Hospital
São Vicente
de Paulo

Organização Acreditada
Joint Commission International

Boletim HSVP

Fevereiro 2024

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Mensagem da Direção

Caros amigos e amigas do HSVP,

Quando cada um de vocês chega ao nosso hospital, sabemos que nos entregam o seu bem mais precioso: a vida. Essa confiança nos move a fazermos sempre o melhor por cada um.

Fomos criados pela insígnia de São Vicente de Paulo e desde nossa fundação, em 1930, seguimos o seu carisma. É ele quem nos torna um hospital diferenciado. Por isso, nossa missão passa pelo atendimento humanizado e qualificado, compromisso que está presente em cada um dos nossos valores.

Aqui trabalham pessoas engajadas, qualificadas e comprometidas com a saúde humana, assim como São Vicente. Esse cuidado exclusivo faz do nosso hospital uma extensão da sua casa e da sua família. Para nós, pessoas têm nome, têm história e necessitam de cuidados individualizados.

Também entendemos que o investimento constante em tecnologia de última geração nos ajuda a proporcionar diagnósticos precisos e tratamentos mais eficazes, priorizando a saúde e o bem-estar daqueles que servimos.

Em toda assistência, trabalhamos com rigorosos processos e os mais altos padrões de qualidade, nacional e internacional, com o propósito de prestarmos um atendimento de excelência a cada paciente, a cada familiar. Aliás, pessoas estas com as quais dividimos informações e decisões durante a prestação da assistência porque a transparência, a ética e a diversidade também fazem parte dos nossos valores. Buscamos servir com amor e compaixão.

Tudo isso nos faz um hospital único. No HSVP, você encontra uma equipe comprometida em fazer a diferença no seu tratamento de saúde.

Um abraço fraterno,

Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel

Diretora Geral

Cinco exames para detecção precoce do câncer

No último dia 4 de fevereiro, o mundo se uniu para conscientizar e reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer. Pensando nisso, preparamos uma lista de cinco exames fundamentais que não devem ser negligenciados:

Mamografia

É um exame de imagem que permite ao médico analisar as mamas e identificar sinais precoces de câncer. A recomendação da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) é que mulheres a partir de 40 anos realizem o exame anualmente, visando diagnóstico precoce e a redução da mortalidade.

Papanicolau

Principal exame na detecção do câncer do colo do útero, o preventivo ginecológico é realizado de forma simples e indolor, e permite a identificação de células anormais no colo uterino, possibilitando o tratamento antes que o tumor se desenvolva. De acordo com o Ministério da Saúde, mulheres que têm ou já tiveram vida sexual, entre 25 e 64 anos, devem fazer o preventivo de três em três anos, após dois exames anuais negativos.

Exames colorretais

O câncer colorretal se desenvolve de forma silenciosa e lenta. Por essa razão, é preciso ficar atento aos sinais: alterações nos hábitos intestinais e na consistência das fezes, sangue nas fezes, dor abdominal, fadiga e fraqueza. Se perceber algum dos sinais da doença procure um especialista. É ele quem pode indicar a realização de exames de diagnóstico tais como, exames de fezes, sigmoidoscopia flexível e colonoscopia, considerada 'padrão ouro' para detecção do câncer colorretal. Através de um colonoscópio com uma câmera na ponta, o médico consegue observar todo o cólon e reto em busca de áreas com aspectos suspeitos. E ainda recolher amostras de tecido para biópsia e identificar e remover pólipos, antes que se transformem em tumores.

Rastreio de câncer de próstata

O exame de PSA auxilia na identificação de possíveis alterações na próstata. É um teste feito a partir da coleta de amostra de sangue do paciente e detecta uma proteína produzida pelas células da próstata, o PSA (Antígeno Prostático Específico). A recomendação do Ministério da Saúde é que todos os homens a partir dos 50 anos realizem o exame para detecção precoce do câncer de próstata.

Tomografia computadorizada de tórax

É um exame rápido e não invasivo realizado por meio de feixes de raios X, que faz imagens de toda a região do tórax para auxiliar o médico no diagnóstico de doenças pulmonares como o câncer de pulmão. Nosso Serviço de Radiologia oferece a tomografia computadorizada de tórax com protocolo específico para rastreio de câncer de pulmão, permitindo a identificação precoce de lesões pulmonares suspeitas.

Para mais informações sobre nossos serviços ou para agendar uma consulta, entre em contato conosco: 2563-1107.

