

BOLETIM

SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano II / Número 11 - julho/agosto de 2016

Você pode gerenciar melhor as escolhas dos alimentos, no supermercado

Rótulos passam a incluir também eventuais riscos de alergias na hora da sua alimentação



Imagem: Food Safety Brasil

Desde o dia 03 de julho passou a valer a Resolução da Anvisa que determina que embalagens de alimentos processados apresentem informações sobre presença de eventuais ingredientes que possam causar alergias em quem os consome.

os rótulos devem informar a existência de 17 tipos de componentes alergênicos, a saber: **trigo** (centeio, cevada, aveia e suas estirpes hibridizadas); **crustáceos**; **ovos**; **peixes**; **amendoim**; **soja**; **leite de todos os mamíferos**; **amêndoa**; **avelã**; **castanha de caju**; **castanha do Pará**; **macadâmia**; **nozes**; **pecã**; **pistaches**; **pinoli**; **castanhas**, além de **látex natural**.

De acordo com a Anvisa, os dados sobre os alergênicos devem estar posicionados logo abaixo da lista de ingredientes. Além disso, as palavras têm que estar em caixa alta, negrito e com a cor diferente do rótulo. A letra não pode ser menor do que a da lista de ingredientes.

Aproveite as garantias da nova legislação e fique de olho nas escolhas que você faz em relação à alimentação do dia a dia!

DICA ÚTIL:

Se você **acha difícil ler** os rótulos (com letras pequenas), na hora de fazer as escolhas dos produtos, dentro do supermercado, **TIRE UMA FOTO** DA EMBALAGEM, usando o seu **CELULAR**, e **AMPLIE** a imagem no aparelho para melhorar a leitura.

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 maio/2016)

Especialidade	 pacientes que compareceram às consultas		 pacientes que não puderam comparecer		percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	73	28	28%		
Cardiologia	178	59	25%		
Clínica médica	81	20	20%		
Dermatologia	69	26	27%		
Endocrinologia	229	72	24%		
Geriatria	66	14	18%		
Ginecologia	89	28	24%		
Neurologia	37	11	23%		
Nutrição	118	79	40%		
Ortopedia	216	55	20%		
Psicologia	661	335	34%		
Psiquiatria	188	57	23%		
Urologia	61	13	18%		
TOTAL	2.066	797	28%		

Colunista convidado:

Virgínia Valéria Vieira
Psicóloga - Policlínica



Stress positivo

Como? Quando? Quais as consequências?



Muito se fala sobre estresse, principalmente sobre seus aspectos negativos. Entretanto, poucos se dão conta que uma situação estressante também tem seu lado positivo.

Embora o termo “estresse” signifique fadiga, tensão ou um conjunto de reações frente a um estímulo nocivo, este fenômeno quando, bem dosado, aumenta a eficiência do indivíduo. Isto se dá na medida em que se apresenta em uma intensidade tolerável e adequada ao organismo. Este tipo de estresse é denominado “*eustress*” ou “estresse positivo”.

Segundo especialistas, a forma de reagirmos a situações estressantes é o que permitirá que o estresse seja positivo ou negativo. Não temos como prevê-las, pois nos pegam de surpresa. Identificar quando um estímulo estressor está acontecendo antes que o mesmo fuja ao controle, e saber como lidar com isso, fortalece o lado emocional e cria maior resistência para lidar com o lado negativo dos acontecimentos cotidianos.

O *eustress* se encontra apenas na primeira fase do estresse, denominada fase do “alerta”, onde o corpo produz adrenalina que dá força, vigor e energia, deixando o organismo de prontidão para enfrentar as tensões que surgirem ao longo do dia. Nessa fase, a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada.

Porém, os benefícios só serão válidos se o estresse durar apenas o tempo necessário para que o organismo se adapte ao estímulo estressor ou encontre um caminho de descarga para o mesmo.

Caso se prolongue e os fatores estressantes persistam em frequência ou intensidade, o estresse pode se cronificar e doenças graves podem ocorrer.

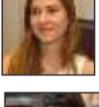
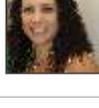
Por isso é muito importante saber identificar quando o organismo transmite o alerta do estímulo estressor, para que não se perca o controle. A prática de exercícios físicos e o lazer são ótimos exemplos de canalização positiva de tais estímulos.

Profissionais à disposição na Policlínica:

Equipe médica

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

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

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	
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)