

# BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS



Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano IV/ Número 27 - junho / julho 2018

## Conheça o atendimento em FISIOTERAPIA na Policlínica FioSaúde



Imagens: Arquivo FioSaúde



Muita gente pode já ter passado por isso: ir a um médico e receber a indicação de fazer sessões de FISIOTERAPIA para cuidar de uma lesão (ou outro problema de saúde), complementando as eventuais medicações indicadas durante a consulta médica.

Para trazer mais comodidade nesses casos, o atendimento em fisioterapia na Policlínica da FioSaúde é oferecido desde 2012 aos beneficiários do plano.

A equipe - comandada pelo fisioterapeuta Pedro Montenegro - cuida de problemas crônicos e agudos, na própria sede da Policlínica. No caso desses atendimentos não há cobrança de participação sobre a utilização desse serviço. As sessões podem ser de fisioterapia ortopédica ou de reeducação postural global (RPG).

Veja abaixo detalhes sobre o atendimento em fisioterapia na Policlínica:

O AGENDAMENTO de sessão  
de FISIOTERAPIA pode ser feito  
pelo telefone

**3865-1801** De seg/sex  
(8h às 17h)

É preciso ter em mãos o pedido médico com indicação para realização de fisioterapia. Após avaliação inicial com fisioterapeuta, será necessário solicitar senha na Central de Atendimento

*Saúde em Suas Mãos* é um boletim mensal da Policlínica FioSaúde, distribuído na recepção deste serviço próprio / Editora Responsável: Erika Schmid Mt23782  
Tiragem: impressão sob demanda - junho - julho 2018

### Não falte à sua consulta! Se tiver que faltar, 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!

### 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.

### 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.

## FioSaúde dá desconto em farmácia

Basta apresentar a **carteira do plano** e identidade no balcão de uma das drogarias da rede



20% em remédios genéricos e 15% nos demais medicamentos



O desconto não é acumulativo com outras promoções. Se o medicamento já estiver em oferta na data da compra, prevalecerá o maior desconto apresentado

**Informe ao caixa: Convênio FioSaúde Beneficiários**

*Formas de pagamento através dos meios aceitos nas farmácias sem opção de desconto em folha e somente nas lojas físicas da rede*



## Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

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

(Dados de junho/2018)

Especialidade	 pacientes que compareceram às consultas		 pacientes que não puderam comparecer		percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	70	13	17%		
Cardiologia	132	48	29%		
Clínica médica	71	29	33%		
Dermatologia	39	27	45%		
Endocrinologia	148	47	27%		
Geriatria	51	11	19%		
Ginecologia e Obstetrícia	101	47	36%		
Neurologia	17	5	25%		
Nutrição	72	28	30%		
Ortopedia	186	34	20%		
Psicologia	653	266	30%		
Psiquiatria	224	61	27%		
Urologia	29	15	36%		
<b>TOTAL</b>	<b>1.793</b>	<b>631</b>	<b>29%</b>		

Colunista convidado:

**Marcelo Alves Mello**

Fisioterapeuta da  
Policlínica FioSaúde



**Dica importante para  
pacientes da FISIOTERAPIA:**

**Cinesioterapia x Cinesiofobia**

## Confie em seu fisioterapeuta e vença o medo de realizar os exercícios durante a sessão

Imagem: Arquivo FioSaúde



O termo cinesioterapia se originou a partir de duas palavras gregas: kinesis, que significa movimento, e therapeia que quer dizer terapia. Na prática, a cinesioterapia consiste na execução de movimentos ativos e passivos, com a

intenção de encontrar pontos de desequilíbrio e aplicar a terapia adequada para cada situação. É uma das principais ferramentas que o fisioterapeuta dispõe para restaurar ou melhorar o bem-estar do paciente.

A prescrição de exercícios com fins terapêuticos vem sendo utilizada desde os tempos mais antigos. Há registros que Hipócrates, considerado por muitos como uma das figuras mais importantes da medicina, prescrevia exercícios com o objetivo de fortalecer músculos enfraquecidos e também utilizava este recurso após uma doença ou enfermidade, onde as forças são reestabelecidas progressivamente.

