

BOLETIM

SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano II / Número 08 - janeiro de 2016

Ano novo, vida nova!

É hora de fazer um balanço, traçar metas e planos para 2016



Esse ano eu preciso:

- Praticar alguma atividade física
- Parar de fumar
- Melhorar minha alimentação
- Conhecer novos lugares
- Traçar novos desafios
- Descansar o corpo e a mente
- Passar mais tempo com as pessoas que amo
- Investir no lazer
- Ter mais horas de sono
- Conversar mais com meu médico e equipe de profissionais de saúde que cuidam de mim

Aqui você pode colocar o que quiser!

- _____
- _____
- _____
- _____

Não falte à sua consulta! Se tiver que faltar, avise com antecedência

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

Dúvidas na realização de exames?

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

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

Quando houver desistência, você será contactado.

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.

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.

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

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

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.

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.

Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

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

(Dados de novembro/2015)

Especialidade				
	pacientes que compareceram às consultas	pacientes que faltaram	percentual de pacientes que faltaram	
Angiologia	51	14	22%	
Cardiologia	218	70	24%	
Clínica médica	21	15	42%	
Dermatologia	31	29	48%	
Endocrinologia	238	82	26%	
Geriatria	68	26	28%	
Ginecologia	116	38	25%	
Neurologia	29	15	34%	
Ortopedia	201	62	24%	
Pneumologia	21	6	22%	
Psicologia	592	298	33%	
Psiquiatria	152	48	24%	
Urologia	50	11	18%	
TOTAL	1901	785	29%	

Colunista convidado:

Gustavo Velho
Dermatologista - Policlínica



O verão chegou!

Os cuidados com a saúde devem ser redobrados nas altas temperaturas!

Imagem: Lindsey Mancini/istock



Sobreviver ao verão com uma pele saudável não é tarefa fácil. Nem sempre sabemos nos proteger de tantas ameaças, como o sol, água do mar, cloro, suor etc. Com cuidados simples podemos evitar vários tipos de problemas. Por isso, devemos utilizar produtos específicos para

cada tipo de pele. Os banhos devem ser mornos ou frios para evitar o ressecamento da pele do corpo, utilizando sabonetes hidratantes, principalmente os líquidos e aplicando hidratante ou óleo corporal imediatamente após o banho.

O ideal é nunca dormir com a pele suja ou maquiada. Para quem possui a pele oleosa, os cuidados no verão devem ser reforçados. Usar sabonete líquido ou espuma com ativos que controlam a oleosidade (nunca mais de 3x ao dia) e finalizar com o uso de um filtro solar com toque seco.

Cabelos também precisam de hidratação com produtos específicos para evitar o aspecto ressecado. Manter as áreas de dobras, dedos e virilhas sempre secos evita o surgimento de fungos, que se tornam mais comuns nessa época do ano por conta das idas a praias e clubes.

O uso de protetor solar é essencial para evitar o câncer de pele, manchas, queimaduras e pintas. A pele negra também está sujeita a esses problemas, mesmo não se queimando facilmente. Deve ser reaplicado a cada 3 horas se estiver em áreas de grande exposição, como praia e piscina, sendo ainda necessária essa intensificação na aplicação, idealmente de hora em hora caso vá a água.

O ideal é um filtro solar FPS 30 para o dia a dia, e acima de FPS 50 na exposição intensa, não esquecendo de áreas como orelhas, lábios, pescoço, colo, braços e mãos. O uso de um bom óculos de sol e chapéu ou boné também é importante.

O principal e que vale sempre lembrar é ingerir 2 litros de líquido diariamente para manter todos os órgãos irrigados e funcionando bem, e se alimentar de maneira saudável, incluindo na dieta frutas, legumes e também verduras.

Agendamento em dermatologia pelo tel (21) 3865-1871 (de seg a sex, das 8h às 17h)

Equipe: Dr. Gustavo Velho / Dra. Cláudia Medeiros

Profissionais à disposição na Policlínica:

Médicos



Alexandre Sayão
Ortopedia



Arthur Bastos
Ginecologia



Aluizio P. Gonçalves
Ortopedia



Angelo Di Candia
Cardiologia



Claudia Medeiros
Dermatologia



Ciro Floriani
Geriatria



Daniel Hampl
Urologia



Débora Ayres
Endocrinologia



Gilza Cristina da Silva
Ginecologia



Gustavo Velho
Dermatologia



Isadora
Pneumologia e
Clínica Médica



Juliana Cruzeiro
Geriatria



Jone Chebom
Psiquiatria



Juliana Bianchi
Ginecologia



Luis Felipe Cordeiro
Cardiologia



Márcia Sobreiro
Cirurgia Vascular



Marcelo Gerk
Ortopedia



Marcos Jordano
Ortopedia



Maria Clicie
Endocrinologia



Mauro Acselrad
Psiquiatria



Pedro Varanda
Neurologia



Priscila Medeiros
Endocrinologia



Ricardo de Almeida
Urologia



Ricardo Sá
Endocrinologia



Thiago Medeiros
Clínica Médica

Equipe de Apoio / Adm



Bianca Jeanne
Recepção



Camila Angela
Recepção



Maura Soares
Gerência Técnica



Sueli Pereira
Recepção



Yara Thathiana
Administrativo



Valéria Maia
Recepção



Vania Boechat
Gerência Administrativa

Fisioterapeutas



Camila Dias Freitas
Fisioterapia



Gisele Machado
Fisioterapia



Marcelo Alves
Fisioterapia



Natalia Pereira
Fisioterapia



Pedro Montenegro
Fisioterapia

Equipe de Enfermagem

Camila Chagas
Enfermagem



Flávia Gorni
Enfermagem



Luiz Fernando
Enfermagem



Luisiane Silva
Enfermagem



Miriam Holanda
Enfermagem



Nutricionistas

Aline B. Nery
Nutrição



Fernanda Neves Pinto
Nutrição



Patrícia Rodrigues
Nutrição



Psicólogos

Cristiane Macedo
Psicologia



Danielle Moreira
Psicologia



Elisa Laranja
Psicologia



Georgiana
Gonçalves
Psicologia



Giselaine La Rosa
Psicologia



Marina Janzen
Psicologia



Valquíria
Cocolichio
Psicologia



Virgínia Valéria
Vieira
Psicologia



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