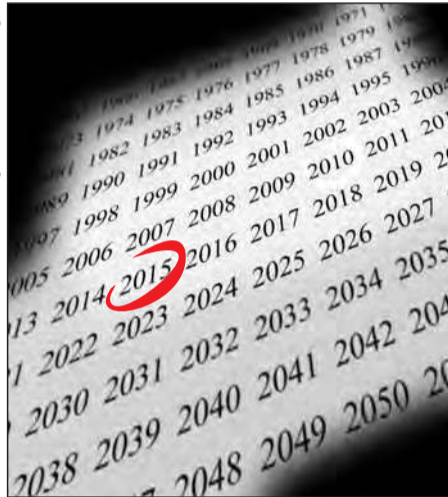


Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano I / Número 04 - julho de 2015

## Este ano eu vou...

### *Por que é tão difícil cumprir as resoluções de final de ano?*

Imagem: Ilker / Freeimages



Mesmo que você tenha resolvido somente parar por aqui e tomar um **c a f e z i n h o** conosco, está convidado a ler os textos sobre saúde e bem-estar que têm a ver com os próprios serviços oferecidos pela Policlínica da FioSaúde.

Na quarta edição do Boletim Saúde em Suas Mãos, convidamos você a fazer uma reflexão: por que é tão difícil cumprir durante o ano as resoluções feitas no último réveillon?

Já se passaram mais de seis meses desde aquela época na qual muitos de nós repensamos sobre nossas vidas e é exatamente no momento da passagem de ano, junto da loteria da virada, da roupa branca e do champanhe à meia noite, que prometemos uma porção de coisas.

Organizar a casa, praticar exercícios, fazer novos cursos, estudar mais, melhorar a alimentação, iniciar uma dieta, ir em busca de algum objetivo pessoal, dedicar-se mais à família, fazer novos amigos, parar de fumar, beber menos, dormir mais cedo ou ler um livro.

E agora que o meio do ano já se foi? Quais as chances de nós não termos cumprido metade ou, vai saber, nenhuma dessas resoluções?

Talvez seja porque essas decisões vão perdendo a força e, passado o ano, vemos que não colocamos em prática nada ou quase nada daquilo que nos propusemos a mudar.

Acontece. Sabemos bem disso. A correria dos dias dificulta, mas não impede - lembre-se sempre disso - que algumas dessas tantas promessas fiquem para trás.

Temos mais alguns meses antes das promessas antigas darem lugar às novas. Nunca é tarde para concretizá-las. Estabeleça prazos, divida a meta central em metas menores. Não desista. Vamos recomeçar?

Este ano eu vou... parar de prometer e passar a cumprir?!!!!

## 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 e também da anuência desse médico-assistente.

## 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 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:

**Luisiane Silva**

Coordenadora de enfermagem - Policlínica



Foto: arquivo Fiocruz

## Remédios precisam ser tomados!

### A importância de seguir as orientações médicas em sua medicação



Foto: Snack Admiral/Freemages

Como cada paciente é único, sendo assim, é importante individualizar seu tratamento e trabalhar com a família para identificar as melhores maneiras de integrar seus regimes de tratamento em suas atividades de vida diária. Duas tarefas são importantes no tratamento

da doença crônica: seguir rotinas para controlar os sintomas e manter a doença estável e lidar com questões psicossociais que podem comprometer o controle da doença e afetar a qualidade de vida.

Uma vez identificada a fase da doença, juntamente com os problemas médicos específicos e questões sociais e psicológicas associadas, há necessidade do estabelecimento de metas do cuidado, devendo este ser um esforço de trabalho conjunto entre o paciente, a família e o(a) enfermeiro(a), colaborando todos para o alcance da mesma.

Parte significativa dos pacientes não adere ao regime terapêutico prescrito e a principal falha terapêutica se deve a esse fator. Os principais fatores que pioram a aderência são: restrições culturais ou problemas comportamentais do paciente e de sua família, necessidade de envolvimento de outras pessoas nos cuidados, recomendações complexas com muitos medicamentos ou por tempo prolongado, custo elevado, informações pouco precisas ou ilegíveis, falta de acompanhamento evolutivo do tratamento e efeitos colaterais importantes.

**A administração da medicação corretamente contribuirá significativamente para o sucesso do tratamento. A avaliação da eficácia da prescrição médica consiste em manter a estabilidade da condição enquanto, ao mesmo tempo, preserva o controle do paciente sobre sua vida e uma sensação de identidade e realização.**

Monitorar efeitos de um medicamento consiste em saber avaliar se os objetivos terapêuticos foram alcançados. Um exemplo é o caso da administração da insulina regular, que requer a verificação dos níveis glicêmicos após uma hora de sua administração para constatar seu efeito terapêutico positivo na redução da hiperglicemia ou da presença de hipoglicemia.

O grande desafio no sucesso do tratamento medicamentoso está centrado na habilidade, dedicação e cuidado da equipe multiprofissional em convencer, estimular e incentivar os pacientes adotarem as medidas terapêuticas propostas fazendo-os encarar como ganhos e avanços e não como privações e sacrifícios, reforçando e elogiando cada parte cumprida e insistindo em sua melhora.

Vale ressaltar que qualquer alteração medicamentosa deverá ser realizada pelo médico, a automedicação é prejudicial podendo colocar a vida em risco. A administração dos medicamentos deverá ser realizada de forma rotineira (obedecendo a horários e dose prescrita). O armazenamento do medicamento deverá ser de forma segura (longe de crianças e animais) e conforme orientação do fabricante. Qualquer alteração após a administração do medicamento deverá ser comunicado imediatamente ao médico.

## 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

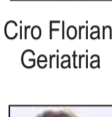


Ciro Floriani  
Geriatria

Claudia Medeiros  
Dermatologia



Cristiane Macedo  
Psicologia



Danielle Moreira  
Psicologia



Daniel Hampl  
Urologia



Elisa Laranja  
Psicologia



Fernanda Neves Pinto  
Nutrição

Débora Ayres  
Endocrinologia

Georgiana Gonçalves  
Psicologia



Gisele Machado  
Fisioterapia



Flávia Gorni  
Enfermagem

Gilza Cristina da Silva  
Ginecologia



Giselaine La Rosa  
Psicologia



Isadora Vasconcellos  
Pneumologia e  
Clínica Médica



Jone Chebom  
Psiquiatria

Gustavo Velho  
Dermatologia

Juliana Bianchi  
Ginecologia



Luis Felipe Cordeiro  
Cardiologia



Juliana Cruzeiro  
Geriatria

Luiz Fernando  
Enfermagem



Marcelo Alves  
Fisioterapia



Luisiane Silva  
Enfermagem

Márcia Sobreiro  
Cirurgia Vascular



Marina Janzen  
Psicologia



Marcos Giordano  
Ortopedia



Maria Clície  
Endocrinologia

Marcelo Gerk  
Ortopedia

Miriam Holanda  
Enfermagem



Natalia Pereira  
Fisioterapia



Mauro Acelrad  
Psiquiatria

Pedro Montenegro  
Fisioterapia



Priscila Medeiros  
Endocrinologia



Ricardo Sá  
Endocrinologia



Ricardo de Almeida  
Urologia

Patrícia Rodrigues  
Nutrição

Thiago Medeiros  
Cardiologia e  
Clínica Médica



Valéria Maia  
Recepção



Sueli Pereira  
Recepção

Virgínia Valéria Vieira  
Psicologia



Vania Boechat  
Gerência



Valquíria Cocolichio  
Psicologia

Yara Thathiana  
Administrativo



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