

BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS



Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano V/ Número 37 - Julho 2019

10 de julho
é o
DIA DA SAÚDE OCULAR

Imagem: Blanka Marton/Freemages



PROTEJA SEUS OLHOS NESTE INVERNO

Confira dicas do Dr. Gustavo Bonfadini, oftalmologista credenciado do IORJ

- Use colírio lubrificante, de lágrima artificial. Não fazem mal e ajudam a “lavar” os alérgenos da superfície do olho;
- Use medidas “anti-alergia” na tua casa e quarto como evitar carpete, bichos de pelúcia, cortinas etc;
- Evite coçar os olhos. Isso pode trazer alterações ruins para o olho. Se está com coceira, avise seu médico oftalmologista;
- Converse com seu oftalmologista sobre tratamentos para controlar a alergia mesmo antes das crises fortes. Existem colírios seguros que diminuem a frequência e intensidade das crises;
- Evite automedicação com corticoide sem acompanhamento médico. O uso prolongado desse tipo de remédio pode causar aumento da pressão dos olhos. Colírio de corticoide, só com orientação médica.

[Leia mais na pág.3](#)

*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 - Julho 2019*

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 janeiro/2019)

Especialidade	 pacientes que compareceram às consultas	 pacientes que não puderam comparecer	percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	91	13	13%
Cardiologia	178	42	21%
Clínica médica	22	04	16%
Dermatologia	100	31	27%
Endocrinologia	259	50	17%
Geriatria	58	09	16%
Ginecologia e Obstetrícia	173	37	19%
Neurologia	35	09	20%
Nutrição	55	17	25%
Ortopedia	206	32	16%
Psicologia	420	206	34%
Psiquiatria	178	45	28%
Urologia	49	16	26%
TOTAL	1.824	511	24%

Cuidando da saúde dos olhos durante o inverno

Texto do oftalmologista Dr. Gustavo Bonfadini, do IORJ - credenciado da FioSaúde nessa especialidade
Agendamento de consultas na clínica pelos telefones 3717-0490 / 9646-1009

Imagem: Boletim do Conselho Brasileiro de Oftalmologia



Nesta edição, confira abaixo respostas para algumas perguntas relacionadas à saúde dos olhos neste inverno.

De que forma o inverno e suas mudanças de temperatura afetam os olhos? Por exemplo, a diminuição da umidade pode causar "síndrome do olho seco". É correto dizer isso?

Com a chegada do inverno, a temperatura fica mais amena e geralmente a umidade do ar abaixa.

E, conseqüentemente, alguns problemas oculares podem surgir, pois com o tempo mais seco desse período, colocam os olhos em risco, já que eles ficam mais propensos a alergias, conjuntivites e síndrome do olho seco. Essas são as doenças oftalmológicas mais comuns no outono e no inverno.

Síndrome do olho seco O que é exatamente a síndrome do olho seco? Podemos relacioná-la de alguma forma ao inverno?

Olhos vermelhos, ardência ocular, coceira e visão borrada que melhora com o piscar, aversão à luz e desconforto após ver TV, ler ou usar o computador são as queixas de duas em cada 10 pessoas que consultam os oftalmologistas durante o frio. Segundo o médico oftalmologista, Dr. Gustavo Bonfadini, esses são os sintomas da síndrome do olho seco, uma alteração na qualidade ou quantidade da lágrima que, nesta época do ano, dobra por causa da baixa umidade e do aumento da poluição no ar.

As mulheres são as mais sujeitas à síndrome, por conta do contato das pálpebras com cremes e maquiagem. Mulheres na fase após a menopausa, devido a mudança hormonal, correm risco maior de olho seco também.

A disfunção também pode ser desencadeada entre os usuários de lentes de contatos, idosos. Quem trabalha em ambientes com ar-condicionado e passa muito tempo em frente ao computador ou no trânsito também estão suscetíveis.

