Hospital São Vicente de Paulo | Organização Acreditada Joint Commission International

Boletim HSVP

Janeiro 2024

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Mensagem da Direção

Caros amigos e amigas do HSVP,

O início de um novo ano é como uma página em branco, aguardando a concretização de projetos e novas realizações. É tempo de refletir sobre o que passou e programar o que está por vir.

Aqui no HSVP, temos grandes planos para 2024 e envidamos toda a nossa energia para construir um hospital cada vez melhor e mais completo, com a melhor tecnologia disponível e equipes capacitadas não só para a assistência mais eficiente, como também para oferecer acolhimento e atendimento humanizado.

Que 2024 seja um ano pleno de saúde e felicidades.

Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel

Diretora Geral

Para começar bem o ano

O ano está começando e que tal aproveitar essa virada para mudar de hábitos e adotar um estilo de vida mais saudável? Preparamos uma lista de atitudes que podem representar ganho de qualidade de vida para você e sua família. Vamos a ela?

Faça uma alimentação saudável
Evite alimentos ultraprocessados, reduza o consumo de gorduras, sal e açúcar. A Organização Mundial de Saúde recomenda cinco porções de frutas, vegetais e hortaliças todos os dias.

Faça atividade física
Adote uma rotina com atividade física pelo menos 3 vezes por semana.

Matenha a positividade
Tenha pensamentos positivos e aproveite os bons momentos na companhia da família e dos amigos.

Não descuide da sua saúde!
Visite seu médico de confiança regularmente e mantenha seus exames em dia.

Cuide da higiene do sono
Não utilize telas eletrônicas (TV, celular etc.) perto da hora de ir para a cama e durma ao menos 8 horas por noite.

Corte o cigarro da sua vida
Os benefícios começam a ser sentidos rapidamente: em apenas 20 minutos, a frequência cardíaca cai. Entre 2 e 12 semanas, a circulação melhora e a função pulmonar aumenta.

Hidrate-se bem!
Não espere ter sede para beber água. Beba ao menos 2 litros todos os dias.

Medicamento seguro

Você já parou para pensar como é o local onde ficam armazenados os medicamentos utilizados pelos pacientes internados no nosso hospital? A farmácia hospitalar é muito mais do que apenas um lugar onde os remédios são guardados.

A coordenadora do setor no HSVP, **Lívia Vidal**, explica que "na farmácia existem rotinas que devem ser cumpridas para que o medicamento correto chegue ao paciente certo, no tempo definido". São diversas as atribuições dos farmacêuticos hospitalares: além de cuidar da parte logística do setor, fazem o controle do armazenamento e dispensação correta dos medicamentos.

"Aos farmacêuticos clínicos cabe a função de acompanhamento farmacoterapêutico dos pacientes. Eles verificam diariamente as prescrições, atentos a interações medicamentosas, doses, sugerem substituições, orientam as equipes e os pacientes e realizam acompanhamento de farmacovigilância", explica.

Na área da Oncologia, além destas tarefas, o farmacêutico é responsável pela manipulação dos quimioterápicos e por orientar a equipe oncológica e os pacientes sobre seu uso. Já os técnicos de farmácia fracionam os medicamentos líquidos e sólidos para que sejam dispensados em doses unitárias. "Estes profissionais fazem a identificação dos medicamentos a serem dispensados e também auxiliam na dispensação e na manipulação dos medicamentos oncológicos", destaca Lívia.

A equipe de farmácia do HSVP atua em diversos setores e é formada por 91 profissionais. Em 20 janeiro, comemora-se o Dia do Farmacêutico e no dia 25, o Dia do Técnico de Farmácia. Parabéns a estes profissionais!

Xô agrotóxico

O Brasil tem a triste marca de ser o maior consumidor de agrotóxicos do mundo. Só em 2023, foram 505 novos registros de pesticidas, de acordo com dados do Ministério da Agricultura e Pecuária.

Em 11 de janeiro comemora-se o Dia do Combate à Poluição por Agrotóxicos e aproveitamos a data para um importante alerta: a ingestão de produtos contaminados por agrotóxicos pode representar riscos significativos para a saúde. Nutrólogo e especialista em nutrição enteral e parenteral do nosso CTI, **Emeliano Folly**, destaca alguns dos problemas que podem surgir devido à exposição a agrotóxicos:

1 - Intoxicação aguda: pode resultar em sintomas imediatos como náuseas, vômitos, tonturas, dores de cabeça, dificuldades respiratórias, convulsões e, em casos extremos, até mesmo coma e morte.

