

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

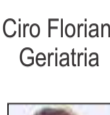


Ciro Floriani
Geriatria

Claudia Medeiros
Dermatologia



Cristiane Macedo
Psicologia



Débora Ayres
Endocrinologia

Danielle Moreira
Psicologia



Daniel Hampl
Urologia



Elisa Laranja
Psicologia



Fernanda Neves Pinto
Nutrição



Flávia Gorni
Enfermagem

Georgiana Gonçalves
Psicologia



Gisele Machado
Fisioterapia

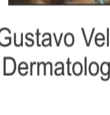


Gustavo Velho
Dermatologia

Gilza Cristina da Silva
Ginecologia



Giselaïne La Rosa
Psicologia



Juliana Bianchi
Ginecologia

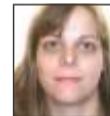


Jone Chebom
Psiquiatria



Luis Felipe Cordeiro
Cardiologia

Luiz Fernando
Enfermagem



Luisiane Silva
Enfermagem

Márcia Sobreiro
Cirurgia Vascular



Marcelo Alves
Fisioterapia



Marcos Giordano
Ortopedia



Marina Janzen
Psicologia



Marcelo Gerk
Ortopedia

Miriam Holanda
Enfermagem



Maria Clicie
Endocrinologia



Mauro Acelrad
Psiquiatria

Pedro Montenegro
Fisioterapia



Natalia Pereira
Fisioterapia



Patrícia Rodrigues
Nutrição

Ricardo Sá
Endocrinologia



Priscila Medeiros
Endocrinologia



Sueli Pereira
Recepção

Virgínia Valéria Vieira
Psicologia



Ricardo de Almeida
Urologia



Valquíria Cocolichio
Psicologia

Yara Thathiana
Administrativo



Valéria Maia
Recepção



Vania Boechat
Gerência



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