No caso de presença destes sintomas, é importante procurar seu médico oftalmologista para uma avaliação e manutenção da saúde dos olhos.

Fungos e bactérias No inverno é comum que as pessoas entrem mais em contato com fungos e bactérias no olho? Como se prevenir disso?

No período do inverno, as pessoas têm o hábito de se aglomerar em ambientes geralmente fechados e com menos circulação de ar. E por causa dos ambientes menos ventilados, há maior quantidade de mofo e pó em casa, acumulando ácaros, agentes microscópicos que vivem no pó doméstico, e que são agentes desencadeantes de reações alérgicas também. Dr. Gustavo Bonfadini descreve algumas dicas:

- Evite sempre coçar os olhos, principalmente em locais públicos quando as mãos podem não estar limpas para tocar a região dos olhos e assim se contaminar com uma conjuntivite infecciosa;
- Caso os olhos comecem a ressecar e/ou coçar, procure seu médico oftalmologista. Não faça compressas com soro fisiológico nem use colírios por conta própria;
- É importante lembrar que colírio é remédio e o uso inadequado de colírios de corticóides podem trazer consequências sérias, como catarata e glaucoma. Alguns colírios vasoconstritores reduzem as queixas, mas podem apresentar efeito rebote intenso, ou seja, quando passa o efeito os sintomas e sinais voltam mais intensos, além de criar uma dependência;
- No uso do computador, caso a "vista esteja cansada", feche os olhos por alguns segundos e olhe para o horizonte - por cinco minutos a cada hora;
- Evite ácaros: deixe os ambientes de sua casa arejados, passe aspirador de pó e fique atento com a limpeza de seus bichos de estimação.

Alergias oculares Que tipos de alergias de olho são mais comuns no inverno? Existe alguma forma de se prevenir delas?

Alergia é uma resposta imunológica exagerada, que se desenvolve após a exposição a um estímulo externo comum no ambiente (alérgeno), como: metal, couro, esmalte, corantes, pó, poeira, ácaros, pólen, mofo, pelos de animais (gatos e cães) etc.

Quando confirmado pelo médico oftalmologista, no tratamento da conjuntivite alérgica utilizamos compressas frias (sobre os olhos fechados) para diminuir a coceira e, se não for suficiente, são utilizados colírios especiais. Nesses casos, o médico oftalmologista deve acompanhar o caso para evitar e tratar as possíveis complicações. Existem muitos tipos de colírios para o tratamento da alergia e alguns deles, como os corticóides, só devem ser receitados por um médico, porque seu uso incorreto pode levar à cegueira pelo aumento da pressão do olho. Colírios que costumam ajudar muito incluem anti-histamínicos e anti-alérgicos.

Como complicação estes pacientes podem apresentar úlceras na córnea e infecções, como a infecção pelo vírus do herpes. A córnea também pode mudar de formato, no caso de alergias mais graves, causando uma doença chamada de ceratocone.

Conjuntivite Qual a diferença entre conjuntivite alérgica e conjuntivite viral? Existe também a conjuntivite bacteriana? Qual é mais comum no inverno? Existe alguma forma de prevenção para esses três tipos?

Conjuntivite é definida como a inflamação da parte externa do globo ocular, chamada conjuntiva. "Pode ser infecciosa (vírus, bactérias ou fungos) ou alérgica", explica o oftalmologista Dr. Gustavo Bonfadini. Os sintomas são olho vermelho, secreção e sensação de corpo estranho. Na grande maioria dos casos, evoluem bem, sem levar a perda da visão ou deixar cicatrizes. De acordo com este médico, o tratamento não deve ser agressivo. São utilizados compressas geladas e colírios antibióticos na suspeita de infecção, e colírios antialérgicos na suspeita de alergias.

