

BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano I / Número 02 - maio de 2015

Deixando o estresse de lado:

Alivie as tensões do dia a dia!!

Imagem: Ciemples



Vai ter dias em que você vai sair de casa e o trânsito vai estar daquele jeito.... e você correu para conseguir chegar aqui a tempo de não se atrasar, não é mesmo? Quem sabe está acompanhando

um familiar? Ou veio tratar de questões do plano de saúde? Mesmo que você tenha resolvido somente parar por aqui e tomar um cafezinho conosco, está convidado a ler os textos sobre saúde e bem-estar que têm a ver com os próprios serviços oferecidos pela Policlínica.

Nesta segunda edição do Boletim Saúde em Suas Mãos, a Policlínica FioSaúde convida você a relaxar. É claro que às vezes seria bem melhor acordar às 10h da manhã, mas nós levantamos muito mais cedo que isso. E é nessa hora que nossa rotina começa, muitas vezes freneticamente.

No mundo moderno ninguém está imune ao estresse. Principalmente com o trânsito caótico, inclusive na Av. Brasil, não é? -, e piora ainda mais com a correria do trabalho, a pressão dos dias, as crianças em fase de crescimento...

Estamos ficando cada vez mais irritados. E convenhamos, não precisa ser médico para saber que irritação pode às vezes fazer mal à saúde. Precisamos de leveza, de pausa, de um momento para respirar fundo e aliviar a tensão dos dias difíceis. Por vezes nos perguntamos: onde podemos encontrar a leveza necessária para atravessarmos períodos como este? Sabemos que parece difícil, mas as opções são mais fáceis do que imaginamos.

Assista ao seu programa preferido na televisão, leia aquele livro que você diz nunca ter tempo para ler, pratique um exercício que te dê prazer, desenhe, rabisque, pinte. Dance, mesmo que seja sem música. Pedale. Aprecie o dia, até em um céu cinza existe beleza. Corra pela praia, pelo campo, pela rua, ou até pela casa - por que não? Sinta-se livre.

A leveza está nas simples e pequenas coisas, basta pararmos para observar. Pensando em aliviar um pouquinho essas tensões, a FioSaúde disponibiliza na mesinha de desenho da recepção da Policlínica Mandalas e lápis de cor para colorir. As Mandalas servem como estímulo para a mente e favorecem a concentração, quando se busca equilibrar as emoções e os pensamentos. Aproveite!

Saúde em Suas Mãos é um boletim mensal da Policlínica FioSaúde, distribuído na recepção deste serviço próprio / Editora Responsável: Erika Schmid M123782 / Reportagens: Bruna Muniz / Tiragem: impressão sob demanda / Maio 2015

Se tiver que faltar a uma consulta, 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!

Combine com o profissional de saúde a data em que você deverá retornar

Quando sair da consulta, reagende seu retorno caso seja necessário.

Lembre-se: existem alguns exames/procedimentos que podem ser feitos na própria Policlínica

São eles: eletrocardiograma, testagem rápida de glicose, aferição de pressão e pesagem.



ANS - nº 41754-8

Dúvidas na realização de exames?

Se tiver dúvidas com relação aos locais para realização dos exames solicitados, fale com a equipe de enfermagem.

Informe todos os medicamentos que vem tomando

Às vezes um outro médico prescreveu e o profissional de saúde da Policlínica não está sabendo. Mencione também as vitaminas, suplementos etc.

Evite se atrasar para sua 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 tinha um caso complexo?

O médico também pode estar vindo de uma cirurgia, na qual houve alguma intercorrência.

Pegue folhetos e informes de saúde

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

Colunista convidado:

Pedro Montenegro
Fisioterapeuta - PoliclínicaAtividade Física x Alta Sustentada

Imagem: arquivo FioSaúde

ATIVIDADE FÍSICA: mantendo sustentada a saúde do aparelho locomotor

Imagem: Herman Brinkman/Sec



Todos sabemos, e não é de hoje, a receita para uma vida mais longa e saudável. A todo momento somos lembrados da importância da atividade física e de uma boa alimentação, e que a falta das duas propicia o aparecimento de doen-

ças cardiovasculares (hipertensão arterial sistêmica, infarto agudo do miocárdio) e neurológicas (acidente vascular cerebral).

