

Nestas festas de fim de ano, saiba mais sobre a tradição de presentear parentes e amigos

A edição de dezembro do boletim Saúde em Suas Mãos traz um resumo sobre as tradições de presentear amigos e parentes e o mito de Papai Noel.



Imagem: Popfix

A origem tem base nos textos bíblicos que descrevem os presentes que os reis magos - Baltazar, Belchior e Gaspar - levaram para o Menino Jesus (ouro, mirra e incenso). O ouro simbolizava as riquezas da realeza e a proteção de Deus; a mirra em óleo foi ofertada para fazer a limpeza do corpo de Jesus e protegê-lo de doenças; o incenso foi levado para dar proteção através da crença, da fé e da oração.

Nos países ocidentais se estabeleceu a imagem do Papai Noel à distribuição dos presentes natalinos às crianças. As datas variam de acordo com a cultura de cada local. Nos Estados Unidos, Alemanha, Reino Unido e países de colonização inglesa, as crianças só recebem seus presentes de Natal na manhã do dia 25 de dezembro. Em outros locais, a data de receber presentes está relacionada à comemoração do Dia de Reis (6 de janeiro). É o caso da Rússia e da Itália.

Uma história quase idêntica às tradições de Papai Noel é atribuída, no folclore grego e bizantino, a Basílio de Cesareia. Na Grécia, o Dia de São Basílio, celebrado em 1º de janeiro, é considerado a época de troca de presentes.

Outra grande influência para a figura de Papai Noel são os contos de São Nicolau - santo arcebispo da cidade de Mira, na Turquia, que viveu no século IV. Foi declarado santo alguns anos após sua morte, depois que muitos milagres lhe foram atribuídos. A lenda conta que na região onde ele morava havia três moças pobres, que por falta de dote não conseguiam casar. São Nicolau jogou sacos de moedas pela chaminé das suas casas, que seriam usados como dote. Numa das casas, o saco de moedas caiu numa meia que secava na lareira, nascendo o hábito de se colocar presentes em um pé de meia. Outra versão diz que São Nicolau não gostava de ser visto quando presenteava – motivo pelo qual colocava os presentes nas chaminés das casas. As crianças perceberam seu método e passaram a deixar ali as suas meias. Hoje o costume é usar meias ou botinhas com fins decorativos. São feitas de feltro, possuem aplicações ou bordados e tornaram-se um dos símbolos do Natal.

A transformação de Papai Noel em ícone natalino aconteceu na Alemanha (junto com o pinheiro natalino) e de lá seguiu para o mundo inteiro. A imagem do velhinho retratado como um homem rechonchudo, alegre, de barba branca e roupa vermelha se tornou popular nos EUA e Canadá no século XX, devido à influência da Coca-Cola, que na época lançou um comercial do bom velhinho com as vestes nessa cor.

Junto disso existem as tradições dos presentes às crianças bem-comportadas, solicitados através das famosas cartinhas e entregues pelo trenó puxados pelas renas, vindas do Polo Norte, seguindo as tradições da região da Lapônia.

Por isso, mês de dezembro é temporada de presentes. Seja embaixo da árvore de Natal, nos abraços da família e até mesmo no amigo-oculto, há sempre alguém presenteando uma pessoa querida.

Essas tradições de Natal tiveram origem em países de clima frio, inclusive, o cardápio da ceia, que contém itens que não são adequados ao clima tropical.

SAIBA MAIS NA PÁGINA 3

Não falte à sua consulta! Se tiver que faltar, 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!

Evite se atrasar para a 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 tem um quadro de saúde complexo?

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

FioSaúde dá desconto em farmácia

Basta apresentar a **carteira do plano** e identidade no balcão de uma das drogarias da rede



20% em remédios genéricos e 15% nos demais medicamentos



O desconto não é acumulativo com outras promoções. Se o medicamento já estiver em oferta na data da compra, prevalecerá o maior desconto apresentado

Informe ao caixa: Convênio FioSaúde Beneficiários

Formas de pagamento através dos meios aceitos nas farmácias sem opção de desconto em folha e somente nas lojas físicas da rede



Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

Dessa forma, você evita que horários fiquem ociosos. Veja abaixo:

(Dados de setembro/2017)

Especialidade	pacientes que compareceram às consultas	pacientes que não puderam comparecer	percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	81	11	14%
Cardiologia	145	47	26%
Clínica médica	71	24	29%
Dermatologia	62	13	19%
Endocrinologia	109	30	23%
Geriatria	50	6	11%
Ginecologia e Obstetrícia	109	25	20%
Neurologia	37	10	23%
Nutrição	91	17	16%
Ortopedia	115	27	21%
Psicologia	584	262	32%
Psiquiatria	181	42	24%
Urologia	19	3	14%
TOTAL	1.654	517	26%

Colunistas convidadas:

Aline B. Nery
Nutricionista - Policlínica
Fernanda Neves Pinto
Nutricionista - Policlínica



Imagem: arquivo FitSaúde

Na ceia de fim de ano existem opções saudáveis!!

