

# BOLETIM

# SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano III / Número 19 - setembro 2017

Recado especial para as mulheres:

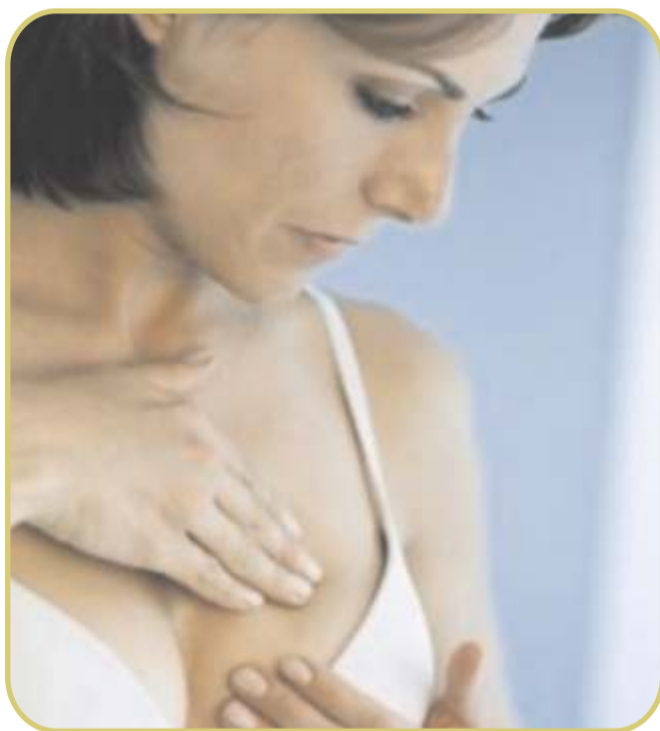
**No mês que vem acontece o Outubro Rosa**

## **Agende consulta com seu ginecologista ou mastologista**

**e converse sobre os exames de prevenção do câncer de mama que você deve fazer em outubro**

**Mamografias e ultra-sonografias mamárias realizadas **entre 1 e 31/10** têm isenção de cobrança de participação**

Fonte: [siteminhavida.com.br](http://siteminhavida.com.br)



A campanha do Outubro Rosa já é tradição na FioSaúde. Todos os anos, de 1 a 31/10, a Caixa de Assistência oferece isenção de cobrança de participação para beneficiárias que realizem exames de mamografias e/ou ultra-sonografias mamárias nesse período.

Com isso, segue um recado especial para as mulheres: não deixe de agendar com antecedência as suas consultas com ginecologista ou mastologista. Caso o médico recomende a realização de um desses procedimentos, você contará com a vantagem da isenção de participação ao realizar os exames durante o mês de outubro.

Além dos ginecologistas e mastologista de nossa Policlínica, você também conta com profissionais dessas especialidades na rede de credenciados da FioSaúde. Para conferir a relação desses médicos e dos estabelecimentos de saúde conveniados (no caso dos exames de mamografia e de ultra-sonografia mamária) acesse o site da Internet [www.fiosaude.org.br](http://www.fiosaude.org.br) ou o aplicativo gratuito para smartphones.

### 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!

### 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.

### 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 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.

## Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

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

(Dados de agosto/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%
<b>TOTAL</b>	<b>1.654</b>	<b>517</b>	<b>26%</b>

Colunista convidado:  
**Pedro Montenegro**  
 Fisioterapeuta - Policlínica

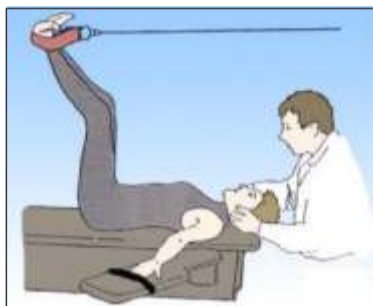


Imagem: arquivo FioSaúde

## RPG NÃO é Pilates

**FioSaúde oferece cobertura somente para RPG, já que Pilates não é um tratamento de saúde**

Imagem: site www.reeducacaoposturalglobal.com



Cada dia mais a sociedade vem buscando alternativas de atividades e técnicas que garantam um estilo de vida mais saudável, objetivando muito além de perda de peso, onde o foco principal é bem-estar e saúde. Nesse contexto,

a postura corporal ganha importante papel, uma vez que a rotina de trabalho e o sedentarismo podem causar dores na coluna (lombar, cervical e torácica), além de cefaleias, hérnia de disco, bursites, tendinites, lesões por esforço repetitivo, e principalmente desvios, como hiperlordose, escoliose e cifose.

Nessa busca, atividades como RPG e Pilates vêm cada dia mais ganhando adeptos. Porém, muitos ainda se confundem a respeito das técnicas e benefícios dessas atividades, onde nesse ínterim faz-se necessário diferenciar essas atividades, de forma a utilizá-las corretamente, conforme a necessidade do indivíduo.

**O RPG (Reeducação Postural Global)** é uma técnica exclusiva da **fisioterapia**, desenvolvida na França, que consiste na correção postural para reorganização dos movimentos do corpo humano, através de alongamentos, visando a reorganização e reequilíbrio dos músculos que mantêm a postura. Conforme a Sociedade Brasileira de RPG, a técnica corrige lesões e deformações do corpo, além de ensinar o paciente a se posicionar de forma correta, curando danos, evitando novos problemas e proporcionando reequilíbrio muscular. O RPG é recomendado às pessoas que apresentam assimetrias posturais consideráveis e conseqüentemente dores decorrentes da má postura. É indicado como terapia de reabilitação ou preventiva para diagnósticos que requerem fisioterapia, como por exemplo, problemas articulares, traumáticos, esportivos, contraturas musculares e desvios posturais.

**O Pilates**, utilizado tanto por **profissionais da fisioterapia quanto da educação física** (tendo como principal finalidade a saúde e a estética, sem que exista uma patologia preliminar) é realizado com métodos de alongamento e exercícios que se utilizam do peso do próprio corpo em sua execução, de forma a desenvolver, melhorar e restabelecer a força muscular e a flexibilidade. O exercício proporciona o trabalho de diversos grupos musculares em um único movimento, permitindo que o aluno, concomitantemente, alongue e fortaleça grupos musculares.




**Assim, se o médico indicar RPG, procure a FioSaúde.**

**Lembre-se que a prática de atividade física (por exemplo, em academia - sem direito a reembolso) é sempre importante, seja na musculação, ginástica e até mesmo no Pilates\***

\* Vale ressaltar que, independente da atividade indicada, é imprescindível uma avaliação física e o acompanhamento de um profissional capaz de conduzir o tratamento e a prática de exercícios conforme a necessidade específica do paciente ou aluno.

# 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 Hampl 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 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
	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)