Coração mais feliz

Estar com os exames em dia e adotar um estilo de vida saudável são atitudes fundamentais para promover a saúde do coração. A dica é do nosso cardiologista **José Perrota Filho**, que destaca que alguns dos fatores de risco para doenças cardiovasculares podem ser modificados.

“Não podemos alterar características como idade, gênero e o histórico familiar. Mas temos questões que podem ser evitadas e são negligenciadas, como hipertensão, diabetes ou intolerância à glicose, aumento da cintura abdominal e o tabagismo”, explica.

Principalmente a partir dos 35 anos, quem tem história familiar de problemas cardíacos deve dar prioridade aos cuidados com a saúde cardiovascular. “O primeiro passo é conversar com o seu médico, falar sobre as condições de saúde da família, qual o seu estilo de vida, tipo de dieta e nível de estresse. Essa conversa franca vai ajudar a definir os próximos passos do tratamento do paciente. Por exemplo, se for fumante, o médico já deve logo orientá-lo a deixar de fumar”, afirma.

Além disso, alguns exames são fundamentais para acompanhar a saúde do seu coração:

Medir Índice de Massa Corporal

Fazer o acompanhamento da circunferência abdominal e a aferição do índice de massa corporal (IMC) são medidas não invasivas que auxiliam a controlar o peso corporal. O sobrepeso e a obesidade aumentam o risco de doenças como AVC, infarto e fibrilação atrial.

Aferir pressão arterial

A hipertensão aumenta o risco de doenças cardíacas e infarto. Nem sempre a pressão alta apresenta sintomas, então, é importante fazer o monitoramento regularmente. Além de fazer o acompanhamento com o cardiologista e tomar a medicação prescrita, adotar hábitos saudáveis, como manter alimentação balanceada, com pouco sal e gorduras, e atividade física regular, ajuda a controlar a pressão arterial.

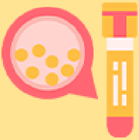
Averiguar o perfil lipoproteico em jejum

Esta testagem mede o colesterol total, incluindo o LDL (mau colesterol) e o HDL (bom colesterol). É importante também para detectar

Checar o escore de cálcio coronariano

Indicado para pessoas a partir de 40 anos que tenham ao menos dois fatores de risco para doenças cardiovasculares. Este exame alterações genéticas no metabolismo do colesterol.

determina o nível de calcificação nas artérias.



Verificar o perfil lipídico

Trata-se de um grupo de exames que normalmente são pedidos em conjunto, para avaliar o risco de doença cardíaca coronariana. Esta testagem ajuda a identificar risco de infarto ou de AVC, causados por aterosclerose ou bloqueio de vasos sanguíneos. O perfil lipídico em geral inclui colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL e triglicerídeos.

Realizar o teste glicêmico

Altos níveis de açúcar no sangue elevam o risco de resistência insulínica, pré-diabetes e diabetes tipo 2. Todas essas condições podem causar doenças cardíacas e infarto, se não tiverem o acompanhamento adequado. O açúcar alto pode danificar vasos sanguíneos e nervos que controlam o funcionamento do coração.

Aqui no HSVP, você conta com estes e outros exames para monitorar a sua saúde cardíaca. Não perca tempo: marque sua consulta e fique com a saúde em dia.

Indesejada ‘pochete’

Muita gente nem sabe, mas aquela 'pochete', a tal barriguinha que nem dieta e nem exercício fazem sumir tem nome: diástase do músculo reto abdominal. O cirurgião **Hélio Barroso**, do nosso serviço de Cirurgia Plástica e Reparadora, conta que o procedimento para a correção do problema é realizado com frequência.

"Muitas vezes o paciente chega ao consultório sem ter uma noção exata desta condição". Nosso médico explica que a diástase pode surgir em consequência de uma gravidez, ou até mesmo de situações que levem a uma distensão maior dessa parede abdominal como, por exemplo, obesidade ou um grande ganho de peso.

De acordo com o médico, nem todos os pacientes sentem dor, mas é comum ter incômodo ao realizar esforço, como o exercício abdominal. Além desta questão, há o lado estético: "o contorno abdominal fica prejudicado, especialmente quando a paciente exerce algum esforço na região do abdômen. Devido à diástase muscular, não é possível manter rígida a parede abdominal e há uma tendência a um abaulamento", afirma o cirurgião.