2 - Efeitos crônicos: a exposição contínua a baixas doses de agrotóxicos ao longo do tempo pode levar a efeitos crônicos, como distúrbios neurológicos e hormonais, danos ao sistema imunológico, ao fígado e rins, problemas respiratórios, além de aumentar o risco de certos tipos de câncer.

3 - Problemas no desenvolvimento: crianças são mais suscetíveis aos efeitos nocivos dos agrotóxicos. A exposição durante a gravidez ou infância pode levar a problemas cognitivos, comportamentais e até mesmo ao comprometimento do sistema nervoso central.

4 - Alergias e sensibilidades: a exposição a essas substâncias pode desencadear reações alérgicas, como erupções cutâneas, coceira, inchaço e dificuldades respiratórias.

A nossa nutricionista **Vanessa Sousa** tem algumas dicas importantes para ajudar a proteger da contaminação.

"Frutas e legumes costumam ser os alimentos com mais agrotóxicos, já que contêm poros que absorvem uma quantidade maior de toxinas. Alimentos muito grandes, acima do tamanho natural, provavelmente foram expostos a grande quantidade de toxinas. Não compre! Prefira produtos da estação. A safra do período costuma ter menos adição de substâncias químicas por ter condições favoráveis para crescer."

Você sabe como higienizar corretamente os produtos? Siga as dicas!

FRUTAS, LEGUMES E VEGETAIS FOLHOSOS
Caso o alimento tenha que ser consumido com casca, o ideal é que fique de molho durante 30 minutos em solução composta por uma colher de chá de bicarbonato e um litro de água (aumentando o proporcional desejado). Depois é necessário lavar bem os alimentos em água corrente a fim de eliminar completamente todo o bicarbonato.

VEGETAIS FOLHOSOS
Retirar as folhas externas e lavar cada uma separadamente em água corrente. Em seguida, devem ser colocadas de molho em água clorada por 15 minutos. A medida para esta solução é duas colheres de sopa de água sanitária, com hipoclorito de sódio a 1%, para cada litro de água.

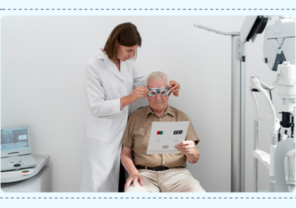
(Fontes: Embrapa/Anvisa)

Quedas e visão

Pessoas com idade avançada e problemas de visão têm risco aumentado de sofrer quedas perigosas. O alerta é de pesquisadores da Universidade de Manchester, no Reino Unido, que acabam de divulgar um estudo apontando que as chances de queda são 38% maiores para quem sofre de glaucoma, 36% para quem tem catarata e 25% para aqueles com degeneração macular causada pela idade. De acordo com **Tiago Bisol**, um dos chefes do nosso serviço de Oftalmologia, estas são as principais doenças que afetam a visão de pessoas idosas.

"A limitação visual imposta por estas doenças tem características diferentes, visto que elas podem se apresentar em variados graus de intensidade. Importante destacar que todas representam fatores de risco para aumento de chances de quedas em pacientes idosos, o que sabidamente é um evento com alta morbidade e até mortalidade", ressalta o especialista.

O médico destaca que muitas vezes estas doenças podem ocorrer de forma associada. "Sobretudo a catarata, que é muito frequente em associação ao glaucoma ou à degeneração macular".



Para prevenir e detectar precocemente estes e outros problemas de visão, Bisol recomenda a realização de consultas oftalmológicas anuais, para que seja feito o exame clínico e a avaliação da função visual. "O médico vai poder identificar sinais dessas doenças em fases iniciais e evitar, com tratamento adequado, a sua progressão ou até promover a reabilitação visual, dependendo do caso". Ele tem algumas orientações para quem convive com pessoas idosas:

