

# BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano II / Número 09 - maio de 2016

## MAIS ATENÇÃO À SAÚDE QUANDO O INVERNO CHEGAR



Imagem: Aneta Blaszczyk / SXC

*Confira cuidados importantes para manter sua boa saúde em época de frio e baixa umidade relativa nos ambientes*

- Durma em local arejado. Se precisar, coloque no quarto toalhas molhadas ou umidificadores de ar;
- No caso de cobertores e/ou casacos há muito tempo guardados, só volte a usá-los depois de lavar ou deixá-los no sol;
- Evite manter janelas fechadas o tempo todo no ambiente doméstico;
- Hidrate-se. A sensação de sede diminui, mas é preciso ficar atento à ingestão de líquidos;
- Evite banhos com água muito quente, que provocam o ressecamento da pele;
- Durante o dia, use soro fisiológico nos olhos e narinas em caso de irritação devido a ambiente seco;
- Continue usando filtro solar, mesmo em dias frios ou nublados.

## 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!

## 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.

## 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 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.

## Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

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

(Dados de abril/2016)

Especialidade	 pacientes que compareceram às consultas	 pacientes que não puderam comparecer	percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	45	12	17%
Cardiologia	120	50	23%
Clínica médica	38	35	32%
Dermatologia	27	50	39%
Endocrinologia	168	55	20%
Geriatria	47	12	17%
Ginecologia	83	41	25%
Neurologia	23	10	23%
Nutrição	44	51	35%
Ortopedia	137	41	19%
Psicologia	336	290	32%
Psiquiatria	156	60	22%
Urologia	25	17	29%
<b>TOTAL</b>	<b>1.249</b>	<b>724</b>	<b>27%</b>

Colunista convidado:  
**Arthur Bastos**  
Ginecologista - Policlínica



# AIDS não tem idade



Imagem: Pederk/Freeimages

Relato uma de muitas experiências no ramo da obstetrícia com pacientes soropositivos para AIDS. Iniciado o pré-natal, evidenciei resultado positivo para HIV em uma gestante que nem de longe suspeitava do problema. Caos Total!!!! "De onde veio isso? " Como contrái tal vírus? E agora?".

Há vinte e poucos anos não atrás não se tinha quase nenhuma experiência para conduzir tamanho desafio. Busquei ajuda com especialista em infectologia que passou a acompanhar o caso até o parto, que, para aumentar a complexidade era de gêmeos. Felizmente com os cuidados implementados, hoje, os dois meninos que nasceram passam muito bem, sem terem sido contaminados.

A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, AIDS ou SIDA não nos manda sinais. A manifestação do vírus se dá a qualquer momento, em qualquer pessoa e em qualquer idade, bastando somente ter havido a introdução viral através das diversas formas amplamente divulgadas em nosso meio.

Descrevi um caso pouco frequente, pois dificilmente nos deparamos com gestantes que desconhecem o seu estado de saúde, principalmente quando soropositivas. O diagnóstico se deu no pré-natal através de um simples rastreio no exame de sangue, fomos capazes de evitar a transmissão vertical (de mãe para o conceito) e a contaminação de duas crianças sem nenhuma chance de defesa.

Hoje as inúmeras formas terapêuticas minimizam muito o efeito que a AIDS teve nas décadas de 80 e 90. Os coquetéis medicamentosos diminuem a ação viral, evitando a disseminação do vírus, assim como as manifestações imunológicas. Porém, um indivíduo portador sem sintoma pode ser transmissor em qualquer fase de sua vida. O controle e acompanhamento médico é fundamental nesse processo.

# 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

## 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



## Fisioterapeutas



Camila Dias Freitas  
Fisioterapia



Gisele Machado  
Fisioterapia



Marcelo Alves  
Fisioterapia



Natalia Pereira  
Fisioterapia



Pedro Montenegro  
Fisioterapia

## 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)