

# BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS



Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano VI/ Número 38 - Agosto 2019

## 29 de agosto

# DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO



# A FIOSAÚDE APOIA ESSA CAMPANHA

[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 - Agosto 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%
<b>TOTAL</b>	<b>1.824</b>	<b>511</b>	<b>24%</b>

**29 de agosto:  
Dia Nacional de  
Combate ao Fumo**

Luciana Pereira Manhães  
Psicóloga - Total Saúde  
CRP 05/44246



Arquivo FioSaúde

## Decidiu largar o cigarro?

***A mente é o maior aliado no combate ao fumo***



Imagem: Carlos Paes/Freemag

O Dia Nacional de Combate ao Fumo (29/8) tem como objetivo propor ações nacionais de sensibilização e mobilização da população para os danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo

tabagismo, além de estabelecer práticas de cuidados de saúde coletiva ao fumante.

O tabagismo, além de ser caracterizado como dependência física, configura-se também como uma dependência psicológica, em que o sujeito busca o cigarro para aliviar suas tensões e angústias, tornando-o um companheiro em momentos de solidão, dor ou alegria.

O tabagista costuma estabelecer associações entre o seu cotidiano e o ato de fumar. Por isso é muito importante que o sujeito possa construir um espaço onde o possibilitará pensar e criar novos vínculos, hábitos e outras formas de se expressar.

O atendimento psicoterápico, associado a um acompanhamento médico e farmacológico podem auxiliar e fortalecer a decisão e manutenção a quem quer parar de fumar.

Uma dica legal do Programa Nacional de Controle do Tabagismo para quem quer parar de fumar é: escolha uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Faça desse dia uma ocasião especial e tente planejar coisas que você goste de fazer para se ocupar, relaxar e distrair. E procure ajuda e apoio. Nós da equipe do Total Saúde da FioSaúde estamos à disposição.

*Texto da psicóloga Luciana Pereira Manhães, do Total Saúde. Saiba mais abaixo:*

**Tenha um atendimento integral  
à disposição no Total Saúde!**

*Equipe à disposição para atendê-lo,  
inclusive em psicologia,  
como é o caso da terapeuta  
Luciana Manhães, autora do texto desta página*

**Dicas úteis  
na hora de  
parar de  
fumar**



No Total Saúde, o beneficiário passa a ter à disposição um médico generalista (e equipe multidisciplinar, abrangendo psicóloga, nutricionista, fisioterapeuta etc.), que centraliza as demandas do paciente. O modelo toma como base o fato de que a maior parte das necessidades de saúde de uma pessoa ao longo da vida pode ser coberta pela atenção integral em saúde.

A unidade do Total Saúde está funcionando no fim do corredor deste andar. Passe lá para conhecer a equipe, da qual a psicóloga Luciana Manhães faz parte!

**TABAGISMO**

DICAS PARA PARAR DE FUMAR

**INÍCIO**  
Escolha um dia para começar.  
Não tenha cigarros por perto.

**AOS POUCOS**  
Reduza o número de cigarros por dia.  
Adie a hora em que começa a fumar até não fumar nenhuma vez.

**NÃO DESANIME**  
Evite métodos "milagrosos" e remédios sem indicação médica.  
Procure o SUS se não parar por conta própria.

# Profissionais à disposição na Policlínica:

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

## Equipe médica

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

## Equipe de Enfermagem

 Camila Chagas Enfermagem	 Luisiane Silva Enfermagem
 Jessica Costa Enfermagem	 Luiz Fernando Enfermagem
 Miriam Holanda Enfermagem	

## Nutricionistas

Aline B. Nery Nutrição	
Danielle Cardoso Nutrição	

## Equipe de Apoio / Técnico e Administrativo

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

## Fisioterapeutas

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

## Clínica TOTAL SAÚDE - Expansão

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

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