Hospital São Vicente de Paulo | Organização Acreditada Joint Commission International

Boletim HSVP

Março 2023

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Mensagem da Direção

Queridos amigos e amigas do HSVP.

Sejam novamente muito bem-vindos(as) ao nosso informativo. Estamos no período da Quaresma, época que antecede a Páscoa e que nos convida à reflexão. É tempo de pedirmos perdão pelas nossas faltas, nos reconciliarmos com nossos irmãos e irmãs, e compartilharmos com eles a nossa vida, o nosso tempo, a nossa escuta. Cuidar da sua saúde com acolhimento é uma das formas de mantermos esta conexão com você e com os princípios que norteiam a filosofia da nossa instituição.

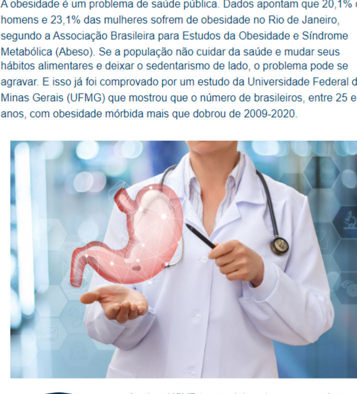
A celebração da Páscoa é repleta de significados e representa o renascimento da vida através da ressurreição de Jesus Cristo. É tempo de nos guiarmos pela fé e a esperança para que, juntos, possamos construir um futuro melhor.

Boa leitura!

Irmã Aparecida Cirico Maciel
Diretora Geral

Os perigos da obesidade

A obesidade é um problema de saúde pública. Dados apontam que 20,1% dos homens e 23,1% das mulheres sofrem de obesidade no Rio de Janeiro, segundo a Associação Brasileira para Estudos da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso). Se a população não cuidar da saúde e mudar seus hábitos alimentares e deixar o sedentarismo de lado, o problema pode se agravar. E isso já foi comprovado por um estudo da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) que mostrou que o número de brasileiros, entre 25 e 44 anos, com obesidade mórbida mais que dobrou de 2009-2020.



Aqui no HSVP temos dois setores que podem contribuir para a redução da obesidade: o ambulatório de nutrição e o serviço de cirurgia bariátrica. O primeiro pode ajudar você a controlar seu sobrepeso e ter melhores condições de saúde, a partir de um programa de dieta mais indicado às suas condições clínicas. Já o segundo é a solução para quem está em situação de obesidade mórbida, que se caracteriza quando "o índice de massa corporal (IMC) é igual ou acima de 35 até 39,9 e acompanhado de comorbidades, como diabetes, hipertensão, apneia, esteatose hepática ou ainda for igual ou acima de 40, mesmo sem comorbidades", explica o cirurgião **Alfredo Luiz Martins Fontes**, chefe do serviço. Ele ressalta ainda que o HSVP realiza cirurgias com a moderna técnica videolaparoscópica, que confere recuperação rápida e eficiente.

Controlar a obesidade reduz doenças cardíacas, diabetes, alterações psicológicas, hormonais e nas articulações e coluna vertebral e o risco de câncer, refluxo gastroesofágico. Conte com o HSVP para cuidar da sua saúde!

Entre os melhores

O HSVP é um dos seis melhores hospitais do Rio de Janeiro, de acordo com o novo levantamento *The World's Best Hospitals 2023*, que acaba de ser divulgado pela revista Newsweek. Você sabe porque isso é importante para você, paciente?

É que para a elaboração do *ranking* foram consideradas recomendações de médicos especialistas, pesquisas que medem a satisfação dos pacientes, métricas de qualidade hospitalar, como informações sobre qualidade do atendimento, medidas de higiene e segurança do paciente e uma novidade deste ano: a implementação de PROMs, que são questionários padronizados e validados preenchidos por pacientes para medir sua percepção de seu bem-estar funcional e qualidade de vida.

O levantamento da revista norte-americana Newsweek em parceria com a consultoria Statista analisou dados de 2.300 hospitais em 28 países, entre eles EUA, Alemanha, Japão, Coréia do Sul, França, Itália, Reino Unido, Espanha, Brasil, Canadá, Índia, Austrália e México.

De ouvidos bem abertos

Queremos ouvir você! A Ouvidoria é o seu melhor canal de comunicação com o nosso hospital seja para deixar aquele elogio para quem te atendeu com muita atenção ou até para nos alertar sobre algo que não saiu exatamente como você gostaria. "Estamos atentos para receber críticas, sugestões e, claro, os elogios. Nosso maior objetivo é poder contribuir para proporcionar a melhor experiência aos nossos pacientes", explica **Cintia Aguiar**, que coordena o setor.

A nossa Ouvidoria funciona de segunda a sexta, das 8h às 16h30. Você pode entrar em contato através do ouvidoria@hsvp.org.br.

Reconhecendo o AVC

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é a segunda principal causa de morte no mundo, segundo a OMS. A doença pode atingir pessoas de todas as idades e quanto mais rápido for o diagnóstico e o tratamento, maiores as chances de recuperação. Reconhecer os sinais de um AVC e providenciar socorro imediato ajudam a salvar vidas e minimizar as possíveis sequelas.

