

BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS



Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano III / Número 17 - maio/junho 2017

Inverno e saúde do aparelho respiratório



Imagem: Freepik

A estação mais fria do ano exige cuidado redobrado com a saúde. É no inverno que as bactérias e os vírus se multiplicam com maior rapidez. A baixa umidade, o resfriamento do ar e a mudança brusca da temperatura associados ao aumento da poluição, contato com ácaros das roupas guardadas e ambientes fechados e mal ventilados são os principais motivos de preocupação. Atenção especial deve ser dada para crianças e idosos, portadores de doenças respiratórias crônicas, como asma, bronquite, efizema etc.

Neste período do ano existe a queda da imunidade o que predispõe às infecções respiratórias como rinite, otite, sinusite, faringite, laringite, bronquite e até mesmo pneumonias. É comum com a diminuição da imunidade, o surgimento de sintomas como tosse, coriza e dificuldade para respirar. Vale enfatizar que as mudanças de hábito decorrentes do inverno favorecem os problemas respiratórios. Geralmente, no inverno, as pessoas bebem bem menos líquido, porque não sentem sede (já que transpiram menos), mas o organismo segue precisando da mesma quantidade de água.

A hidratação é importante para manter as mucosas úmidas e bem hidratadas, agindo como barreira contra os micro-organismos. Para ajudar use soro fisiológico nos olhos e narinas sempre que possível.

Medicamentos como analgésicos, antialérgicos, descongestionantes antitérmicos e até vitamina C - muito comuns de serem utilizadas neste período - não devem ser tomados sem prescrição médica, pois além do risco de efeitos colaterais, é possível o risco de alergia a algum componente ou ainda, que esta substância mascare algum sintoma que dificulte o diagnóstico real da doença.

Na Policlínica da FioSaúde você pode agendar uma consulta com um Clínico Geral. No caso de beneficiários idosos, a especialidade de Geriatria também pode diagnosticar problemas respiratórios. Agende sua consulta pelo telefone (21) 3865-1871.

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!

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.

Dúvidas na realização de exames?

Se tiver dúvidas com relação aos locais para realização dos exames solicitados, procure a Central de Atendimento.

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 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.

Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

Dessa forma, você evita que horários fiquem ociosos. Veja abaixo:

(Dados de maio/2017)

Especialidade	 pacientes que compareceram às consultas	 pacientes que não puderam comparecer	percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	98	17	16%
Cardiologia	203	58	25%
Clínica médica	81	25	26%
Dermatologia	92	28	25%
Endocrinologia	271	92	29%
Geriatria	59	13	20%
Ginecologia e Obstetrícia	145	56	31%
Neurologia	36	16	33%
Nutrição	104	51	35%
Ortopedia	224	66	27%
Psicologia	814	368	33%
Psiquiatria	256	79	30%
Urologia	41	16	30%
TOTAL	2.424	885	30%

Programa FioSaúde Viver Melhor *Mais cuidado aos beneficiários*

Imagem: arquivo FioSaúde



Na Foto, a Gerente Técnica, Maura Soares, ao lado de sua equipe: Luisiane, Flávia, Camila, Miriam e Luiz.

Este mês, nosso Boletim discorre um pouco sobre a área técnica da Caixa de Assistência. Sob coordenação da Gerente Técnica, o setor conta com uma equipe de enfermagem que é responsável pela administração das linhas de cuidado do Programa FioSaúde Viver Melhor.

A Gerente Técnica, Maura Soares, dá mais detalhes do Programa e fala sobre o objetivo de cada linha de atuação:

Implantado no primeiro semestre de 2014, o **Programa FioSaúde Viver Melhor** é uma iniciativa para garantir orientações sobre prevenção e cuidados de saúde aos beneficiários e efetividade na assistência a portadores de determinadas patologias - mais cuidado a beneficiários e mais efetividade na assistência a portadores de determinadas patologias - diabetes, hipertensão arterial, doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca congestiva, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica e osteoporose.

O Viver Melhor possui linha de atuação denominada **Cuidados Especiais**, na qual através da análise do histórico da utilização de serviços de saúde do plano, são identificados os beneficiários elegíveis ao programa, quais sejam, os portadores de diabetes, hipertensão arterial, doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca congestiva, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica.