Porém, a atividade física não está indicada apenas para a prevenção dessas patologias, mas também para a manutenção do nosso aparelho locomotor, que - a cada dia mais - sofre em razão do nosso sedentarismo associado às facilidades que a tecnologia nos traz.

O que mais presenciamos nos consultórios de fisioterapia são lesões reincidentes (crônicas) de pacientes tratados anteriormente. Após a alta ambulatorial, esses pacientes retornam por falta de continuidade no trabalho proposto pós-alta.

Lesões de ombro (tendinopatias de manguito rotador), joelho (gonartrose, tendinopatia patelar), lombar (lombalgias) são as mais frequentes e que requerem do paciente um acompanhamento fora do ambiente ambulatorial para o fortalecimento muscular mais adequado que, muitas vezes, não pode ser dado na clínica.

A recuperação plena e sustentada deve ser de responsabilidade mútua entre paciente e terapeuta, e a atividade física é nossa grande aliada. Então, com a indicação do profissional de saúde, pratique:

Caminhada - atividade aeróbica, de baixo impacto, democrática, acessível a qualquer pessoa. Tem a vantagem de melhorar o inchaço provocado pela má circulação sanguínea nas pernas, além de fortalecer a musculatura dos membros inferiores.

Hidroginástica - é uma aula de ginástica na água, dada normalmente por educador físico posicionado fora da piscina. Não provoca impacto articular e trabalha o equilíbrio. É boa para quem tem dor no tornozelo, nos joelhos, nos quadris e na coluna.

Hidroterapia - ministrada por fisioterapeuta dentro da água aquecida. É uma atividade bem individualizada, com maior contato com o profissional. Além de oferecer os benefícios da hidroginástica, a água aquecida provoca bem-estar e conforto.

Pilates - Associa flexibilidade, força, consciência corporal, relaxamento, respiração, estabilidade de tronco, controle de centro (power house), concentração, coordenação e controle muscular adequado. Trabalha com a estabilidade da musculatura postural, do assoalho pélvico, fortalecimento e alongamento muscular prevenindo possíveis dores e lesões.

Agendamento em fisioterapia pelo tel (21) 3865-1801 (de seg a sex, das 8h às 17h)

Profiss.: Pedro Montenegro / Marcelo Mello / Camila Freitas / Natalia Pereira / Gisele Machado

Profissionais à disposição na Policlínica:



Alexandre Sayão
Ortopedia



Aline B. Nery
Nutrição

Aluizio P. Gonçalves
Ortopedia



Ana Wing
Neurologia



Camila Dias Freitas
Fisioterapia

Angelo Di Candia
Cardiologia



Bianca Jeanne
Recepção



Ciro Floriani
Geriatria

Camila Angela
Recepção



Camila Chagas
Enfermagem



Débora Ayres
Endocrinologia

Claudia Medeiros
Dermatologia



Cristiane Macedo
Psicologia



Flávia Gorni
Enfermagem

Danielle Moreira
Psicologia



Daniel Hampl
Urologia



Georgiana Gonçalves
Psicologia



Elisa Laranja
Psicologia



Fernanda Neves Pinto
Nutrição



Gustavo Velho
Dermatologia

Gilza Cristina da Silva
Ginecologia



Gisele Machado
Fisioterapia



Juliana Bianchi
Ginecologia



Isadora Vasconcellos
Pneumologia e
Clínica Médica



Giselaïne La Rosa
Psicologia



Luis Felipe Cordeiro
Cardiologia

Luiz Fernando
Enfermagem



Jone Chebom
Psiquiatria



Luisiane Silva
Enfermagem

Márcia Sobreiro
Cirurgia Vascular



Marcelo Alves
Fisioterapia



Marcelo Gerk
Ortopedia

Marcos Giordano
Ortopedia



Marina Janzen
Psicologia



Maria Clície
Endocrinologia

Miriam Holanda
Enfermagem



Natalia Pereira
Fisioterapia



Mauro Acselrad
Psiquiatria

Pedro Montenegro
Fisioterapia



Priscila Medeiros
Endocrinologia



Ricardo de Almeida
Urologia

Thiago Medeiros
Cardiologia e
Clínica Médica



Valéria Maia
Recepção



Valquíria Cocolichio
Psicologia

Virgínia Valéria Vieira
Psicologia



Vania Boechat
Gerência

Yara Thathiana
Administrativo



**Agende sua consulta pelo telefone:
(21) 3865-1871 (seg a sex, das 8h-17h)**