Este mês, realizamos a campanha 'AVC: Eu me importo. E você?', com treinamentos sobre o tema com as nossas equipes de saúde e colaboradores das áreas administrativas e de apoio, para orientar os profissionais sobre o protocolo de atendimento, os fatores de risco da doença, os sinais de alerta e como reconhecê-los. Sabe por que isso faz diferença? Porque nossos colaboradores estão preparados para identificar imediatamente os pacientes que chegem em nossa emergência com suspeita de AVC.

A mobilização também englobou os pacientes e seus acompanhantes com distribuição de panfletos educativos e banners com orientações nas principais recepções. **Ana Flávia Cassini**, coordenadora do nosso Pronto Atendimento e responsável pela iniciativa, destaca a importância da ação para o público geral: "Todas as pessoas podem ter contato com alguém apresentando sintomas de AVC no trabalho, em casa ou na rua. Se soubermos reconhecer os sinais e procurar assistência o mais rápido possível, seremos capazes de dar qualidade de vida e até salvarmos vidas", alerta.

Vale lembrar que o HSVP faz parte do Programa Angels, iniciativa internacional voltada para o tratamento do AVC isquêmico. No Brasil, apenas 150 hospitais são referências no atendimento a pacientes de AVC.

Parabéns para elas!

No Dia Internacional da Mulher, comemorado em 08 de março, preparamos uma surpresa para as nossas pacientes internadas. Elas receberam pavê de morango como sobremesa no almoço e também ganharam de brinde um espelho de bolsa personalizado com uma mensagem carinhosa da direção do hospital.

O nosso Serviço Social também prestou homenagem às mulheres através de um mural montado dentro do setor, destacando nomes femininos de relevância na sociedade, como a ativista paquistanesa Malala, a cantora e compositora Dona Ivone Lara, a indígena Raimunda Putani, entre outras. Diretora do HSVP por mais de três décadas e personalidade que marcou a história do hospital, Irmã Mathilde Salomão foi destaque no painel comemorativo.

Saúde oncológica

Março é mês de conscientização de dois tipos de câncer que estão entre os mais prevalentes na população: o de intestino e o do colo do útero. O HSVP possui um Centro Avançado de Oncologia para cuidar da sua saúde. Levantamento recente do Instituto Nacional do Câncer (Inca) revela que o câncer de intestino, também chamado de colo e reto, já é o segundo mais prevalente tanto em homens quanto em mulheres no Brasil.

"O número de casos da doença que atingiu Pelé, Roberto Dinamite, Preta Gil está crescendo e uma das razões é o estilo de vida. O consumo de alimentos processados e ultraprocessados e o sedentarismo representam um risco aumentado para esse tipo de câncer. Controlando o peso, praticando atividade física e mantendo alimentação balanceada, é possível reduzir esse risco em até 30%", afirma o coordenador do setor, o oncologista **Décio Lerner.** Ele adverte que tem observado aumento de casos em pacientes com menos de 50 anos.

Já o câncer do colo do útero é o terceiro mais prevalente entre as mulheres. Nosso ginecologista oncológico, **Gustavo Gama**, destaca que o sucesso do tratamento deste tipo de câncer depende do tipo do tumor e do estágio em que ele é descoberto. "Esses tumores são passíveis de tratamento e têm altas chances de sucesso, caso detectados precocemente. A principal sintomatologia deste tipo de câncer são os sangramentos uterinos anormais, com aumento do fluxo ou fora do período menstrual, dor intensa e sangramento na relação sexual", explica.

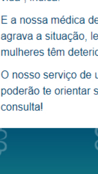
A principal medida para os dois tipos de câncer é a prevenção. Marque sua consulta com um especialista e faça seus exames preventivos regularmente!

Para saber mais sobre o assunto, assista à entrevista que o nosso médico concedeu à TV Bandeirantes.

Clique aqui

A urina vazou. E agora?

A urina escapou ao rir, tossir ou carregar peso? É bom procurar ajuda médica. Você pode estar sofrendo de incontinência urinária, problema mais comum em mulheres com mais de 40 anos, após a menopausa e gestantes.



Amplamente divulgada na internet como uma solução para o problema, a laserterapia não é indicada para o caso, afirma a coordenadora do nosso serviço de Uroginecologia, **Rubina Lúcia Fassio**, que é membro da Associação Internacional de Uroginecologia. "Muitas pacientes têm chegado ao consultório com informações distorcidas sobre o uso do laser para o tratamento da incontinência urinária, mas a técnica não se aplica nestes casos, como mostram trabalhos e evidências. O laser é indicado para casos de síndrome genitourinária da menopausa, que pode causar prurido e ressecamento vaginal", orienta a médica.

