

SAÚDE MENTAL

na Policlínica FioSaúde



Imagem: Arquivo FioSaúde

O destaque desta edição é referente à conscientização sobre a importância da valorização dos cuidados com a saúde mental e a contribuição do equilíbrio emocional para a vida dos indivíduos.

Existem coisas que não têm preço e uma delas é a vida. Por isso, a oferta de atendimento em saúde mental na Policlínica está intimamente ligada à qualidade de vida dos usuários do plano.

FioSaúde em campanha de promoção da saúde mental durante o mês de setembro

Em setembro, a divulgação dos atendimentos em saúde mental na Policlínica coincide com o mês da prevenção do suicídio e da valorização da vida - chamado de **SETEMBRO AMARELO.**



*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 - agosto / setembro 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
	com sorriso	com tristeza		
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 Obstetria	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%	
TOTAL	1.793	631	29%	

Colunista convidada:

Giselaine La Rosa

Psicóloga da
Policlínica FioSaúde



SETEMBRO AMARELO

Conversando sobre a valorização da vida e do equilíbrio emocional dos indivíduos

Imagem: B. T. / Freeimages



A Organização Mundial da Saúde (OMS) escolheu o dia 10 de setembro como o Dia Mundial de Prevenção do suicídio.

O objetivo da campanha é conscientização e prevenção deste problema.

Com o propósito de dialogar a respeito deste

tema a equipe de Saúde Mental da policlínica propõe uma palestra com a temática "Falar é a melhor solução: Se você precisar peça ajuda".

Essa iniciativa propõe a reflexão, obedecendo a proposta do Ministério da Saúde:

"O ministério da Saúde reforça a necessidade de ações de prevenção que visam ampliar e fortalecer as ações de promoção da saúde, vigilância prevenção e atenção integral relacionados ao suicídio por meio da construção do PLANO NACIONAL DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO!"

Por isso mesmo, a FioSaúde aderiu ao movimento do Setembro Amarelo, com diversas ações de divulgação, que estão sendo compartilhadas na sede da Caixa de Assistência.

Esperamos por vocês para construção de um diálogo sobre esse tema tão grave e tão delicado. O que desejamos é falar da importância da VIDA!

Confira ao lado uma relação de mitos e verdades a respeito do suicídio, divulgada pela Associação Brasileira de Psiquiatria:

Mitos	Verdades
O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito a exercer o seu livre arbítrio.	FALSO. Os suicidas estão passando quase invariavelmente por uma doença mental que altera, de forma radical, a sua percepção da realidade e interfere em seu livre arbítrio. O tratamento eficaz da doença mental é o pilar mais importante da prevenção do suicídio. Após o tratamento da doença mental o desejo de se matar desaparece.
Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá risco de suicídio para o resto da vida.	FALSO. O risco de suicídio pode ser eficazmente tratado e, após isso, a pessoa não estará mais em risco.
As pessoas que ameaçam se matar não farão isso, querem apenas chamar a atenção.	FALSO. A maioria dos suicidas fala ou dá sinais sobre suas ideias de morte. Boa parte dos suicidas expressou, em dias ou semanas anteriores, frequentemente aos profissionais de saúde, seu desejo de se matar.
Se uma pessoa que se sentia deprimida e pensava em suicidar-se, em um momento seguinte passa a se sentir melhor, normalmente significa que o problema já passou.	FALSO. Se alguém que pensava em suicidar-se e, de repente, parece tranquilo, aliviado, não significa que o problema já passou. Uma pessoa que decidiu suicidar-se pode sentir-se "melhor" ou sentir-se aliviado simplesmente por ter tomado a decisão de se matar.
Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive à uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.	FALSO. Um dos períodos mais perigosos é quando se está melhorando da crise que motivou a tentativa, ou quando a pessoa ainda está no hospital, na sequência de uma tentativa. A semana que se segue à alta do hospital é um período durante o qual a pessoa está particularmente fragilizada. Como um preditor do comportamento futuro é o comportamento passado, a pessoa suicida muitas vezes continua em alto risco.
Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco.	FALSO. Falar sobre suicídio não aumenta o risco. Muito pelo contrário, falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem.
É proibido que a mídia aborde o tema suicídio.	FALSO. A mídia tem obrigação social de tratar desse importante assunto de saúde pública e abordar esse tema de forma adequada. Isto não aumenta o risco de uma pessoa se matar; ao contrário, é fundamental dar informações à população sobre o problema, onde buscar ajuda etc.

Profissionais à disposição na Policlínica:




Equipe médica

	Alexandre Sayão Ortopedia		Luiz P. Gonçalves Ortopedia
	Angelo Di Candia Cardiologia		Arthur Bastos Ginecologia
	Claudia Medeiros Dermatologia		Dania Cymbalista Acselrad Ginecologia
	Débora Ayres Endocrinologia		Gilza Cristina Ginecologia
	Henrique Balthazar Neurologia		Henrique Mussi Cardiologia
	Jone Chebom Psiquiatria		Juliana Cruzeiro Geriatría
	Marcelo Gerk Ortopedia		Márcia Sobreiro Cirurgia Vascular
	Maria Clície Endocrinologia		Mauro Acselrad Psiquiatria
	Ricardo Sá Endocrinologia		Thiago Medeiros Clínica Médica
			Ciro Floriani Geriatría
			Daniel Hampl Urologia
			Gustavo Velho Dermatologia
			Henrique Simões Urologia
			Luis Felipe Cordeiro Cardiologia
			Marcos Giordano Ortopedia
			Pedro Varanda Neurologia

Psicólogos

	Danielle Moreira Psicologia
	Elisa Laranja Psicologia
	Georgiana Gonçalves Psicologia
	Gisela 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

	Vania Boechat Gerência Administrativa		Bianca Jeanne Recepção
	Yara Thathiana Administrativo		Sueli Pereira Recepção
	Kleber Recepção		Valéria Maia Recepção

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