Hospital São Vicente de Paulo | Organização Acreditada Joint Commission International

Boletim HSVP

Abril 2023

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Reconhecimento

Pela primeira vez, as Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) do HSVP foram avaliadas pela Associação de Medicina Intensiva Brasileira (AMIB) e pela Epimed Solutions.

Foram analisados parâmetros relacionados à eficiência como taxa de mortalidade e recursos utilizados ajustados à gravidade dos pacientes. Dos 1.800 hospitais monitorados em todo o país, somente 158 receberam a certificação de UTI Eficiente. E o HSVP está entre eles!

O sistema foi introduzido em nosso hospital pela diretora técnica **Karina Tenan**, que comemorou o resultado: "toda a diretoria se orgulha muito do desempenho nesse primeiro ano de avaliação e parabeniza todos os profissionais dedicados e envolvidos na obtenção desse resultado", afirmou a médica.

A certificação **'UTI Eficiente'** representa mais segurança e qualidade para você, paciente.

Cuidado seguro

Em 1º de abril foi celebrado o **Dia Nacional da Segurança do Paciente**. Para nós, este tema é de extrema importância, pois a nossa preocupação com a qualidade da assistência e com cuidado seguro é constante. Mas você sabe o que engloba a segurança do paciente? Trata-se de um conjunto de medidas utilizadas no hospital para prevenir e reduzir a ocorrência de incidentes, eventos ou circunstâncias que possam gerar algum dano desnecessário para o paciente.

Nesse sentido, nossos profissionais seguem orientações das metas internacionais de segurança do paciente, determinadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Joint Commission International, que são aplicadas na rotina do cuidado. Saiba quais são elas:

Como garantimos a sua identificação correta?

Através da pulseira que necessita estar com seu nome completo e data de nascimento, sendo necessária a conferência sempre antes de qualquer procedimento ou medicamento.

Como cuidamos da sua segurança quanto ao risco de infecção?

Através da higienização das mãos em todas as etapas do cuidado e não utilizando adornos no ambiente hospitalar.

Como atuamos para reduzir o risco de queda?

Através de sinalizações na porta dos leitos e pulseiras na cor laranja, sinalizando para toda equipe multiprofissional o risco de queda do paciente.

Como estabelecemos a comunicação efetiva?

Nós registramos e repetimos a orientação verbal recebida, a fim de assegurarmos o atendimento correto.

Como mantemos a segurança nos medicamentos de alta vigilância?

Identificamos e controlamos os medicamentos que apresentam maior risco de danos e que possuam nomes ou aparência semelhantes.

Como atuamos para ter uma cirurgia segura?

Realizamos uma checagem prévia (*check-list*) que estabelece itens essenciais, que devem ser conferidos nas diferentes fases do processo de cirurgia.

Nova realidade

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) permitiu a flexibilização do uso de máscara nas unidades de saúde. Com isso, a utilização obrigatória do acessório está dispensada em alguns espaços do hospital, como as salas de espera dos centros médicos (exceto Oncologia) e áreas comuns, como cafeteria, recepção social, central de laudos e outros. Aos visitantes e acompanhantes de pacientes internados, a máscara continua sendo necessária, assim como para os pacientes que estiverem com sintomas respiratórios ou que pertençam aos grupos de risco (idosos, imunocomprometidos, gestantes e portadores de múltiplas comorbidades).

Nestes casos, solicitamos que você venha ao hospital já trazendo a sua máscara. Mantendo os cuidados necessários todos estarão seguros. Colabore!

Alterações na voz
De onde vem o problema?

Alta ou baixa, grave ou aguda. A voz é uma marca registrada de cada pessoa. E é bom estar atento, pois algumas alterações podem ser sinal de que algo não vai bem e merece ser investigado. Sintomas como perda da voz ou dificuldade em manter a voz, rouquidão, esforço e dor para emitir sons podem indicar lesões malignas.