- É preciso estar atento aos sinais de deficiência visual, que muitas vezes ainda estão associados à fraqueza muscular, déficit de equilíbrio e perda auditiva, o que torna o risco de quedas extremamente elevado;
- No ambiente domiciliar, evite tapetes, móveis muito baixos no caminho usual do idoso, assim como o uso de calçados que não prendam bem nos pés, como chinelos ou sandálias sem fixação ao calcanhar;
- Ao mudar de posição, por exemplo, de deitado para sentado ou ao se levantar da cadeira ou da cama, tenha sempre um local onde a pessoa possa se apoiar e esperar ao menos 5 ou 10 segundos antes de começar a andar, para evitar o desequilíbrio e a queda, muito frequente nestas situações;
- Fazer hidratação adequada durante o dia e evitar líquidos antes de dormir para reduzir as idas ao banheiro durante a noite, outro momento comum de quedas dos idosos. Manter uma pequena luminária acesa no ambiente de dormir pode ajudar nestas situações.

Para cuidar da sua saúde ocular, agende um consulta na nossa Central de Marcação Online ou pelo tel. 2563-1107.

Na medida certa

O protetor solar é um item de primeira necessidade para nós, que vivemos em um país com alta incidência solar. Mas como saber se estamos utilizando o produto corretamente? Quem responde é o chefe do nosso serviço de Dermatologia, **Eduardo Falcão**. Ele lembra que o filtro solar deve ser utilizado diariamente para qualquer tipo de exposição solar, inclusive nos dias nublados:

"O protetor deve ser reaplicado a cada 2 ou 3 horas. A dica para quem está mais exposto por trabalhar ou praticar atividades ao ar livre é reforçar a proteção com o uso de chapéu, camisa com proteção UV, óculos de sol e, se possível, barraca". O especialista explica que o uso de maquiagem não substitui o uso do filtro solar.

"Algumas maquiagens possuem fator de proteção solar, mas elas seguem normas diferentes. Existem protetores com cor que podem substituir algumas maquiagens". Para não errar na quantidade de produto a ser aplicado no rosto, Eduardo Falcão dá uma dica: "A quantidade deve ser igual ou superior a uma colher de chá. Ou "três dedos", ou seja, distribuir o produto em todo o comprimento dos dedos indicador, médio e anelar e depois aplicar no rosto".

O carnaval vem aí!

Animado para o carnaval? Para curtir a festa com segurança e, claro, muita saúde, é bom tomar alguns cuidados. Nesta época, muita gente acaba exagerando no consumo de álcool, o que pode ser um risco, como explica a nossa hepatologista, **Andreia Evangelista**.

"O binge alcoólico é o consumo episódico e exagerado do álcool, que pode acentuar a relação entre o uso crônico de álcool e o risco de doenças hepáticas, sobretudo a temida cirrose, considerada a mais grave". A médica explica que binge alcoólico ocorre com a ingestão de quatro doses de cerca de 14g de álcool pela mulher e cinco doses pelo homem, no período de 2 horas.

"Estas doses estão presentes em uma taça de 150 ml de vinho (12% de álcool), em um copo de 350 ml de chope (5% de álcool) e em um copo de 40 ml de bebida destilada (4% de álcool)", ensina a médica. Para evitar efeitos nocivos do álcool no fígado, no trato digestivo e embriaguez neurológica, a médica recomenda que a ingestão alcoólica seja feita com cautela, em pausas, acompanhada de alimentos saudáveis e intercalada com outros tipos de bebidas não alcoólicas, especialmente a água, para manter o organismo hidratado.

Na mídia

Os profissionais do HSVP já começaram o ano divulgando informações relevantes sobre saúde na imprensa. Você acompanhou?

O chefe do nosso serviço de Dermatologia, **Eduardo Falcão**, foi convidado para falar no Bom Dia Rio, da Rede Globo, sobre os riscos do uso de medicamentos veterinários em humanos:

E o nosso cardiologista **Carlos Eduardo Abrahão** deu uma receita de saúde para quem quiser começar bem o ano: o número de passos necessários por dia para ficar em dia com a saúde.

O GLOBO

Caminhada: quantos passos por dia já têm impacto na saúde?

Existe um número mágico? Uma coisa é certa: quanto mais intensa e frequentemente se caminhar, maiores serão os benefícios

- **O ideal seria superar 4.400 passos por dia.** A prática de, no mínimo, 150 minutos semanais de atividade física aeróbica moderada distribuída em três dias alternados ou cinco dias consecutivos também é amplamente recomendada pelas diretrizes de saúde mundiais - lembra o médico cardiologista Carlos Eduardo Abrahão, que atua no Hospital São Vicente de Paulo.