A cirurgia para a correção da diástase consiste na aproximação dos músculos retos abdominais, trazendo-os de volta a sua posição anatômica original. "É interessante dizer que esta é uma cirurgia que vem, na maioria das vezes, associada à abdominoplastia porque são pacientes que já passaram por ao menos uma gravidez ou por uma variação de peso", explica o cirurgião.

Em alerta

Devido ao aumento no número de casos, o governo do Rio decretou epidemia de dengue no Estado. Quem ensina o que nos cabe fazer para a nossa proteção é a infectologista **Isabella Albuquerque**, coordenadora do nosso Serviço de Controle de Infecção Hospitalar:

Conhecer a doença

Sinais e sintomas: início abrupto de febre (que pode ser alta), dor de cabeça, fraqueza, dores musculares e articulares, além de dor por trás dos olhos. Também pode haver enjoo, vômitos e até diarreia. Após alguns dias, com o desaparecimento da febre, podem aparecer manchas vermelhas pelo corpo, com ou sem coceira.

A maioria dos pacientes fica bem após esse quadro inicial, mas alguns, no período em que a febre vai embora, podem evoluir com sinais de agravamento. São considerados sinais de alarme de que é preciso procurar o hospital imediatamente: dor abdominal intensa e contínua, vômitos persistentes, queda da pressão arterial, sangramentos, redução do volume de urina, redução do nível de consciência ou irritabilidade (mais comum em crianças).

É bom lembrar que o diagnóstico de confirmação, além dos sinais e sintomas, pode ser feito por exames laboratoriais, alguns, inclusive, disponíveis nas farmácias. Mas é indispensável que a interpretação dos resultados seja feita por um médico, já que nem sempre um teste negativo descarta a doença.

Conhecer o tratamento

O tratamento é feito com hidratação e medicamentos para febre e/ou dor. Os mais usados são dipirona e paracetamol. Mas atenção: o paracetamol não pode ser usado excessivamente, pelo risco de agredir o fígado. A dose máxima diária recomendada pelo adulto é de 3g.

Alguns medicamentos devem ser evitados, como os salicilatos (Aas, aspirina e similares), assim como os anti-inflamatórios (cetoprofeno, ibuprofeno, diclofenaco, nimesulida e outros), pelo risco de causar ou agravar hemorragias.

Conhecer a vacina

A nova vacina contra a dengue já está disponível nas clínicas privadas (liberada para a faixa etária de 4 a 60 anos) e o governo está definindo o calendário de vacinação pelo SUS, que começará pela faixa de 10 a 14 anos.

Para a população acima de 60 anos, ainda não há dados de segurança e de imunogenicidade no Brasil, motivo pelo qual a vacina ainda não foi liberada para este grupo. Entretanto, na Europa e na Argentina, a vacina já é realizada sem limite superior de idade. O recomendado, caso o paciente acima de 60 anos deseje se vacinar, é conversar com o seu médico e avaliar individualmente o risco benefício da vacinação.

Conhecer outras medidas de prevenção

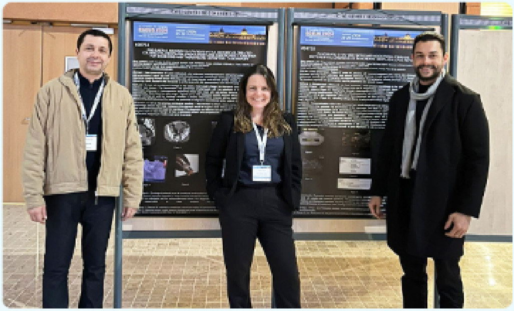
Além de tudo o que já sabemos sobre evitar a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*, controlando todas as possíveis coleções de água, é importante conhecer a ação dos repelentes, cada qual com as suas particularidades. Para adultos, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) recomenda repelentes que contenham na sua fórmula uma das seguintes substâncias:

- 1ª escolha: icaridina 20-25% – duração de 10 horas, aplicar até três vezes ao dia;
- DEET 10-15% – duração de 6-8 horas, aplicar até três vezes ao dia;
- IR3535 – duração de até 4 horas, aplicar até três vezes ao dia.

Ainda segundo a SBD, o repelente não deve ser aplicado sob as roupas, apenas nas áreas que ficarão expostas, e não mais do que três vezes ao dia devido ao risco de intoxicação.