"A rouquidão é um aviso e pode ser sinal de um problema mais grave ou de abuso vocal. Hoje em dia, a maior parte das doenças da laringe diagnosticadas no consultório tem relação com o aparelho digestivo, como as decorrentes do refluxo gástrico. Fumar, falar alto, gritar e comer demais são atitudes que prejudicam a voz", alerta o nosso otorrinolaringologista **Jorge Valentim**.

Os exames realizados em ambulatório são fundamentais para o diagnóstico das doenças que afetam a voz, como explica o especialista. "O principal exame é a videolaringoscopia, que permite olhar e filmar as cordas vocais. Por meio deste exame, que pode ser feito por via oral ou nasal, é possível fazer o diagnóstico preciso. Além disso, o registro em vídeo possibilita que se faça o acompanhamento do paciente", esclarece Valentim.

Se a alteração da voz for de causa digestiva, aqui no HSVP também temos especialistas e realizamos exames de diagnóstico, como endoscopia, tomografia e ressonância.

Gordura no fígado
aumenta risco de diabetes

Quem tem esteatose hepática, conhecida como gordura no fígado, tem 30% mais chances de desenvolver diabetes tipo 2. Esta é uma das conclusões de estudo de pesquisadores da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e colaboradores das Universidades de São Paulo (USP) e Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), que acaba de ser publicado na revista *Cadernos de Saúde Pública*, publicada pela Fundação Oswaldo Cruz.

Foram acompanhados 8.166 participantes, com idades entre 35 e 74 anos. E 35% deles apresentavam gordura no fígado, que também está associada a problemas como alto índice de massa corporal (IMC) e triglicerídios, sobretudo em homens com obesidade, baixa escolaridade e sedentários.

A descoberta enfatiza a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado para prevenir doenças crônicas associadas, alerta a chefe do nosso serviço de Endocrinologia, **Ana Cristina Belsito**. "Assim como o diabetes, a esteatose hepática pode evoluir silenciosamente, sem apresentar sintomas", afirma.

A hepatologista do nosso hospital, **Andreia Evangelista**, dá a dica: o acompanhamento médico regular e a realização de exames como a ultrassonografia permitem o diagnóstico da esteatose hepática, entre outras doenças.

"Aqui no Centro Avançado Hepatobiliar, contamos com um equipamento de ultrassom exclusivo para a realização da elastografia hepática. Trata-se de um exame rápido e indolor e que permite dispensar a necessidade de biópsia no órgão, sobretudo quando necessitamos avaliar o grau de fibrose", esclarece a especialista.

Não perca mais tempo! Marque logo sua consulta e fique em dia com a saúde!

Fake ou fato?

Notícias falsas sobre saúde são perigosas e ameaçam a vida. O alerta é do nosso cardiologista **José Perrota Filho**, que tem se dedicado a difundir informações relevantes sobre saúde em suas consultas.

"Existem diversas notícias que podem levar as pessoas a abandonar tratamentos corretos ou mesmo, a fazê-los de maneira inadequada, por conta de alguma coisa que não faz o menor sentido. Surgem tratamentos sem comprovação científica e isso tem sido um grande problema", afirma ele.

A cirurgiã do aparelho digestivo **Viviane Stefanelli** também tem atuado de forma a combater as chamadas *fake news* da saúde, em especial as que dizem respeito à saúde digestiva.

"Nós, médicos, devemos ajudar de duas formas: primeiro nos mantendo atualizados, buscando informação científica de fontes confiáveis e exercitando nossa capacidade crítica para ler e interpretar os estudos. Em segundo plano, podemos ajudar divulgando as práticas corretas em diversas frentes: nas consultas com os pacientes, nas redes sociais e nos meios de comunicação. Precisamos oferecer contraponto ao grande volume de desinformação que circula, mostrando as melhores práticas para cuidar da saúde".

Ela aponta que o maior problema na propagação de notícias falsas a substituição ou o atraso no início de tratamentos com eficácia comprovada.

