

# BOLETIM

# SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano I / Número 03 - junho de 2015

## Mais bom humor, por favor!

## Encare o lado positivo, ao fazer um tratamento médico

Imagem: Miguel Saavedra



Nesta terceira edição do Boletim Saúde em Suas Mãos, a Policlínica FioSaúde convida você a deixar o mau humor de lado.

Mesmo que você tenha resolvido somente parar por aqui e tomar um cafezinho conosco, está convidado a ler os textos sobre saúde e bem-

estar que têm a ver com os próprios serviços oferecidos pela Policlínica.

Uma, duas, três visitas ao médico no mesmo mês. Tirou o glúten, a cerveja do final de semana. Carboidrato em pequenas quantidades, sem exagerar. Doce? Nem pensar. Dieta, remédio para controlar a pressão, exercícios para a respiração. Restrições, tensões e medicamentos podem nos deixar mal-humorados - mas só se nos aborrecermos com isso.

Precisamos espantar o mau humor. Esse sentimento aumenta o risco para doenças cardiovasculares, reduz a imunidade, dificulta a concentração, entre tantos outros prejuízos.

Se vale uma dica - daquelas que fazem diferença - lá vai ela: não há idade, não há regra, comece quando quiser. Não deixe o mau humor mudar a sua vida, não permita que nada afete seu estado de espírito. Crie novos hábitos. Faça uma autoanálise. Avalie se está se cuidando, se há alguma indisposição com algo. Procure compreender por que está reagindo assim.

Se é a rotina que te aflige, fuja dela quando for possível, existem tantas possibilidades.

Se as restrições aborrecem, relaxe. Procure encarar esses momentos como uma nova fase. Procure ver o lado bom das coisas “ruins”. Capriche na alimentação rica em nutrientes, tenha boas noites de sono, pratique uma atividade física, sorria.

Bom humor é fundamental. É, antes de tudo, a expressão de que o corpo está bem. É mais alegria, mais saúde, mais bem-estar.

## Se tiver que faltar a uma consulta, 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.

## Fique atento:

Encaixe não deve ser considerado como hora marcada.

Nesse caso, o paciente sempre depende da disponibilidade da agenda do médico.

## Dúvidas na realização de exames?

Se tiver dúvidas com relação aos locais para realização dos exames solicitados, fale com a equipe de enfermagem.

## 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 sua 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 tinha um caso complexo?

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

## Pegue folhetos e informes de saúde

Boletins como este são úteis para quem quer cuidar da saúde.

Colunista convidada:

**Fernanda Neves Pinto**  
Nutricionista - Policlínica



Imagem: arquivo FioSaúde

## O seu médico receitou uso contínuo de ESTATINA para controle do colesterol?

Fique atento aos cuidados nutricionais necessários, e

**fuja das DORES MUSCULARES, que podem acometer quem faz uso do medicamento**

Imagem: Arquivo FioSaúde



No Brasil, as doenças cardiovasculares constituem a principal causa de morte e um de seus fatores de risco é a dislipidemia, pela forte relação entre a concentração dos níveis plasmáticos de colesterol (LDL-colesterol) e risco de obstrução coronariana. Logo, terapias para reduzir o LDL-colesterol

diminuem a mortalidade em pessoas com doenças cardiovasculares preexistentes.

Existem diferentes classes de medicamentos utilizadas para reduzir os níveis de colesterol. Uma delas são as “Estatinas”, o grupo mais potente e eficaz em diminuir o LDL-colesterol por inibirem a “alfa-hidroxi-metilglutaril-Coenzima A (HMG-CoA), enzima “chave” na síntese hepática de colesterol. A inibição desta enzima reduz o conteúdo intracelular de colesterol, aumenta o número de receptores de LDL nas células hepáticas e conseqüentemente, favorece a captação do colesterol circulante do sangue pelo fígado. Porém, ao inibir esta enzima, a estatina inibe também a síntese natural de Ubiquinona (Coenzima Q10), um nutriente essencial para a geração de energia celular e proteção antioxidante, ou seja, induzirá diminuição nos níveis do mesmo dentro das células, favorecendo ao dano celular grave gradativo, dano oxidativo ao DNA (por estresse oxidativo) e redução da capacidade de geração de energia celular (ATP). **A reação adversa mais perceptível em uso da estatina, é mialgia (“dor muscular”)** fazendo com que muitos pacientes abandonem o uso do medicamento, no entanto, outros danos passam despercebidos e silenciosos. Por isso é muito importante a suplementação nutricional de Coenzima Q10 quando o indivíduo estiver sob tratamento com estatina, além de reforçar o consumo de alimentos fontes, tais como: nozes e sardinha.

### Saiba mais: nutrição da Policlínica

Os pacientes da Policlínica da FioSaúde podem ser atendidos na especialidade de Nutrição pelas seguintes profissionais:

Fernanda Neves Pinto   Aline Barreto Nery   Patricia Rodrigues

*Consultas podem ser agendadas pelo telefone (21) 3865-1871 (de segunda a sexta, das 8h às 17h)*

## Profissionais à disposição na Policlínica:



Alexandre Sayão  
Ortopedia



Arthur Bastos  
Ginecologia

Aluizio P. Gonçalves  
Ortopedia



Ana Wing  
Neurologia



Aline B. Nery  
Nutrição

Angelo Di Candia  
Cardiologia



Bianca Jeanne  
Recepção



Camila Dias Freitas  
Fisioterapia

Camila Angela  
Recepção



Camila Chagas  
Enfermagem



Ciro Floriani  
Geriatria

Claudia Medeiros  
Dermatologia



Cristiane Macedo  
Psicologia

Danielle Moreira  
Psicologia



Daniel Hampl  
Urologia



Débora Ayres  
Endocrinologia

Elisa Laranja  
Psicologia



Fernanda Neves Pinto  
Nutrição



Flávia Gorni  
Enfermagem

Georgiana Gonçalves  
Psicologia



Gisele Machado  
Fisioterapia

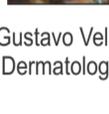


Gustavo Velho  
Dermatologia

Gilza Cristina da Silva  
Ginecologia



Giselaïne La Rosa  
Psicologia



Juliana Bianchi  
Ginecologia



Isadora Vasconcellos  
Pneumologia e  
Clínica Médica



Jone Chebom  
Psiquiatria



Luis Felipe Cordeiro  
Cardiologia

Luiz Fernando  
Enfermagem



Juliana Cruzeiro  
Geriatria

Luiz Fernando  
Enfermagem



Marcelo Alves  
Fisioterapia



Luisiane Silva  
Enfermagem

Márcia Sobreiro  
Cirurgia Vascular



Marina Janzen  
Psicologia



Marcelo Gerk  
Ortopedia

Marcos Giordano  
Ortopedia



Maria Clicie  
Endocrinologia



Mauro Acselrad  
Psiquiatria

Miriam Holanda  
Enfermagem



Natalia Pereira  
Fisioterapia



Patrícia Rodrigues  
Nutrição

Pedro Montenegro  
Fisioterapia



Priscila Medeiros  
Endocrinologia

Ricardo Sá  
Endocrinologia



Ricardo de Almeida  
Urologia



Sueli Pereira  
Recepção

Thiago Medeiros  
Cardiologia e  
Clínica Médica



Valéria Maia  
Recepção



Valquíria Cocolichio  
Psicologia

Virgínia Valéria Vieira  
Psicologia



Vania Boechat  
Gerência

Yara Thathiana  
Administrativo



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