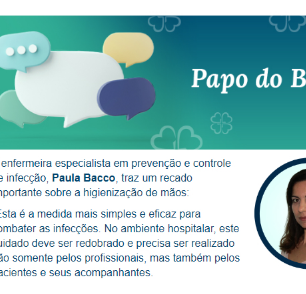
A especialista explica que a fisioterapia vaginal ou o tratamento cirúrgico são mais eficientes no combate à incontinência e a indicação vai depender do tipo e do grau de evolução da doença. "Nos casos de incontinência de urgência, a chamada bexiga hiperativa, caso o tratamento conservador com fisioterapia pélvica não resolva o problema, utilizamos aplicação de botox ou o implante de dispositivos para controlar a bexiga. Aliás, a fisioterapia pélvica é aconselhada em todas as fases do tratamento. Esses exercícios visam fortalecer o assoalho pélvico e devem ser praticados em casa, mesmo depois da cura, por toda a vida", indica.

E a nossa médica deixa um recado: "a demora em buscar ajuda médica, agrava a situação, leva mais tempo para resolver o problema e muitas mulheres têm deterioração da sua qualidade de vida".

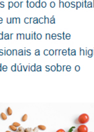
O nosso serviço de uroginecologia conta com profissionais especializados, que poderão te orientar sobre a melhor indicação de tratamento. Agende já a sua consulta!

Na mídia

O nosso oftalmologista **Tiago Bisol** marcou presença no programa Globo Comunidade/TV Globo, para alertar sobre a importância dos cuidados com a saúde dos olhos. Quem não se consulta regularmente pode estar deixando de detectar precocemente alguma doença que poderá trazer grandes prejuízos à visão no futuro. "Por isso a visita regular ao oftalmologista é tão importante", frisou ele. A consulta oftalmológica ainda não é um hábito cultural do brasileiro. A pessoa faz *check up*, mede a pressão, mede a glicose e a consulta oftalmológica também faz parte da nossa saúde", alertou ele.



Papo do Bem



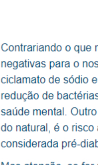
A enfermeira especialista em prevenção e controle de infecção, **Paula Bacco**, traz um recado importante sobre a higienização de mãos:

"Esta é a medida mais simples e eficaz para combater as infecções. No ambiente hospitalar, este cuidado deve ser redobrado e precisa ser realizado não somente pelos profissionais, mas também pelos pacientes e seus acompanhantes.

Para disseminar e estimular esta prática, contamos com um grupo de profissionais treinados e coordenados pelo nosso Serviço de Controle de Infecção Hospitalar: a Equipe do Bem, que tem o compromisso de promover a constante sensibilização sobre a higienização das mãos por todo o hospital. Os membros da Equipe podem ser identificados através de um crachá diferenciado, na cor dourada. Você, paciente, pode ajudar muito neste processo. Fique à vontade para exigir de nossos profissionais a correta higiene das mãos e peça orientação ao nosso grupo em caso de dúvida sobre o assunto".

Prato Feito

Açúcar refinado, açúcar mascavo, açúcar demerara, adoçante... Afinal, qual é a opção mais saudável? Com a palavra, a nossa coordenadora de Nutrição, **Fernanda Carvalhal**:



"Em relação aos açúcares, quanto mais escuro, menos refinado pela indústria e mais nutrientes como vitaminas e minerais são preservados. Levando em consideração apenas esse quesito, o açúcar mascavo seria o mais indicado. Porém, a capacidade de aumentar a glicemia e seu valor calórico é o mesmo em qualquer um deles. Já o açúcar de coco, apesar de calórico, tem menor índice glicêmico e, por isso, aumenta a glicose no sangue de uma maneira mais lenta, o que é positivo quando comparado aos demais tipos.

Contrariando o que muitos acreditam, o adoçante também traz consequências negativas para o nosso organismo. Os artificiais, como sacarina sódica, ciclamato de sódio e aspartame, alteram a flora intestinal, levando a uma redução de bactérias benéficas e que possuem relação com a imunidade e a saúde mental. Outro efeito ruim do uso constante, seja do adoçante artificial ou do natural, é o risco aumentado de desenvolver resistência à insulina, condição considerada pré-diabetes.

Mas atenção, se for portador de diabetes e tiver indicação de seu médico e/ou nutricionista, quando necessário, utilize o adoçante com moderação. Dê preferência aos naturais como stévia, xilitol, eritritol e maltitol.

Definir uma resposta não é tão simples e o mais correto seria dizer que nenhum deles é o mais saudável. Vai depender da sua condição, de como são seus hábitos alimentares e diversos outros diversos fatores. O melhor é habituar o nosso paladar ao sabor próprio de cada alimento e não utilizar nenhum deles, nem mesmo o adoçante. Reduzir o consumo de açúcar e adoçante são hábitos essenciais para o alcance de uma alimentação mais saudável!"

Cookie sem açúcar

INGREDIENTES

- 4 bananas-ouro bem maduras
- 1 e ½ xícara de aveia em flocos
- ½ xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas e misture bem com a aveia. Em seguida, acrescente o coco ralado e o azeite. Misture até fazer uma massa firme. Modele os **cookies** e coloque para assar. Na *air fryer* são 10 minutos a 180°.

Hospital São Vicente de Paulo

Produzido por:
SB COMUNICAÇÃO
www.sbcomunicacao.com.br