

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?

<div style="margin-bottom: 10px;">  <h4>Textura</h4> <p>Oil free: não tem óleo em sua composição. Mais indicado para a pele oleosa.</p> <p>Cremoso: mais hidratante. Mais indicado para a pele seca.</p> <p>Toque Seco: possui efeito matificante. Mais indicado para a pele oleosa.</p> </div> <div>  <h4>Protetor físico ou químico?</h4> <p>Físico: forma uma película que reflete o raio solar. Indicado para peles sensíveis e reativas.</p> <p>Químico: as moléculas absorvem os raios, minimizando a sua energia. Indicado para todas as peles.</p> </div>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <h4>Com cor ou sem?</h4> <p>Com: protege a pele contra a radiação solar e a luz visível.</p> <p>Sem: protege apenas contra a radiação solar.</p> </div> <div>  <h4>Seu protetor solar precisa ter</h4> <p>FPS: fator de proteção contra os raios UVB. O protetor precisa ter fps de no mínimo 30.</p> <p>PPD: forma de medir a proteção aos raios UVA, precisa ser 1/3 do FPS.</p> <p>Amplo espectro: oferece proteção tanto contra os raios UVA quanto UVB.</p> </div>
--	--

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

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

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

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

 Vanias Boechat Gerência Administrativa	 Luciana Recepção
 Bianca Jeanne Recepção	 Valéria Maia Recepção
 Sueli Pereira Recepção	 Vítor Sanches Recepção

Clínica TOTAL SAÚDE

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

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