Profissionais à disposição na Policlínica:

Agende consulta com especialistas pelo tel --- (21) 3865-1871 (2ª a 6ª, de 8h-17h)

Equipe médica

 <p>Alexandre Sayão Ortopedia</p>	 <p>Aluizio P. Gonçalves Ortopedia</p>	 <p>Angelo Di Candia Cardiologia</p>
 <p>Arthur Bastos Ginecologia</p>	 <p>Ciro Floriani Geriatria</p>	 <p>Claudia Medeiros Dermatologia</p>
 <p>Cristiane Torres Mastologia</p>	 <p>Dania Cymbalista Acselrad Ginecologia</p>	 <p>Débora Ayres Endocrinologia</p>
 <p>Eduardo Zarco da Câmara Cirurgia-geral</p>	 <p>Fábio José Teles Cirurgia-geral e proctologia</p>	 <p>Gilza Cristina Ginecologia</p>
 <p>Gustavo Velho Dermatologia</p>	 <p>Henrique Balthazar Neurologia</p>	 <p>Henrique Mussi Cardiologia</p>
 <p>Henrique Simões Urologia</p>	 <p>Jone Chebom Psiquiatria</p>	 <p>Juliana Cruzeiro Geriatria</p>
 <p>Luis Felipe Cordeiro Cardiologia</p>	 <p>Marcelo Gerk Ortopedia</p>	 <p>Márcia Sobreiro Cirurgia Vascular</p>
 <p>Marcos Giordano Ortopedia</p>	 <p>Maria Clície Endocrinologia</p>	 <p>Mauro Acselrad Psiquiatria</p>
 <p>Pedro Varanda Neurologia</p>	 <p>Ricardo Sá Endocrinologia</p>	 <p>Thiago Medeiros Clínica Médica</p>

Psicólogos

 <p>Danielle Moreira Psicologia</p>
 <p>Elisa Laranja Psicologia</p>
 <p>Georgiana Gonçalves Psicologia</p>
 <p>Giselaine La Rosa Psicologia</p>
 <p>Marina Janzen Psicologia</p>
 <p>Valquíria Cocolichio Psicologia</p>
 <p>Virgínia Valéria Vieira Psicologia</p>

Equipe de Enfermagem

 <p>Camila Chagas Enfermagem</p>	 <p>Luisiane Silva Enfermagem</p>
 <p>Jessica Costa Enfermagem</p>	 <p>Luiz Fernando Enfermagem</p>
 <p>Miriam Holanda Enfermagem</p>	

Nutricionistas

<p>Aline B. Nery Nutrição</p>	
<p>Danielle Cardoso Nutrição</p>	

Fisioterapeutas

 <p>Camila Dias Freitas Fisioterapia</p>
 <p>Danielle S. Modena Fisioterapia</p>
 <p>Isabel Dantas Fisioterapia</p>
 <p>Marcelo Alves Fisioterapia</p>
 <p>Pedro Montenegro Fisioterapia</p>
 <p>Taisa Felix Oliveira Fisioterapia</p>
 <p>Viviane Souza Fisioterapia</p>

Equipe de Apoio / Técnico e Administrativo

 <p>Vania Boechat Gerência Administrativa</p>	 <p>Yara Thathiana Administrativo</p>
 <p>Bianca Jeanne Recepção</p>	 <p>Luciana Recepção</p>
 <p>Sueli Pereira Recepção</p>	 <p>Valéria Maia Recepção</p>
 <p>Vitor Sanches Recepção</p>	

Clínica TOTAL SAÚDE - Expansão

 <p>Maria Carolina Araripe Médica generalista</p>	 <p>Stephany Xavier Atendimento</p>
 <p>Flávia Gomi Enfermagem</p>	 <p>Camila Freitas Fisioterapia</p>
 <p>Luciana Manhães Psicóloga</p>	 <p>Naise Oliveira da Rocha Nutricionista</p>

Quem tem TOTAL SAÚDE,
pode conferir possibilidade de
agendar sua consulta,
inclusive para o mesmo dia:
(21)3865-1889 - 2ª a 6ª, de 8h-17h