

BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS

Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano I / Número 01 - março de 2015

Não seja só um paciente: **transforme-se em AGENTE da sua saúde e bem-estar**

Hoje você está aqui na Policlínica da FioSaúde e tem este informativo em suas mãos. Pode ser que tenha vindo para uma consulta com os profissionais de saúde do nosso serviço próprio.



Imagem: Katerina Brabcov/sz

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 primeira edição do ***Boletim Saúde em Suas Mãos***, a Policlínica FioSaúde apresenta a você uma reflexão. Estar aqui para buscar um tratamento de saúde e ao mesmo tempo ser lembrado de que cada um de nós é responsável pela saúde de nosso corpo - e isso vai muito além de tomar os medicamentos receitados ou fazer os tratamentos recomendados pelos profissionais de saúde.

Quantos de nós já pensamos: «ai, que chato, o médico me mandou parar de...» ou «puxa vida, o doutor falou que eu tenho que começar a...» E tudo parece tão difícil... uma luta inglória com muitos pensamentos do tipo «para que isso tudo agora, na idade em que estou...»

Por isso este texto está em suas mãos. Para fazer refletir sobre quanto vale ter saúde agora, no presente - e também no futuro - podendo ver filhos ou netos crescendo, parentes ao lado - enfim, uma família feliz... e se perguntar: de quanto é o sacrifício para se manter saudável? Quanto vale poder acordar de manhã, fazer exercícios, dar uma caminhada, ter uma alimentação saudável?

Quando tudo isso parecer difícil para você, volte a ler este texto. Guarde-o junto ao espelho do banheiro, na sua casa. Ou na porta da geladeira, ou grudado ao controle remoto da TV, de onde às vezes ninguém quer sair. Você é o principal cuidador para garantir o seu bem-estar, sendo saudável. E na Policlínica FioSaúde você não é só um paciente, é um agente da sua saúde!

Então, leve com você todo dia essa vontade de se cuidar e ser feliz! Você consegue!

Saúde em Suas Mãos é um boletim mensal da Policlínica FioSaúde, distribuído na recepção deste serviço próprio / Editora Responsável: Erika Schmid Mt23782 / Reportagens: Bruna Muniz / Tiragem: impressão sob demanda / Março 2015

Se tiver que faltar a uma consulta, avise com antecedência

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

Escreva uma lista com suas principais dúvidas

Na hora da consulta, basta ler e aí evitam-se esquecimentos.

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!

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.

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

A partir daí, agende sua consulta de retorno para uma data dentro deste prazo.

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.

Tem mais de 75 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 de todas as idades).

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

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

Pegue folhetos e informes de saúde

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

Colunista convidado:
Luis Felipe Cordeiro
 Cardiologista - Policlínica



Imagem: arquivo Flósaude

HIPERTENSÃO arterial sistêmica

O mal silencioso

Imagem: Steve Knight/sxc



A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial (PA). O diagnóstico da HAS é feito após duas medidas, em duas con-

sultas, da PA em consultório, em repouso, com valores acima de 140x90mmhg, ou uma medida acima de 180x110mmhg. O paciente não pode ter ingerido café, fumado ou praticado atividade física nos últimos 30 a 60 minutos. Também deve estar isento de dor ou estresse emocional.

A HAS é considerada o principal fator de risco modificável para doenças cardiovasculares como o infarto agudo do miocárdio (IAM) e acidente vascular cerebral (AVC). Sendo também importante fator de risco para doença renal terminal (DRT), evoluindo para necessidade de hemodiálise e transplante renal.

Estima-se uma prevalência de HAS acima de 30% na população brasileira, sendo que, uma considerável parcela deste grupo, não possui esta doença diagnosticada corretamente, e por consequência sem o tratamento devido.

O diagnóstico e o controle da HAS são fundamentais para a redução de doenças cardiovasculares (IAM e AVC) e de doenças crônicas (DRT). Menos de um terço dos hipertensos adultos tem a sua PA adequadamente controlada.

Devemos nos atentar para os principais fatores de risco para o desenvolvimento da HAS:

Idade: pacientes acima de 40 anos apresentam um risco aumentado. Acima de 65 anos, a prevalência de HAS é de cerca de 65%.

Sobrepeso e obesidade, principalmente a obesidade central.

Ingestão de sal: ingestão excessiva de sódio é relacionada com elevação da PA. A dieta brasileira tem um padrão rico em sódio, açúcar e gordura. O efeito da redução da PA na restrição de sódio tem sido demonstrado.

Álcool: ingestão de volumes moderados a altos e por tempo prolongado se associa com a elevação da PA e mortalidade cardiovascular em geral.

Sedentarismo: a atividade física reduz a incidência de HAS, mesmo em indivíduos pré-hipertensos, bem como mortalidade e risco de doenças cardiovasculares.

Tabagismo: com elevação da PA, risco de IAM e AVC, e doenças vasculares periféricas.

Genética: principalmente indivíduos com parentes de primeiro grau hipertensos.

Profissionais à disposição na Policlínica:



Alexandre Sayão
Ortopedia



Aline B. Nery
Nutrição

Aluizio P. Gonçalves
Ortopedia



Ana Wing
Neurologia

Angelo Di Candia
Cardiologia



Bianca Jeanne
Recepção

Camila Angela
Recepção



Camila Chagas
Enfermagem

Camila Dias Freitas
Fisioterapia



Claudia Medeiros
Dermatologia



Cristiane Macedo
Psicologia

Ciro Floriani
Geriatria



Danielle Moreira
Psicologia



Daniel Hampl
Urologia



Débora Ayres
Endocrinologia

Elisa Laranja
Psicologia



Fernanda Neves Pinto
Nutrição

Georgiana Gonçalves
Psicologia



Flávia Gorni
Enfermagem



Gisele Machado
Fisioterapia

Gilza Cristina da Silva
Ginecologia



Giselaíne La Rosa
Psicologia



Gustavo Velho
Dermatologia

Isadora Vasconcellos
Pneumologia e
Clínica Médica



Jone Chebom
Psiquiatria



Luis Felipe Cordeiro
Cardiologia

Juliana Cruzeiro
Geriatria



Juliana Bianchi
Ginecologia

Luisiane Silva
Enfermagem



Luiz Fernando
Enfermagem



Marcelo Alves
Fisioterapia

Marcelo Gerk
Ortopedia



Márcia Sobreiro
Cirurgia Vascular

Marcos Giordano
Ortopedia



Maria Clície
Endocrinologia



Marina Janzen
Psicologia

Mauro Acseirad
Psiquiatria



Miriam Holanda
Enfermagem



Priscila Medeiros
Endocrinologia

Natalia Pereira
Fisioterapia



Pedro Montenegro
Fisioterapia

Ricardo Sá
Endocrinologia



Ricardo de Almeida
Urologia



Sueli Pereira
Recepção



Thiago Medeiros
Cardiologia e
Clínica Médica



Valéria Maia
Recepção

Valquíria Cocolichio
Psicologia



Vania Boechat
Gerência



Virginia Valéria Vieira
Psicologia

Yara Thathiana
Administrativo



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