

BOLETIM

SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano II / Número 10 - junho de 2016

14 de junho

Dia Mundial do DOADOR DE SANGUE



**Comemore esta data,
fazendo sua doação de sangue
e/ou divulgando a campanha**

Condições para doar sangue

De acordo com o site do Hemorio, conforme Normas Técnicas do ministério da Saúde

- Portar documento oficial de identidade com foto (identidade, carteira de trabalho, certificado de reservista ou carteira do conselho profissional).
- Estar bem de saúde.
- Ter entre 16 e 69 anos, 11 meses e 29 dias (obs.: jovens com 16 e 17 anos podem doar com autorização dos pais).
- Pesar no mínimo 50 Kg.
- Não estar em jejum. Evitar apenas alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação.

Há impedimentos temporários?

- Febre acima de 37°C.
- Gripe ou resfriado.
- Gravidez atual (90 dias após o parto normal e 180 dias após a cesariana).
- Amamentação (até 1 ano após o parto).
- Uso de alguns medicamentos.
- Anemia.
- Cirurgias.
- Extração dentária realizada há menos de 7 (sete) dias.
- Quem fez tatuagem deve esperar 12 (doze) meses para doar.
- No caso de quem foi imunizado em campanha de vacinação, o tempo de impedimento varia de acordo com o tipo de vacina recebido.
- Pessoas que receberam transfusão de sangue devem esperar 1 (um) ano para doar.

Alguns locais para a doação de sangue*

Entre em contato por telefone, a fim de verificar necessidade ou não de agendamento

HEMORIO
R. Frei Caneca, 8 Centro
diariamente de 7h às 18h / tel: 0800-2820708

INCA
Pça. Cruz Vermelha, 23 - 2º andar - Centro
2ª a 6ª de 7h30min às 15h e sáb de 8h às 12h
(doação de plaquetas): 2ª a 6ª de 8h às 17h30
e sáb de 8h às 12h - tel 3207-1058 / 2506-6580

HOSPITAL UNIV. CLEMENTINO FRAGA FILHO
R. Prof. Rodolpho Paulo Rocco, 255 - 3º and - Ilha
2ª a 6ª de 7h30min às 13h30min / tel: 3938-2312

SANTA CASA DE MISERICÓRDIA
R. Santa Luzia, 206 - Castelo
2ª a 6ª 7h30m a 15h /sáb 8h a 12h- 2537-7440

HOSPITAL FED. DE BONSUCESSO
Av. Londres, 616 - Bonsucesso
2ª a 6ª, de 7h30min às 12h - 2561-3473

INST. NAC. DE CARDIOLOGIA
R. das Laranjeiras, 374 - Laranjeiras
2ª a 6ª, 9h às 14h - tel 2285-3344 r. 2215

INST. DE BIOLOGIA DO EXÉRCITO
R. Francisco Manoel, 102 - Benfica
2ª a 6ª, 7h a 11h30min- 3890-2135 r 2113

HOSPITAL FED. CARDOSO FONTES
R. Menezes Cortes, 3245 - Jacarepaguá
2ª a 6ª, 8h às 12h - tel 2425-2255 r. 260

*Fonte: Reportagem de O Globo (24/05/2016)
Dados sobre impedimentos: Hemorio

Confira outros locais para doar em:
www.hemorio.rj.gov.br/html/Hemorrede_mapa.htm

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, você evita que os atrasos se acumulem na agenda do profissional.

Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

Errata da tabela com os dados de abril da edição nº 9 do Boletim.

(Dados de abril/2016)

Especialidade	 pacientes que compareceram às consultas		 pacientes que não puderam comparecer		percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	57	12	17%		
Cardiologia	170	50	23%		
Clínica médica	73	35	32%		
Dermatologia	77	50	39%		
Endocrinologia	223	55	20%		
Geriatria	59	12	17%		
Ginecologia	124	41	25%		
Neurologia	33	10	23%		
Nutrição	95	51	35%		
Ortopedia	178	41	19%		
Psicologia	626	290	32%		
Psiquiatria	216	60	22%		
Urologia	42	17	29%		
TOTAL	1.973	724	27%		

Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

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

(Dados de maio/2016)

Especialidade	 pacientes que compareceram às consultas		 pacientes que não puderam comparecer		percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	73	28	28%		
Cardiologia	178	59	25%		
Clínica médica	81	20	20%		
Dermatologia	69	26	27%		
Endocrinologia	229	72	24%		
Geriatria	66	14	18%		
Ginecologia	89	28	24%		
Neurologia	37	11	23%		
Nutrição	118	79	40%		
Ortopedia	216	55	20%		
Psicologia	661	335	34%		
Psiquiatria	188	57	23%		
Urologia	61	13	18%		
TOTAL	2.066	797	28%		

Colunista convidado:

Pedro Varanda de Oliveira
Neurologista - Policlínica

Memória e envelhecimento



Imagem: Fritz Beck/Freemimages

“Dr., estou com problema de memória, esqueço tudo! Não sei onde deixo as chaves, não sei onde guardo o celular, nem lembro o que almocei hoje!

Sim, você que acabou de ler essa frase, não está sozinho. Essa é uma frase muito comum nos consultórios médicos. Com a maioria dos pacientes, claro, preocupados com desfechos negativos dessas alterações da memória.

Para podermos armazenar qualquer informação é necessário foco na atividade que está sendo realizada. Logo, no nosso dia a dia, onde há inúmeras informações ocorrendo simultaneamente, o cérebro não possui a capacidade de armazenar a informação quando não há atenção adequada no que está sendo feito. Enquanto você lê esse artigo, o celular já tocou, você já checkou suas redes sociais e respondeu algumas mensagens. Com esse ritmo, provavelmente chegará ao final da leitura não lembrando do que foi lido. Ou seja, realizou uma atividade sem a atenção necessária.

Muitos outros distúrbios podem trazer alteração de memória. Um dos mais comuns na nossa rotina atribulada é a privação de sono ou a má qualidade de sono. Para resolver todas as pendências deixadas ao longo do dia, sacrificamos nosso sono. A falta de descanso adequado é um dos principais vilões da memória. Alterações hormonais, de vitaminas, ansiedade, depressão, idade, crises convulsivas, isquemias cerebrais - entre outros - também podem influenciar na capacidade de memória.

Doenças relacionadas ao envelhecimento do cérebro ocupam uma grande parcela nesse universo. À medida que os anos passam, nossas células cerebrais envelhecem, sendo um dos principais sintomas desse envelhecimento a perda de memória. Isso é um processo natural. O quanto a memória será atingida e a maneira que essa alteração irá ocorrer é que determinará a existência ou não de uma doença.

Todas as dúvidas relacionadas a memória devem ser conversadas com o médico. Só o especialista terá a capacidade de avaliar as características das alterações de memória, solicitando exames adequados para que o diagnóstico seja preciso e que as condutas sejam traçadas. Muitas vezes uma boa explicação reduz a ansiedade e consequentemente melhorará sua memória.

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



Cristiane Torres
Ginecologia



Daniel Hampl
Urologia



Débora Ayres
Endocrinologia



Gustavo Velho
Dermatologia



Gilza Cristina
Ginecologia



Henrique Balthazar
Neurologia



Juliana Cruzeiro
Geriatria



Jone Chebom
Psiquiatria



Luis Felipe Cordeiro
Cardiologia



Márcia Sobreiro
Cirurgia Vascular



Marcelo Gerk
Ortopedia



Mauro Acselrad
Psiquiatria



Marcos Giordano
Ortopedia



Maria Clície
Endocrinologia



Pedro Varanda
Neurologia



Priscila Medeiros
Endocrinologia



Ricardo de Almeida
Urologia



Ricardo Sá
Endocrinologia



Thiago Medeiros
Clínica Médica

Psicólogos



Cristiane Macedo
Psicologia



Danielle Moreira
Psicologia



Elisa Laranja
Psicologia



Georgiana
Gonçalves
Psicologia



Giselaïne La Rosa
Psicologia



Marina Janzen
Psicologia



Valquíria
Cocolichio
Psicologia



Virgínia Valéria
Vieira
Psicologia

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



Luíz Fernando
Enfermagem



Luisiane Silva
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)