Na cinesioterapia, o terapeuta atua auxiliando, assistindo, resistindo ativamente ou passivamente o movimento, a fim de atingir um objetivo específico pré-determinado. Os objetivos podem ser o fortalecimento e reeducação da musculatura enfraquecida, aumento ou manutenção dos movimentos articulares, redução de encurtamentos musculares, aquisição de vivências posturais, treino de marcha e melhora nas condições cardiorrespiratórias.

Alguns indivíduos com dor são levados ao repouso, achando que se não se movimentarem podem reduzir o quadro, passando dessa forma a temer o movimento. O medo debilitante do movimento é chamado Cinesiofobia e pode impactar negativamente na reabilitação. Com medo que o movimento provoque dor, o paciente evita se mexer, andar, correr, dobrar a coluna para frente, entre outros movimentos que ele acredita produzir dor. Essa sensação leva a um descompasso emocional, podendo desenvolver a catastrofização e hipervigilância, onde o problema é potencializado.

### **O que fazer?**

É necessário adaptar o corpo ao movimento e libertá-lo do medo de sentir dor. É necessário mudar este comportamento através de um programa de exercícios com progressão lenta, mostrando que a pessoa não vai sentir dor após a execução dos mesmos.

- É fundamental se manter ativo;
- Exercícios físicos são benéficos;
- Dobrar o tronco e erguer objetos é seguro;
- Exames de imagens apresentam altas taxas de falso positivo e muitas vezes não se correlacionam com a sua dor;
- As chances de sua dor ser algo grave é menor que 1%;
- Dores persistentes podem sim melhorar;
- Sentir medo nos protege, mas em excesso nos paralisa. Entender o medo é importante para saber como equilibrar isso;

Estudos mostram que a procura precoce ao fisioterapeuta e adesão imediata ao tratamento conservador, evitam afastamentos do trabalho e atividades esportivas, gastos extras, ingestão de medicamentos, incapacidade funcional e cronificação da dor.

## Profissionais à disposição na Policlínica:

### Equipe médica

	Alexandre Sayão Ortopedia		Alice Jerusalem Geriatria
	Aluizio P. Gonçalves Ortopedia		Angelo Di Candia Cardiologia
	Ciro Floriani Geriatria		Claudia Medeiros Dermatologia
	Daniel Hampf Urologia		Dania Cymbalista Acselrad Ginecologia
	Gustavo Velho Dermatologia		Débora Ayres Endocrinologia
	Henrique Simões Urologia		Henrique Balthazar Neurologia
	Marcelo Gerk Ortopedia		Henrique Mussi Cardiologia
	Maria Clície Endocrinologia		Jone Chebom Psiquiatria
	Ricardo Sá Endocrinologia		Márcia Sobreiro Cirurgia Vascular
			Luis Felipe Cordeiro Cardiologia
			Mauro Acselrad Psiquiatria
			Marcos Giordano Ortopedia
			Pedro Varanda Neurologia
			Thiago Medeiros Clínica Médica

### Psicólogos

	Cristiane de Oliveira Magalhães Psicologia
	Danielle Moreira Psicologia
	Elisa Laranja Psicologia
	Georgiana Gonçalves Psicologia
	Giselaine La Rosa Psicologia
	Marina Janzen Psicologia
	Valquíria Cocolichio Psicologia
	Virgínia Valéria Vieira Psicologia

### Fisioterapeutas

	Camila Dias Freitas Fisioterapia
	Isabel Dantas Fisioterapia
	Luiz Paulo Fisioterapia
	Marcelo Alves Fisioterapia
	Natalia Pereira Fisioterapia
	Pedro Montenegro Fisioterapia
	Viviane Souza Fisioterapia

### Equipe de Enfermagem

Camila Chagas Enfermagem	
Flávia Gorni Enfermagem	
Luisiane Silva Enfermagem	
Luiz Fernando 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)