

BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano II / Número 12 - setembro de 2016

FioSaúde incentiva prática de atividades físicas sob orientação médica

Deixe o legado dos eventos olímpicos motivá-lo a cuidar de seu corpo



Imagem: CienPies Design / Freeimages

Passando a temporada de Olimpíadas e dos Jogos Paralímpicos, a FioSaúde lança o desafio: que legado desses ideais do esporte você quer deixar para a saúde do seu próprio corpo?

Com isso, no mês de setembro, a Caixa de Assistência divulga sua campanha de promoção de saúde e incentivo a hábitos saudáveis, que tem como título «As Olimpíadas continuam com Você!» - que conta com ações de incentivo à prática de atividades físicas, sempre sob a orientação de um médico assistente.

Deixe este legado olímpico em sua vida! Pratique as atividades físicas que o seu médico recomenda a você. Cuide de seu corpo. Ele é o seu bem mais precioso. Mais valioso que uma medalha de ouro.

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 julho/2016)

Especialidade	 pacientes que compareceram às consultas	 pacientes que não puderam comparecer	percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	87	19	18%
Cardiologia	216	60	22%
Clínica médica	40	20	33%
Dermatologia	66	33	33%
Endocrinologia	287	70	20%
Geriatria	43	12	22%
Ginecologia	141	57	29%
Neurologia	44	7	14%
Nutrição	126	47	40%
Ortopedia	198	36	15%
Psicologia	590	274	32%
Psiquiatria	220	64	23%
Urologia	57	15	21%
TOTAL	2.115	714	25%

Colunista convidado:
Ciro Augusto Floriani
 Geriatra - Policlínica



Envelhecer com saúde

PEANUTS © Peanuts Worldwide LLC



Será possível conciliar o envelhecimento com saúde? Não seria contraditório, uma vez que envelhecimento é associado com perda de funcionalidade, enquanto saúde está comumente associada com ganho de funcionalidade?

O envelhecimento é um processo que se inicia muito precocemente em nossas vidas. Podemos dizer que desde que nascemos, quando respiramos pela primeira vez, começamos a envelhecer. Mas, é somente a partir de certa idade (em torno dos 42 anos), com a redução da acuidade visual que o envelhecimento de nosso corpo se evidenciará a nós. Com o passar dos anos, de um modo crescente, o processo de envelhecer mostra suas múltiplas facetas de um modo mais intenso na população idosa.

Neste processo ocorrerá, de um modo geral, um maior enrijecimento, uma perda de plasticidade (comparem a incrível plasticidade articular de uma criança nos seus primeiros anos de vida com uma pessoa de 60 anos). Por isso, é comum se associar a palavra envelhecer com a palavra velho, ainda que, como já dissemos, envelhecemos desde muito cedo.

O que faz reconhecer o envelhecimento de nosso corpo de um modo mais intenso quando nos tornamos idosos está ligado a ser a fase de nossas vidas na qual as repercussões da perda de funcionalidade são percebidas com mais exuberância, onde a vitalidade de nosso corpo sofre uma contração importante.

Acrescente-se a isso o fato de que muitas pessoas chegam à velhice com uma ou, frequentemente, mais de uma doença crônica, nem sempre bem cuidadas e que vão manifestar complicações em uma fase onde as reservas funcionais estão mais limitadas naturalmente.

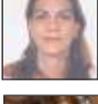
Nosso entendimento é que é dentro deste contexto que devemos refletir sobre a questão do envelhecimento com saúde. Não se trata de uma simplória e frequentemente ilusória atitude de estímulo a tentar manter-se juvenil, jovial fisicamente, ou de um modo compulsivo querer a eterna juventude, mas, antes disso, de adaptar nossas vidas à funcionalidade de nosso corpo físico, ao mesmo tempo em que se deve buscar estimular esta funcionalidade, dentro de uma compatibilidade com o contexto de vida de cada um.

A atitude de cuidar de si mesmo em suas múltiplas dimensões (física, emocional, social, existencial e espiritual) parece-nos mais adequada do que receitas prontas de mudanças de hábitos e de medicalização de nossas vidas. Trata-se de perceber e de ser ajudado a compreender nas diferentes fases da vida, o que a vida nos possibilita transformar.

É papel do profissional de saúde ajudar quem o procura a encontrar este caminho e essa é uma dimensão importante com relação aos idosos que envelhecem (muitos nonagenários ou centenários), visto que em diferentes fases de suas vidas diferentes questões/prioridades surgem. É nosso papel ajudá-los neste sentido.

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		Cristiane Torres Ginecologia		Daniel Hampf Urologia
	Débora Ayres Endocrinologia		Gilza Cristina Ginecologia		Gustavo Velho Dermatologia
	Henrique Balthazar Neurologia		Henrique Mussi Cardiologia		Jone Chebom Psiquiatria
	Juliana Cruzeiro Geriatria		Luis Felipe Cordeiro Cardiologia		Marcelo Gerk Ortopedia
	Márcia Sobreiro Cirurgia Vascular		Marcos Giordano Ortopedia		Maria Clície Endocrinologia
	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)