

BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS



Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano IV/ Número 30 - novembro 2018

Saúde do Homem

Imagem: RSC Portal

na Policlínica FioSaúde

Urologia Cardiologia

Endocrinologia

Clínica Médica

Nutrição Geriatrics

Dermatologia

Ortopedia Fisioterapia

Angiologia Neurologia

Psiquiatria Psicologia

A Policlínica da FioSaúde oferece atendimento em diversas especialidades.

No caso da promoção da saúde do homem, todas as opções de atendimento descritas acima estão disponíveis para pacientes do sexo masculino.

***FioSaúde no mês de novembro com a
campanha da Saúde do Homem!***

Em novembro, divulgamos na página 3
deste informativo

textos sobre
CÂNCER DE PRÓSTATA

*(não deixe de ler para
saber mais sobre o problema)*

*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 - novembro 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 setembro/2018)

| Especialidade | pacientes que compareceram às consultas | pacientes que não puderam comparecer | percentual de pacientes que não puderam comparecer |
|---------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Angiologia | 62 | 21 | 26% |
| Cardiologia | 136 | 68 | 36% |
| Clínica médica | 67 | 20 | 27% |
| Dermatologia | 56 | 43 | 48% |
| Endocrinologia | 213 | 91 | 32% |
| Geriatria | 49 | 11 | 18% |
| Ginecologia e Obstetrícia | 109 | 66 | 41% |
| Neurologia | 19 | 11 | 37% |
| Nutrição | 123 | 60 | 33% |
| Ortopedia | 208 | 38 | 19% |
| Psicologia | 658 | 196 | 24% |
| Psiquiatria | 186 | 62 | 31% |
| Urologia | 37 | 13 | 28% |
| TOTAL | 1.923 | 700 | 29% |

Colunista convidada:

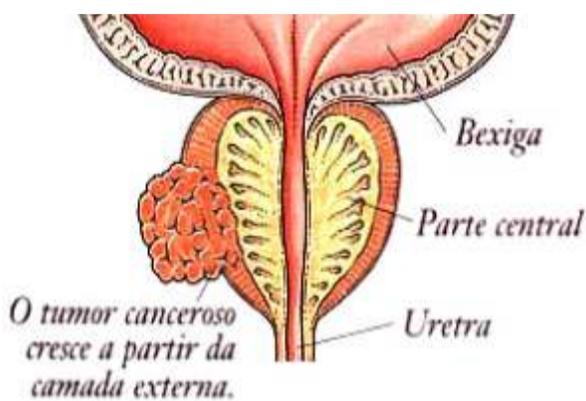
Dr. Henrique Simões

Urologista da
Policlínica FioSaúde



Imagem: arquivo FioSaúde

Conversando sobre CÂNCER DE PRÓSTATA



Acima: imagem ilustrativa da próstata

A próstata é uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino. O câncer de próstata ocorre devido a uma proliferação anormal das células da próstata, sendo o tumor mais comum entre homens com mais de 50 anos. Ele é responsável por

10% de todas as mortes provocadas por câncer em pacientes do sexo masculino.

Os principais fatores de risco são idade, história familiar e raça, apresentando uma prevalência de 9,6% em pessoas negras e 5,6% entre brancos.

Na sua fase inicial, o câncer de próstata não possui sintomas. Como seus fatores de risco não podem ser alterados, a prevenção é o melhor caminho para o tratamento da doença. Quando os sintomas começam a aparecer, 95% dos casos já estão em fase adiantada. Não é possível prevenir a doença, mas é possível diagnosticá-la precocemente. Nesses casos de diagnóstico precoce, as chances de cura de um câncer de próstata podem chegar a 90%.

Estudos vêm demonstrando que uma mudança no estilo de vida é crucial para diminuir os riscos, incluindo uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas no dia a dia.

A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda a realização de exames de próstata de rotina anual a partir dos 50 anos, e naqueles com maiores fatores de risco, como história familiar de câncer de próstata, principalmente em pai ou irmão, o exame de rotina deve se iniciar aos 45 anos. Além da consulta com o urologista deve ser realizado o exame de sangue (PSA) e exame físico, incluindo o toque retal.

A partir do diagnóstico, existem diversas condutas terapêuticas para o tratamento da doença. O médico pode indicar, desde uma simples vigilância, até procedimentos com cirurgias de prostatectomia, radioterapia, braquiterapia e bloqueio hormonal.

Converse com o urologista – ele é o profissional indicado para fornecer orientações sobre esse problema de saúde! Previna-se.

Saúde do homem também tem a ver com alimentação saudável!



Aline B. Nery
Nutricionista
da Policlínica

Nos cuidados com a saúde da próstata, o tratamento pode ser complementado com uma dieta que inclua nutrientes presentes em determinados alimentos. Confira abaixo:

Dentre os nutrientes importantes na alimentação desses pacientes estão compostos como licopeno, fibras e antioxidantes (sulforafanos, polifenóis, ômega 3 e selênio), que devem ser consumidos de forma regular. Veja os alimentos:

Obs.: a dieta é complementar e não substitui os tratamentos e as medicações indicadas pelo urologista.

- Tomate, goiaba, cenoura, melancia: licopeno
- Brócolis, couve-flor, repolho: sulforafano
- Castanha do Brasil (do Pará): selênio
- Chá verde: isoflavonas e polifenóis
- Sardinha, salmão, linhaça, chia: ômega 3

Profissionais à disposição na Policlínica:

Equipe médica

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

Psicólogos

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|  | 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

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | 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)