Clique aqui para ler a matéria completa

Papo do Bem

O destaque do mês, trazido pela nossa infectologista e coordenadora do Serviço de Controle de Infecção Hospitalar (SCIH), **Isabella Albuquerque**, aborda os cuidados com segurança dos profissionais de assistência e, consequentemente, a segurança do paciente.

"O profissional da saúde está em constante contato com as mais diversas doenças, incluindo as doenças contagiosas, ou seja, aquelas que podem ser transmitidas entre pessoas. São exemplos: Covid-19, influenza (gripe), resfriados, varicela (catapora), herpes (simples e Zoster), sarampo, escabiose (sarna), hepatites virais, infecção pelo HIV.

As doenças contagiosas são classificadas conforme o meio de transmissão, seja por contato direto e indireto, seja por via aérea na dispersão de gotículas ou de aerossóis, ou seja por contato com sangue e fluidos orgânicos.

Existem o que chamamos de EPI (equipamentos de proteção individual) para impedir essa transmissão. São eles as luvas, os aventais, máscaras, óculos, escudos faciais (*faceshield*) e gorros. Esses EPIs estão amplamente disponíveis para a segurança dos nossos profissionais e são usados de acordo com o tipo de doença e as possibilidades de contágio.

Sempre que um paciente chega ao HSVP e tem uma suspeita de doença contagiosa, ele é imediatamente internado em quarto privativo sob cuidados especiais. São precauções de contato, de gotículas e de aerossóis, baseadas no modo de transmissão da doença suspeita que vão além das precauções padrão, tomadas com qualquer paciente, independente do seu diagnóstico (as doenças veiculadas por sangue e fluidos orgânicos são silenciosas e podem ser assintomáticas por anos).

No caso de acidentes com exposição de um dos nossos profissionais, após consentimento, colhemos exames do paciente fonte do acidente, para avaliarmos a necessidade de medicações ou de vacinas, lembrando que todos os nossos profissionais são previamente vacinados contra várias doenças, incluindo a hepatite B. Todo profissional acidentado é acompanhado de perto pelo nosso serviço de Medicina Ocupacional.

Esse é mais um pedacinho da nossa rotina diária, sempre prezando pelo máximo de segurança para toda a comunidade HSVP."

Prato Feito

A nossa nutricionista **Júlia Quinet** tem dicas de alimentação saudável preciosas para proteger a pele no verão. Confira:

A exposição ao sol sem proteção é a principal causa do envelhecimento e doenças da pele. Quando pensamos em cuidados com a pele no verão, logo associamos o uso do filtro solar como único meio de proteção, mas tão importante quanto o uso de protetor solar é a ingestão diária de alimentos capazes de nutrir e protegê-la contra os efeitos nocivos do sol.

Durante o verão, a pele depende do fornecimento adequado de nutrientes para manter seu equilíbrio e seu sistema de fotoproteção. Assim, podemos prevenir os efeitos deletérios do sol incluindo alguns alimentos que contenham:

- Betacaroteno: cenoura, abóbora, mamão, manga e vegetais verdes escuros como a couve, espinafre e agrião.
- Vitamina E: azeite, amêndoas, castanhas e ovos.
- Vitamina C: goiaba, abacaxi, morango, caju e acerola.
- Polifenóis: frutas vermelhas, cebolas, chocolate amargo e chá verde.
- Ômega 3: Presente na linhaça, em peixes (salmão, sardinha, arenque e atum) e na semente de chia.

Anote essa receita refrescante e aliada da sua pele!

Picolé de frutas vermelhas com chia

Ingredientes

- 1 xícara de framboesas ou amoras congeladas
- 1 xícara de morangos congelados
- 1/3 de xícara de sementes de chia
- ½ xícara de suco de uva
- ¼ de xícara de água

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Coloque a mistura em formas de picolé e congele.

O calor exige ainda mais atenção com a nossa saúde! Além de manter uma alimentação balanceada, é essencial visitar um dermatologista regularmente e, claro, se hidratar adequadamente!

Hospital São Vicente de Paulo

Produzido por:

Sb COMUNICAÇÃO

www.sbcomunicacao.com.br