O objetivo é manter ou melhorar o bem-estar físico e psicossocial de indivíduos portadores dessas doenças, por meio da execução de planos de cuidados personalizados. Para atingir esses objetivos, é desenhado um Plano de Cuidados composto por orientações sobre saúde, informações técnicas sobre as doenças, esclarecimentos sobre os sinais de descompensação e o que fazer nesses momentos, além de embasamento e fortalecimento para mudanças de hábitos de vida, visando a obtenção do autocontrole da condição de saúde pelo paciente. O Plano de Cuidados é executado principalmente através de contatos telefônicos periódicos - mensais, bimestrais ou trimestrais - e visitas domiciliares de enfermeiros. Os participantes podem receber também folders explicativos, emails e SMS.

Os participantes têm acesso à Central de Orientação durante as 24h do dia, composta por equipe de enfermeiros especializados, para prestar esclarecimentos de dúvidas e para situações de urgências e emergências, nas quais - após avaliação do grau de gravidade - poderá ser enviada ambulância com equipe médica para Atendimento Domiciliar de Emergência.

No caso da linha de atuação chamada de **Viver melhor Ao Seu Lado 24h**, esta teve início em abril de 2015 e consiste na prestação de serviço telefônico disponível 24 horas por dia, para tirar dúvidas de saúde e oferecer atendimento (envio de ambulância) em situações de urgência e emergência para todos os beneficiários acima de 65 anos, sem ônus para os mesmos individualmente. Durante as internações e até 30 dias após a alta hospitalar, esses participantes recebem ligações telefônicas de enfermeiros, que tiram dúvidas e orientam os cuidados após a volta para casa, período de delicada transição e de muitas dúvidas sobre curativos, medicações, nutrição e outros cuidados que buscam evitar as reinternações.

O Viver Melhor possui ainda a linha de atuação chamada de **Programa de Prevenção a Refraturas**. Iniciada em janeiro de 2015, é voltada aos pacientes que já sofreram fraturas devido à fragilidade óssea.

Esses beneficiários são convidados a realizar consulta com enfermeira e com médico ortopedista especialista em prevenção de refraturas em nossa Policlínica. Os beneficiários são avaliados clinicamente, podendo realizar exames complementares de sangue e de imagem. Recebem também orientações sobre necessidade de suplementação de cálcio e/ou vitamina D, ajuste hormonal (em pacientes do sexo feminino), necessidade de exposição ao sol, cuidados pessoais e domiciliares para prevenção de queda e medicação específica, se for indicada para o caso.

Profissionais à disposição na Policlínica:

Equipe médica



Aluizio P. Gonçalves
Ortopedia



Alexandre Sayão
Ortopedia



Alice Jerusalmi
Geriatria



Ciro Floriani
Geriatria



Claudia Medeiros
Dermatologia



Arthur Bastos
Ginecologia



Daniel Hampl
Urologia



Débora Ayres
Endocrinologia



Cristiane Torres
Ginecologia



Gustavo Velho
Dermatologia



Henrique Balthazar
Neurologia



Henrique Mussi
Cardiologia



Henrique Simões
Urologia



Jone Chebom
Psiquiatria



Luis Felipe
Cordeiro
Cardiologia



Marcelle Sneider
Endocrinologia



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



Cristiane Macedo
Psicologia



Danielle Moreira
Psicologia



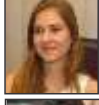
Elisa Laranja
Psicologia



Georgiana
Gonçalves
Psicologia



Giselaine La Rosa
Psicologia



Marina Janzen
Psicologia



Valquíria
Cocolichio
Psicologia



Virgínia Valéria
Vieira
Psicologia

Fisioterapeutas



Camila Dias Freitas
Fisioterapia



Gisele Machado
Fisioterapia



Isabel Dantas
Fisioterapia



Luiz Paulo
Fisioterapia



Marcelo Alves
Fisioterapia



Natalia Pereira
Fisioterapia



Pedro Montenegro
Fisioterapia



Viviane Souza
Fisioterapia

Equipe de Enfermagem

Camila Chagas
Enfermagem



Flávia Gorni
Enfermagem



Luisiane Silva
Enfermagem



Luiz Fernando
Enfermagem



Miriam Holanda
Enfermagem



Nutricionistas

Aline B. Nery
Nutrição



Fernanda Neves Pinto
Nutrição



Patrícia Rodrigues
Nutrição



Equipe de Apoio / Técnico e Administrativo



Maura Soares
Gerência Técnica



Vania Boechat
Gerência
Administrativa



Yara Thathiana
Administrativo



Bianca Jeanne
Recepção



Camila Angela
Recepção



Sueli Pereira
Recepção



Valéria Maia
Recepção

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