BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS

FioSaúde Policlínica

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano III / Número 20 - outubro 2017

FioSaúde em ritmo de

Outubro Rosa

Divulgando campanha com foco no câncer de mama

Fonte: siteminhavida.com.br

Recado especial para as mulheres:

Mamografias e ultra-sonografias mamárias realizadas **entre 1 e 31/10** têm **isenção de cobrança de participação**

Depois de agendar com antecedência as suas consultas com ginecologista ou mastologista, converse sobre os exames de prevenção do câncer de mama que você deve fazer em outubro. Caso o médico recomende a realização de um dos procedimentos acima descritos, você contará com a vantagem da isenção de participação ao realizar os exames até o fim do mês de outubro.

Além dos ginecologistas e mastologista de nossa Policlínica, você também conta com profissionais dessas especialidades na rede de credenciados da FioSaúde. Para conferir a relação desses médicos e dos estabelecimentos de saúde conveniados (no caso dos exames de mamografia e de ultra-sonografia mamária) acesse o site da Internet www.fiosaude.org.br ou o aplicativo gratuito para smartphones.

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 - outubro 2017

Saiba como fazer um bom uso da Policlínica

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 agosto/2017)

Especialidade	pacientes que compareceram às consultas	pacientes que não puderam comparecer	percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	81	11	14%
Cardiologia	145	47	26%
Clínica médica	71	24	29%
Dermatologia	62	13	19%
Endocrinologia	109	30	23%
Geriatria	50	6	11%
Ginecologia e Obstetrícia	109	25	20%
Neurologia	37	10	23%
Nutrição	91	17	16%
Ortopedia	115	27	21%
Psicologia	584	262	32%
Psiquiatria	181	42	24%
Urologia	19	3	14%
TOTAL	**1.654**	**517**	**26%**

Colunista convidado:
Pedro Montenegro
Fisioterapeuta - Policlínica

Imagem: arquivo FioSaúde

RPG NÃO é Pilates

FioSaúde oferece cobertura somente para RPG, já que Pilates não é um tratamento de saúde

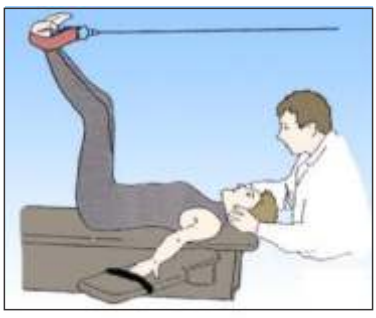


Imagem: site www.reeducacaoposturalglobal.com

Cada dia mais a sociedade vem buscando alternativas de atividades e técnicas que garantam um estilo de vida mais saudável, objetivando muito além de perda de peso, onde o foco principal é bem-estar e saúde. Nesse contexto, a postura corporal ganha importante papel, uma vez que a rotina de trabalho e o sedentarismo podem causar dores na coluna (lombar, cervical e torácica), além de cefaleias, hérnia de disco, bursites, tendinites, lesões por esforço repetitivo, e principalmente desvios, como hiperlordose, escoliose e cifose.

Nessa busca, atividades como RPG e Pilates vêm cada dia mais ganhando adeptos. Porém, muitos ainda se confundem a respeito das técnicas e benefícios dessas atividades, onde nesse ínterim faz-se necessário diferenciar essas atividades, de forma a utilizá-las corretamente, conforme a necessidade do indivíduo.

O RPG (Reeducação Postural Global) é uma técnica exclusiva da **fisioterapia**, desenvolvida na França, que consiste na correção postural para reorganização dos movimentos do corpo humano, através de alongamentos, visando a reorganização e reequilíbrio dos músculos que mantêm a postura. Conforme a Sociedade Brasileira de RPG, a técnica corrige lesões e deformações do corpo, além de ensinar o paciente a se posicionar de forma correta, curando danos, evitando novos problemas e proporcionando reequilíbrio muscular. O RPG é recomendado às pessoas que apresentam assimetrias posturais consideráveis e consequentemente dores decorrentes da má postura. É indicado como terapia de reabilitação ou preventiva para diagnósticos que requerem fisioterapia, como por exemplo, problemas articulares, traumáticos, esportivos, contraturas musculares e desvios posturais.

O Pilates, utilizado tanto por **profissionais da fisioterapia quanto da educação física** (tendo como principal finalidade a saúde e a estética, sem que exista uma patologia preliminar) é realizado com métodos de alongamento e exercícios que se utilizam do peso do próprio corpo em sua execução, de forma a desenvolver, melhorar e restabelecer a força muscular e a flexibilidade. O exercício proporciona o trabalho de diversos grupos musculares em um único movimento, permitindo que o aluno, concomitantemente, alongue e fortaleça grupos musculares.

Assim, se o médico indicar RPG, procure a FioSaúde.

Lembre-se que a prática de atividade física (por exemplo, em academia - sem direito a reembolso) é sempre importante, seja na musculação, ginástica e até mesmo no Pilates*

* Vale ressaltar que, independente da atividade indicada, é imprescindível uma avaliação física e o acompanhamento de um profissional capaz de conduzir o tratamento e a prática de exercícios conforme a necessidade específica do paciente ou aluno.

Agendamento em fisioterapia e RPG pelo tel (21) 3865-1801 (de seg a sex, das 8h às 17h)

Profiss.: Pedro Montenegro / Marcelo Mello / Camila Freitas / Natalia Pereira / Gisele Camacho Viviane Souza / Luiz Paulo Albuquerque / Isabel Dantas

Profissionais à disposição na Policlínica:

Equipe médica

Alexandre Sayão
Ortopedia

Alice Jerusalm
Geriatria

Aluizio P. Gonçalves
Ortopedia

Angelo Di Candia
Cardiologia

Arthur Bastos
Ginecologia

Ciro Floriani
Geriatria

Claudia Medeiros
Dermatologia

Cristiane Torres
Ginecologia

Daniel Hampl
Urologia

Débora Ayres
Endocrinologia

Gilza Cristina
Ginecologia

Gustavo Velho
Dermatologia

Henrique Balthazar
Neurologia

Henrique Mussi
Cardiologia

Henrique Simões
Urologia

Jone Chebom
Psiquiatria

Luis Felipe
Cordeiro
Cardiologia

Marcelle Sneider
Endocrinologia

Marcelo Gerk
Ortopedia

Márcia Sobreiro
Cirurgia Vascular

Marcos Giordano
Ortopedia

Maria Clicie
Endocrinologia

Mauro Acselrad
Psiquiatria

Pedro Varanda
Neurologia

Ricardo Sá
Endocrinologia

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

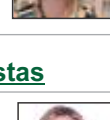
Equipe de Enfermagem

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)