Foto: Free imagens - Valerie



Dezembro chegou! Um mês tradicionalmente repleto de celebrações: confraternizações, Natal, Reveillon, todos entremeados a mesas fartas e guloseimas difíceis de resistir. Ainda assim, podemos desfrutar desses momentos e fazer substituições inteligentes e saudáveis. Confira:

Substituições:

Bebidas alcoólicas: reduza o consumo fazendo rodízios com águas aromatizadas, água de coco e sucos da fruta. Além de reduzir consumo calórico, evita a desidratação e a incômoda ressaca.

Petiscos: salgadinhos ou embutidos podem ser substituídos pela combinação de oleaginosas e frutas secas (castanhas, pistache, nozes, damascos, passas) que são fontes de gorduras insaturadas, vitaminas e minerais e fibras. Outra opção colorida e saborosa fica por conta dos palitos de vegetais como cenoura, palmito e pepino, que podem ser acompanhados por tomates e azeitonas.

Sobremesas: a rabanada frita pode ser na versão assada, outra opção é a salada com as frutas da estação: uva, pêsego, ameixa, abacaxi, cereja e kiwi.

Acompanhamentos: a substituição da tradicional maionese por salada de grãos, lentilha ou grão de bico, garante maior saciedade devido a ação das fibras e qualidade proteica desses alimentos; a farofa também pode ser enriquecida com farelo de aveia ou quinoa em flocos.

Dica importante: durante o dia que antecede a ceia de Natal e Reveillon, não restrinja a sua alimentação com o intuito de poupar calorias. Essa atitude estimula compulsão alimentar e aumento de apetite a noite, tornando os excessos praticamente inevitáveis.

Receitas:

Bolo de frutas e castanhas: Ingredientes:

- 2 ovos, 3 colheres de sopa de leite de coco, 2 colheres de sopa de açúcar mascavo, 1 xícara de chá de farinha de amêndoas, 2 colheres de sopa de avelã picadas, 1 colher de café de gengibre em pó

1 colher de sopa de:

- óleo de coco
- nozes picadas
- macadâmias picadas
- cranberry desidratados
- damascos desidratados
- uva passa

1 colher de chá de:

- canela
- fermento em pó

Modo de fazer:

Misture bem todos os ingredientes com a mão. Coloque em uma forma, untada com óleo de coco. Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Salada de frutas com farofa doce

Ingredientes para a farofa:

- 1 xícara (chá) de cereal matinal de flocos de milho sem açúcar triturado, 1 xícara de castanha de caju triturada, canela em pó e açúcar de coco.

Ingredientes para a salada de frutas:

- 2 maçãs, 1/2 xícara de cranberry desidratado, 2 cachos médios de uva sem semente, 1 caixa de morangos, 4 nectarinas, 4 pêsegos e suco de 4 laranjas.

Modo de fazer:

Para a farofa, misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Reserve-a em recipiente à parte. Pique todas as frutas e despeje o suco de laranja por último. Antes de servir, adicione a farofa sobre a salada de frutas.

Profissionais à disposição na Policlínica:

Equipe médica

	Alexandre Sayão Ortopedia		Alice Jerusalem Geriatria
	Aluizio P. Gonçalves Ortopedia		Angelo Di Candia Cardiologia
	Ciro Floriani Geriatria		Claudia Medeiros Dermatologia
	Daniel Hampf Urologia		Débora Ayres Endocrinologia
	Gustavo Velho Dermatologia		Henrique Balthazar Neurologia
	Henrique Simões Urologia		Jone Chebom Psiquiatria
	Marcelle Sneider Endocrinologia		Marcelo Gerk Ortopedia
	Marcos Giordano Ortopedia		Maria Clície Endocrinologia
	Pedro Varanda Neurologia		Ricardo Sá Endocrinologia
			Arthur Bastos Ginecologia
			Cristiane Torres Ginecologia
			Gilza Cristina Ginecologia
			Henrique Mussi Cardiologia
			Luis Felipe Cordeiro Cardiologia
			Márcia Sobreiro Cirurgia Vascular
			Mauro Acselrad Psiquiatria
			Thiago Medeiros Clínica Médica

Psicólogos

	Cristiane de Oliveira Magalhães Psicologia
	Danielle Moreira Psicologia
	Elisa Laranja Psicologia
	Georgiana Gonçalves Psicologia
	Giselaine La Rosa Psicologia
	Marina Janzen Psicologia
	Valquíria Cocolichio Psicologia
	Virgínia Valéria Vieira Psicologia

Fisioterapeutas

	Camila Dias Freitas Fisioterapia
	Isabel Dantas Fisioterapia
	Luiz Paulo Fisioterapia
	Marcelo Alves Fisioterapia
	Natalia Pereira Fisioterapia
	Pedro Montenegro Fisioterapia
	Viviane Souza Fisioterapia

Equipe de Enfermagem

Camila Chagas Enfermagem	
Flávia Gorni Enfermagem	
Luisiane Silva Enfermagem	
Luiz Fernando Enfermagem	
Miriam Holanda Enfermagem	

Nutricionistas

Aline B. Nery Nutrição	
Fernanda Neves Pinto Nutrição	
Patrícia Rodrigues Nutrição	

Equipe de Apoio / Técnico e Administrativo

	Maura Soares Gerência Técnica		Vania Boechat Gerência Administrativa
	Yara Thathiana Administrativo		Bianca Jeanne Recepção
	Camila Angela Recepção		Sueli Pereira Recepção
	Valéria Maia Recepção		

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