida e dirigi-la. O ontem passou e o amanhã está adiante!

Saúde em Suas Mãos é um boletim mensal da Policlínica FioSaúde, distribuído na recepção deste serviço próprio / Editora Responsável: Erika Schmid Mt23782 / Reportagens: Bruna Muniz / Tiragem: impressão sob demanda / agosto 2015

Se tiver que faltar a uma consulta, avise com antecedência

Assim você permite que outra pessoa possa ser atendida no seu horário.

Ligou para marcar consulta e não tem horário vago próximo? Peça para ficar na lista de espera

Quando houver desistência, você será contactado.

Não perca o prazo dos seus exames

Quando você sai do consultório do médico com um pedido de exames, a guia (ou receituário) tem validade de 30 dias.

Fique atento a esse prazo!

Combine com o profissional de saúde a data em que você deverá retornar

Quando sair da consulta, reagende seu retorno caso seja necessário.

Lembre-se: existem alguns exames/procedimentos que podem ser feitos na própria Policlínica

São eles: eletrocardiograma, testagem rápida de glicose, aferição de pressão e pesagem.

Fique atento:

Encaixe não deve ser considerado como hora marcada.

Nesse caso, o paciente sempre depende da disponibilidade da agenda do médico e também da anuência desse médico-assistente.

Dúvidas na realização de exames?

Se tiver dúvidas com relação aos locais para realização dos exames solicitados, procure a Central de Atendimento.

Informe todos os medicamentos que vem tomando

Às vezes um outro médico prescreveu e o profissional de saúde da Policlínica não está sabendo. Mencione também as vitaminas, suplementos etc.

Evite se atrasar para sua consulta

Ao chegar alguns minutos antes da hora agendada para a sua consulta, você evita que os atrasos se acumulem na agenda diária do profissional de saúde.

Já deu seu horário e você ainda não foi chamado?

Quem sabe isso não tem a ver com um outro paciente, atendido antes de você, que tinha um caso complexo?

O médico também pode estar vindo de uma cirurgia, na qual houve alguma intercorrência.

Pegue folhetos e informes de saúde

Boletins como este são úteis para quem quer cuidar da saúde.

Colunista convidado:
Marcos Giordano
 Ortopedista - Policlínica



Imagem: arquivo FioSaúde

Evitando quedas e acidentes domésticos

Mantenha a sua casa segura!

Imagem: Cecilia Alvarez/freeimages



Nesta edição destacamos aos beneficiários da FioSaúde informações importantes sobre como manter a casa segura, evitando riscos de acidentes domésticos, que podem trazer grandes prejuízos à saúde - como fraturas, lesões etc.

No caso de pessoas com idade acima de 60 anos, a situação torna-se ainda mais grave e situações envolvendo acidentes domésticos acabam trazendo graves transtornos à independência do idoso.

Confira algumas dicas, que estão presentes no livro «Casa Segura»*:

Confira algumas dicas, que estão presentes no livro «Casa Segura»*:

É PRECISO EVITAR:

- Prateleiras de vidro e superfícies cortantes dentro dos banheiros
- Quinas vivas e cortantes em móveis, bancadas e passagens
- Aquecedores a gás dentro dos banheiros
- Tapetes soltos (principalmente pequenos)
- Cortinas pesadas
- Fumar no quarto
- Andar só de meias dentro de casa
- Fios elétricos e de telefones soltos
- Escadas dobráveis
- Panos e fósforos próximos à boca do fogão
- Cômodos escuros

É INDICADO O USO DE:

- Chinelos antiderrapantes dentro de casa
- Interruptores de luz próximos à cama
- Sistemas de controle eletrônico viva-voz (tipo «babá-eletrônica», para pessoas que necessitam de ajuda à noite)
- Luz de emergência e luz noturna nos corredores, banheiros e cozinha
- Piso cerâmico antiderrapante na cozinha, área e banheiros

** Mais informações podem ser obtidas no livro «Casa Segura», de autoria de Cybele Ferreira Monteiro de Barros*

Profissionais à disposição na Policlínica:



Alexandre Sayão
Ortopedia



Arthur Bastos
Ginecologia

Aluizio P. Gonçalves
Ortopedia



Aline B. Nery
Nutrição



Angelo Di Candia
Cardiologia

Bianca Jeanne
Recepção



Camila Chagas
Enfermagem



Camila Dias Freitas
Fisioterapia

Camila Angela
Recepção



Cristiane Macedo
Psicologia



Daniel Hampl
Urologia

Danielle Moreira
Psicologia



Ciro Floriani
Geriatria

Elisa Laranja
Psicologia



Fernanda Neves Pinto
Nutrição



Débora Ayres
Endocrinologia

Georgiana Gonçalves
Psicologia



Gisele Machado
Fisioterapia



Flávia Gorni
Enfermagem

Gilza Cristina da Silva
Ginecologia



Giselaïne La Rosa
Psicologia



Gustavo Velho
Dermatologia

Isadora Vasconcellos
Pneumologia e
Clínica Médica



Jone Chebom
Psiquiatria



Juliana Cruzeiro
Geriatria

Juliana Bianchi
Ginecologia



Luis Felipe Cordeiro
Cardiologia



Luisiane Silva
Enfermagem

Luiz Fernando
Enfermagem



Marcelo Alves
Fisioterapia

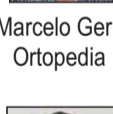


Marcelo Gerk
Ortopedia

Márcia Sobreiro
Cirurgia Vascular



Marina Janzen
Psicologia



Marcos Giordano
Ortopedia



Maria Clície
Endocrinologia



Mauro Acselrad
Psiquiatria

Pedro Montenegro
Fisioterapia



Natalia Pereira
Fisioterapia



Patrícia Rodrigues
Nutrição

Ricardo Sá
Endocrinologia



Ricardo de Almeida
Urologia



Sueli Pereira
Recepção

Thiago Medeiros
Cardiologia e
Clínica Médica



Valéria Maia
Recepção



Valquíria Cocolichio
Psicologia

Virgínia Valéria Vieira
Psicologia



Vania Boechat
Gerência

Yara Thathiana
Administrativo



Agende sua consulta pelo telefone:
(21) 3865-1871 (seg a sex, das 8h-17h)