Em dia com as novidades

Membros da equipe da nossa Linha de Cuidado Hepatobiliar cruzaram o oceano para marcar presença no Congresso EGEUS 2024 (European Group for Endoscopic Ultrasound), realizado no fim de janeiro em Lyon, na França. O chefe do serviço, **Douglas Bastos**, e os médicos endoscopistas **Olivia Barberi** e **Juliano Hidd**, participaram da apresentação de dois casos clínicos, sendo um conduzido integralmente, de forma multidisciplinar, pela equipe de Cirurgia Geral e Hepatobiliar do HSVP. Nossos especialistas prestigiaram o evento com temas importantes no ramo de ecoendoscopia.



O exame de ecoendoscopia é altamente complexo e requer treinamento específico para sua realização. Aqui no HSVP, temos quatro médicos capacitados a realizar o procedimento, com coordenação da médica Olivia Barberi, que possui especialização internacional na área.

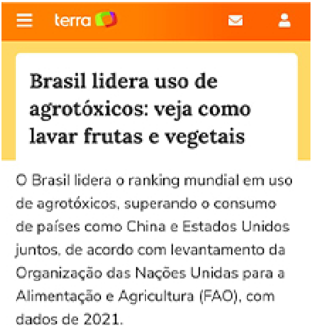
"É com grande satisfação que representamos o HSVP em um evento de referência mundial que aprovou nossos trabalhos científicos, demonstrando que realizamos um serviço de excelência. O ambiente do congresso, em meio aos maiores nomes da especialidade, nos faz enxergar perspectivas de levar inovações possíveis de serem implementadas a curto prazo no Brasil", reforça ela.

Na mídia

E o alerta dos nossos especialistas em alimentação, o nutrólogo **Emeliano Folly** e a nutricionista **Vanessa Sousa**, sobre os cuidados com alimentos que podem estar contaminados por agrotóxicos, teve destaque no Portal Terra.

> “ O médico nutrólogo do Hospital São Vicente de Paulo (HSVP-RJ), Dr. Emeliano Folly, destaca os principais efeitos do causados pelos agrotóxicos no organismo.

> “ A nutricionista Vanessa Sousa, também do



Brasil lidera uso de agrotóxicos: veja como lavar frutas e vegetais

O Brasil lidera o ranking mundial em uso de agrotóxicos, superando o consumo de países como China e Estados Unidos juntos, de acordo com levantamento da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), com dados de 2021.

HSVP, diz que é possível se proteger da contaminação via alimentos com a adoção de alguns cuidados, especialmente com a higienização correta.

Os cuidados com a saúde do fígado e os riscos do consumo exagerado, ainda que episódico, de bebidas alcoólicas, teve destaque no jornal Extra, em matéria que contou com a participação da nossa hepatologista **Andreia Evangelista**.

> A hepatologista, do Hospital São Vicente de Paulo, na Tijuca, explica que o binge alcoólico é o consumo episódico e exagerado do álcool, muito comum em finais de semana, dias de futebol e festas.

Bem-viver

CONSUMO EPISÓDICO E EXAGERADO DE ÁLCOOL

A saúde do fígado merece a sua atenção

Especialista alerta que 'meter o pé na jaca' pode trazer sérios problemas para o órgão

Prato Feito

A nossa nutricionista **Laís Coutinho** traz dicas importantes para quem aproveitou bastante o carnaval e está se recuperando das comemorações:

O carnaval, dentre todas as comemorações festivas, é a que mais consome energia do nosso corpo. Para uma melhor recuperação pós festa, recomenda-se foco na hidratação e na alimentação, principalmente para as pessoas que saíram de sua rotina habitual e exageraram na ingestão de alimentos gordurosos e bebidas alcoólicas, além do desgaste ocasionado pela folia durante o feriado. Esses excessos podem contribuir para uma maior retenção de líquidos, ocasionando inchaços.

Chá para ajudar a minimizar a ressaca e retenção de líquidos

Ingredientes

1 colher de sopa de dente de leão

2 colheres de sopa de flores de hibisco

1 colher de sopa de folhas de alcachofra

1 litro de água

Modo de Preparo

Coloque 1 litro de água para ferver. Quando as bolhas começarem a aparecer, desligue o fogo. Adicione as ervas e abafe. Deixe em infusão por 10 minutos e sirva.

Para auxílio na hidratação, beba bastante água, água de coco, sucos de frutas e chás com moderação.

Atenção: dê preferência para uma alimentação equilibrada, evitando longos períodos de jejum e preferindo alimentos mais leves, como frutas, verduras e carne branca.

Hospital
São Vicente
de Paulo

Produzido por:

COMUNICAÇÃO

www.sbcomunicacao.com.br