

BOLETIM

SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano I / Número 07 - novembro/dezembro de 2015

A sua saúde é o seu melhor presente de fim de ano!

*Você merece
este cuidado!*



Imagem: Stephen Bulhões / Freeimages

Fim de ano é época de reflexão sobre o ano que passou. Amigo oculto... tempo de presentear as pessoas que amamos... enfim, amigos e parentes trocam energias positivas – afinal, este é o espírito dessas datas comemorativas do mês de dezembro.

E você? Já parou para pensar no presente que vai dar para você mesmo neste final de ano? Que tal investir na sua saúde e separar mais tempo e mais motivação, para melhorar ainda mais a sua qualidade de vida?...

De repente, durante todo o ano de 2015 você não investiu o seu tempo em praticar atividade física para investir em outra coisa. Foi a melhor opção? Os meses passaram... será que você já aderiu aos hábitos saudáveis de alimentação? Já avaliou o que isso trouxe de consequências para você?

Agora, o fim de ano está chegando. É tempo de você acreditar que a pessoa que mais merece receber um presente seu é você mesmo! 2016 vem aí, e você terá um ano todo pela frente e poderá colocar em prática todos os seus planos para melhorar a sua saúde e a sua qualidade de vida.

Seu bem-estar é o seu melhor presente de fim de ano. Quando estamos com a saúde em dia, fica muito mais fácil alcançar os outros objetivos.

Dicas úteis para ter uma boa saúde:

- Beba mais água, especialmente neste verão;
- Siga a regra: consuma alimentos saudáveis no seu dia a dia, de forma que você possa beliscar quitutes não tão saudáveis nas festas, sem prejudicar tanto a sua saúde;
- Tenha boas noites de sono;
- Pratique atividades físicas;
- Converse sempre com seu médico e com a equipe de profissionais que cuidam de você. Eles são os maiores aliados na sua busca por uma vida mais saudável!

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 outubro/2015)

Especialidade				
	pacientes que compareceram às consultas	pacientes que faltaram	percentual de pacientes que faltaram	
Angiologia	57	13	19%	
Cardiologia	226	88	28%	
Clínica médica	45	88	28%	
Dermatologia	40	17	30%	
Endocrinologia	193	68	26%	
Geriatria	40	13	25%	
Ginecologia	141	33	19%	
Neurologia	40	20	33%	
Ortopedia	174	67	28%	
Pneumologia	15	6	29%	
Psicologia	601	310	34%	
Psiquiatria	216	70	24%	
Urologia	32	10	24%	
TOTAL	1912	769	29%	

Colunista convidada:
Daniel Hampl
 Urologista - Policlínica



Imagem: arquivo FioSaúde

Saúde do homem

A visita ao urologista não se restringe só à prevenção do câncer de próstata

Foto: ramzi hashisho/freemages



O câncer de próstata, depois do de pele, é o câncer mais comum no homem e merece todos os holofotes. Mas, o termo “prevenção” pode enganar alguns e deve ser repensado, quando discutimos campanhas que abordam o tema.

O seu urologista, infelizmente, não tem o poder de prevenir que o câncer de próstata apareça. No entanto, caso apareça, é o seu urologista que vai definir os rumos e opções de tratamento. Enfrentar o diagnóstico de câncer não é fácil, mas detectá-lo em estágio inicial deixa margem para a definição da melhor abordagem do tratamento. A busca ativa com realização, inicialmente, de um simples de exame de sangue é o que pode fazer a diferença. Não deixe de procurar o seu médico urologista principalmente se tiver mais de 40 anos ou história de câncer na família.

O termo saúde do homem e os holofotes direcionados ao câncer de próstata fazem com que a imagem do urologista fique exclusivamente atrelada ao tratamento de homens - Isso não é uma verdade! Essa especialidade está envolvida no tratamento de condições que afetam ambos os sexos como os cálculos urinários, incontinência urinária, infecções urinárias de repetição e outros cânceres, como rim e bexiga, por exemplo. O urologista também tem papel importante na avaliação do casal com dificuldade de engravidar, na ejaculação precoce e outros distúrbios sexuais.

Saúde do homem? Saúde sexual? Saúde do casal? Escolha a sua expressão mas, acima de tudo, conte com o urologista na defesa da sua saúde.

Agendamento em urologia pelo tel (21) 3865-1871 (de seg a sex, das 8h às 17h)

Equipe: Dr. Ricardo de Almeida / Dr. Daniel Hampl

Profissionais à disposição na Policlínica:

Médicos



Alexandre Sayão
Ortopedia



Arthur Bastos
Ginecologia



Aluizio P. Gonçalves
Ortopedia



Angelo Di Candia
Cardiologia



Claudia Medeiros
Dermatologia



Ciro Floriani
Geriatria



Daniel Hampl
Urologia



Débora Ayres
Endocrinologia



Gilza Cristina da Silva
Ginecologia



Gustavo Velho
Dermatologia



Isadora
Pneumologia e
Clínica Médica



Juliana Cruzeiro
Geriatria



Jone Chebom
Psiquiatria



Juliana Bianchi
Ginecologia



Luis Felipe Cordeiro
Cardiologia



Márcia Sobreiro
Cirurgia Vascular



Marcelo Gerk
Ortopedia



Marcos Jordano
Ortopedia



Maria Clicie
Endocrinologia



Mauro Acselrad
Psiquiatria



Pedro Varanda
Neurologia



Priscila Medeiros
Endocrinologia



Ricardo de Almeida
Urologia



Ricardo Sá
Endocrinologia



Thiago Medeiros
Clínica Médica

Equipe de Apoio / Adm



Bianca Jeanne
Recepção



Camila Angela
Recepção



Maura Soares
Gerência Técnica



Sueli Pereira
Recepção



Yara Thathiana
Administrativo



Valéria Maia
Recepção



Vania Boechat
Gerência Administrativa

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



Luiz Fernando
Enfermagem



Luisiane Silva
Enfermagem



Miriam Holanda
Enfermagem



Nutricionistas

Aline B. Nery
Nutrição



Fernanda Neves Pinto
Nutrição



Patrícia Rodrigues
Nutrição



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



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