

BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS



Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano VI/ Número 41 - dez 2019 / janeiro 2020

VERÃO SEM CÂNCER de PELE



***Use sempre FILTRO SOLAR
e previna o CÂNCER DE PELE!***

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 - dez 2019 / janeiro 2020*

Não falte à sua consulta! Se tiver que faltar, avise com antecedência

Assim você permite que outra pessoa possa ser atendida no seu horário.

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.

Ligou para marcar consulta e não tem horário vago próximo? Peça para ficar na lista de espera

Quando houver desistência, você será contactado.

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.

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!

Tem mais de 65 anos?

Lembre-se que você conta com um telefone especial para atendimento 24h em dúvidas sobre saúde e situações de emergência:

0800 772 8988

(disponível também para pacientes do Programa FioSaúde Viver Melhor)

Pegue folhetos e informes de saúde

Boletins como este são úteis para quem quer cuidar da saúde.

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



Dr. Gustavo Velho

Dermatologista da Policlínica



Imagem: arquivo FioSaúde

Câncer de pele

Saiba mais sobre este problema de saúde



O câncer de pele é um tipo de câncer muito incidente no Brasil. Ocorre devido ao crescimento anormal das células que formam a pele, originando os diversos tipos de neoplasias existentes. São divididos em dois grupos: o melanoma e o não-melanoma.

Do grupo não-melanoma, existem dois tipos mais incidentes. O principal deles é o **carcinoma basocelular**, que se caracteriza por uma ferida que não cicatriza ou uma nodulação perolada que às vezes sangra.

A partir daí, entramos nas classificações de câncer de pele denominados como melanomas cutâneos.

O **melanoma cutâneo**, apesar de ter uma incidência bem inferior aos demais tipos de câncer de pele, é o mais perigoso, pois tem a capacidade de invadir outros órgãos e se espalhar pelo corpo, causando metástase. Se assemelha a uma pinta e, em seus estágios iniciais - por se localizar na camada superficial da pele - quando diagnosticado pode ser removido de forma curativa através de uma pequena cirurgia.

Em todos esses casos, os principais fatores de risco que causam o câncer de pele são: exposição solar, idade, características individuais da pele, histórico familiar e pessoal e imunidade enfraquecida. Somente um exame clínico feito por um dermatologista pode diagnosticar a doença - sendo às vezes necessária complementação através de uma biópsia. Preconiza-se anualmente avaliação dermatológica, com menor intervalo indicado para casos individuais.

A melhor maneira de prevenir o câncer de pele é evitar a exposição excessiva ao sol e proteger a pele dos efeitos da radiação ultravioleta (U.V.). Todas as pessoas, incluindo aquelas que **não** possuem pele clara, devem estar atentas para se protegerem quando expostas ao sol, visto que a incidência dos raios U.V. está cada vez mais agressiva em todo o planeta.

Texto de autoria do Dr. Gustavo Velho, dermatologista da Policlínica FioSaúde - publicado originalmente em janeiro de 2019

Filtro solar

Confira dicas importantes na hora de usar

COMO ESCOLHER O PROTETOR SOLAR IDEAL?

Textura

Oil free: não tem óleo em sua composição. Mais indicado para a pele oleosa.

Cremoso: mais hidratante. Mais indicado para a pele seca.

Toque Seco: possui efeito matificante. Mais indicado para a pele oleosa.

Com cor ou sem?

Com: protege a pele contra a radiação solar e a luz visível.

Sem: protege apenas contra a radiação solar.

Protetor físico ou químico?

Físico: forma uma película que reflete o raio solar. Indicado para peles sensíveis e reativas.

Químico: as moléculas absorvem os raios, minimizando a sua energia. Indicado para todas as peles.

Seu protetor solar precisa ter

FPS: fator de proteção contra os raios UVB.
O protetor precisa ter fps de no mínimo 30.

PPD: forma de medir a proteção aos raios UVA, precisa ser 1/3 do FPS.

Amplo espectro: oferece proteção tanto contra os raios UVA quanto UVB.

Segundo o Consenso Brasileiro de Fotoproteção, devemos reaplicar o filtro a cada 2 ou 3 horas ou após esportes e mergulhos. Isso é válido para atividades ao ar livre, mas em um dia de rotina de trabalho ou em locais fechados pode ser suficiente aplicar o protetor solar pela manhã e repassar próximo ao horário de saída para o almoço.




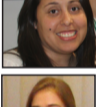

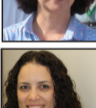
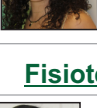
Profissionais à disposição na Policlínica:

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

Equipe médica

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

Psicólogos

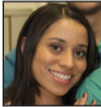




 <p>Danielle Moreira Psicologia</p>
 <p>Elisa Laranja Psicologia</p>
 <p>Georgiana Gonçalves Psicologia</p>
 <p>Giselaine La Rosa Psicologia</p>
 <p>Marina Janzen Psicologia</p>
 <p>Valquíria Cocolichio Psicologia</p>
 <p>Virgínia Valéria Vieira Psicologia</p>

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>

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

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>	

Equipe de Apoio / Técnico e Administrativo

 <p>Vania Boechat Gerência Administrativa</p>	 <p>Luciana Recepção</p>
 <p>Bianca Jeanne Recepção</p>	 <p>Valéria Maia Recepção</p>
 <p>Sueli Pereira Recepção</p>	 <p>Vítor Sanches Recepção</p>

Clínica TOTAL SAÚDE

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