

BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS



Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano II / Número 13 - outubro/novembro de 2016

Temporada de eleições para Conselheiros da FioSaúde

A participação dos beneficiários titulares da FioSaúde traz representatividade ao Conselho e à própria gestão do plano de saúde!

PODEM SE CANDIDATAR E VOTAR:

Servidores da Fiocruz ativos ou aposentados (titulares da FioSaúde) e seus eventuais pensionistas elevados à condição de titular

No fim deste ano, a FioSaúde vai realizar eleições para eleger parte dos Conselheiros que atuam na gestão de seu plano de saúde. Este é um processo democrático, no qual os beneficiários titulares podem se candidatar e votar nas vagas do Conselho Fiscal e Conselho Deliberativo da Caixa de Assistência.

Se você possui os requisitos para se candidatar/votar (*leia acima*), não deixe de participar! Candidate-se e faça parte da gestão deste plano de saúde que também é seu.

Se você for parente de servidor, também pode fazer a sua parte: incentive o seu familiar (funcionário da Fiocruz, titular do plano) a ser um candidato nessas eleições!

Confira abaixo detalhes do processo eleitoral:

Eleições para Conselheiros da FioSaúde

**Período de inscrições
de candidatos:
entre 7 e 18 de novembro**

Votação de 5 a 9 de dezembro

Confira regulamento, edital de convocação, cronograma, ficha de inscrição de candidatos e outras informações no site

www.fiosaude.org.br

Acesso a votação pelo link vote.fiosaude.org.br



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

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

Dúvidas na realização de exames?

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

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

Quando houver desistência, você será contactado.

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.

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!

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.

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

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

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.

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.

Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

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

(Dados de setembro/2016)

Especialidade	 pacientes que compareceram às consultas	 pacientes que não puderam comparecer	percentual de pacientes que não puderam comparecer
Angiologia	90	15	14%
Cardiologia	195	62	24%
Clínica médica	96	28	23%
Dermatologia	66	30	31%
Endocrinologia	244	59	19%
Geriatria	63	11	15%
Ginecologia	156	41	21%
Neurologia	27	10	27%
Nutrição	137	47	26%
Ortopedia	179	64	26%
Psicologia	720	317	31%
Psiquiatria	252	79	24%
Urologia	33	17	34%
TOTAL	2.258	780	26%

Colunista convidada:

Marcia Sobreiro
Angiologista - Policlínica



Imagem: arquivo Fiocsaúde

Os cuidados com o pé diabético



Imagem: Oliver Gruener /Freeimages

Quem tem diabetes precisa ter muito cuidado com a saúde dos pés. O chamado pé diabético é uma das complicações mais frequentes nos portadores desta patologia. Os níveis de glicose elevados cronicamente provocam lesões nos nervos periféricos, levando ao quadro de neuropatia diabética, que é responsável pela perda da sensibilidade das extremidades - podendo ocorrer uma pressão anormal nos pés durante o ato de caminhar ou permanecer de pé, e desencadear pontos de pressão calosa e feridas na pele, atingindo tecidos moles, ossos e articulações. As altas taxas de glicose no sangue afetam a capacidade de o organismo combater uma infecção e cicatrizar uma ferida adequadamente.

Qualquer ferida em pé de paciente diabético deve ser considerada como lesão de moderada a grave. Os principais sintomas do pé diabético se caracterizam por: formigamentos; insensibilidade local, principalmente nas extremidades; dores; sensação de queimação nos pés e pernas que podem piorar a noite. A gravidade do pé diabético se dá pelo fato de que a doença só é percebida quando está num estágio avançado, geralmente com ferida infectada, tornando o tratamento mais difícil e elevando o risco de amputação do membro.

Com isso, é fundamental o controle da taxa glicêmica, mantendo níveis de açúcar dentro do que seu médico recomenda. O ideal é não ultrapassar 130mg/dl em jejum e antes das refeições, e manter abaixo de 180mg/dl após as duas horas das refeições. Para isso siga a dieta orientada pelo médico, evite grandes ingestas de carboidratos e se fizer uso de medicamentos, utilize-os regularmente nos horários corretos. Um programa regular de exercícios físicos é fundamental para o controle glicêmico, logo, deve ser prioritário na rotina diária de um paciente diabético.

O paciente deve tocar e observar diariamente os próprios pés, em local iluminado. Caso não tenha condição de fazê-lo, deve solicitar ajuda de alguma pessoa. É preciso verificar se há cortes, hematomas, calos, rachaduras, edema, feridas, alteração de cor, área mais sensível ou sem sensibilidade. Uma dica é utilizar um espelho para avaliar as áreas de visualização mais difícil.

DICAS PARA A SAÚDE DOS PÉS

Manter os pés sempre limpos e secos: Lavar com água morna, (nunca quente) para evitar queimaduras. Secar com toalha macia sem esfregar a pele. Hidratar a perna, porém, não aplicar creme entre os dedos nem ao redor das unhas, para evitar umidade.

Nunca ficar descalço: Os calçados ideais são os fechados, macios, confortáveis, arejados, com solado firme e que ofereçam firmeza. Antes de adquirir, observar se há deformidade. As mulheres devem optar por saltos quadrados com aproximadamente 3cm de altura. Evitar sapatos duros, apertados, de plástico, couro sintético, ponta fina e muito altos. Não utilizar calçados novos por mais de uma hora por dia até que estejam macios. Os pés devem sempre estar protegidos, mesmo na praia e piscina.

Usar meias sem costura com tecido de algodão ou lã. Evitar tecidos sintéticos.

Cuidado com as unhas: Antes de cortar as unhas, lavá-las e secá-las bem. Ao cortar, usar alicate próprio ou tesoura de ponta arredondada. O corte deve ser reto e com as laterais levemente arredondadas. Não tirar a cutícula. Procurar sempre um profissional treinado que saiba cuidar de pé diabético. Não é recomendado frequentar manicures ou pedicures. Não cortar calos ou usar abrasivos.

Tratar ferimentos imediatamente: Lavar com água e sabão, cobrir com bandagem seca. Procure um médico - não se automedique.

Agendamento em angiologia com a médica Marcia Sobreiro pode ser feito pelo
tel (21) 3865-1871 (de seg a sex, das 8h às 17h)

Profissionais à disposição na Policlínica:

Equipe médica



Angelo Di Candia
Cardiologia



Alexandre Sayão
Ortopedia



Aluizio P. Gonçalves
Ortopedia



Claudia Medeiros
Dermatologia



Arthur Bastos
Ginecologia



Ciro Floriani
Geriatria



Débora Ayres
Endocrinologia



Cristiane Torres
Ginecologia



Daniel Hampl
Urologia



Henrique Balthazar
Neurologia



Gilza Cristina
Ginecologia



Gustavo Velho
Dermatologia



Juliana Cruzeiro
Geriatria



Henrique Mussi
Cardiologia



Jone Chebom
Psiquiatria



Márcia Sobreiro
Cirurgia Vascular



Luis Felipe
Cordeiro
Cardiologia



Marcelo Gerk
Ortopedia



Mauro Acselrad
Psiquiatria



Marcos Giordano
Ortopedia



Maria Clície
Endocrinologia



Pedro Varanda
Neurologia



Ricardo Sá
Endocrinologia



Thiago Medeiros
Clínica Médica

Psicólogos



Cristiane Macedo
Psicologia



Danielle Moreira
Psicologia



Elisa Laranja
Psicologia



Georgiana
Gonçalves
Psicologia



Giselaïne 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)