Conheça os principais assuntos de saúde que circularam nas redes sociais e nos grupos de WhatsApp e saiba se são verdadeiros ou falsos.

Pessoas estão sendo hospitalizadas devido à vacina bivalente contra a Covid-19.

"Esta informação é falsa, primeiramente por não estar acontecendo este tipo de evento. Além disso, os áudios sobre esse tema estão repletos de conceitos errados e declarações de profissionais que agem de má-fé", esclarece Perrota. A vacina é segura e todos devem tomar quando chegar a hora.

Detox para o fígado após consumo de álcool e uso de chás seca-barriga para perder peso.

"Tudo que absorvemos pelo trato gastrointestinal chega ao fígado, então quanto mais substâncias ele tiver que metabolizar, mais vai ficar sobrecarregado. O verdadeiro detox do fígado é: alimentação saudável, sem excesso de gordura e nem de bebida alcoólica, boa hidratação e atividade física regular".

Não se deixe enganar!

Antes de repassar notícias recebidas pela internet, certifique-se que são de fonte confiável. E se ficar em dúvida, converse com o seu médico!

Carinho especial

Neste mês celebramos a ressurreição de Cristo, uma época tão importante, de comunhão, paz e reflexão. E para tornar especial o domingo de Páscoa dos nossos pacientes internados, fizemos uma surpresa para eles: um delicioso chocolate, acompanhando de um cartão com mensagem do hospital. O doce foi preparado de acordo com a dieta de cada paciente e foi entregue pela nossa equipe de concierges.

Papo do Bem

Na coluna deste mês, destacamos um tema recorrente e importante: a gripe, com a nossa infectologista **Isabella Albuquerque**.

Dentro do princípio de que a prevenção é sempre a melhor estratégia diante das doenças infecciosas, chegamos a mais um momento importante do ano: a campanha de vacinação contra a gripe ou Influenza, que é iniciada antes da chegada do inverno, quando essa infecção é um risco real.

Não se trata apenas de um simples resfriado! A gripe/Influenza geralmente cursa com um quadro clínico mais impactante, com febre mais alta, dores pelo corpo, dor de cabeça, dor de garganta, tosse, podendo complicar com pneumonia ou até mesmo com insuficiência respiratória e risco de morte nas pessoas de maior risco.

É causada por um vírus específico chamado Influenza, que possui 3 subgrupos: A, B e C. Os dois primeiros são os habitualmente envolvidos nas infecções e os tipos A H1N1 e o A H3N2, os mais frequentemente associados à gravidade.

Dentro do arsenal de vacinas, hoje contamos com algumas opções:

- A vacina trivalente (que protege contra os grupos Influenza A H1N1, A H3N2 e um tipo do Influenza B), disponível na rede pública e usada na campanha do Ministério da Saúde;

- A vacina tetravalente (mesma composição da trivalente, adicionada de mais um tipo do Influenza B);

- A vacina tetravalente "*high dose*", sendo esta última recomendada pela Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm) para pessoas acima dos 60 anos, sobretudo para as imunocomprometidas por apresentar maior estímulo ao sistema imunológico.

As vacinas tetravalentes estão disponíveis apenas na rede privada.

Como reduzir a transmissão da gripe?

- Buscar ambientes ventilados e evitar aglomerações.
- Usar máscara, principalmente se apresentar sintomas respiratórios.
- Evitar tossir diretamente nas mãos, usando lenços de papel descartáveis ou a manga da camisa, sempre que possível.
- Higienizar as mãos.

Em dia com as novidades

As nossas endocrinologistas **Ana Cristina Belsito** e **Isabella Rebello** participaram do 19º Congresso Latino Americano de Tireoide, realizado em Curitiba. Elas tiveram a oportunidade de trocar experiências com especialistas de diversas partes do mundo e conhecer algumas das novidades que vêm sendo aplicadas no tratamento das doenças que afetam a glândula.

Nossos especialistas estão sempre buscando atualizações para melhor atender nossos pacientes!

Prato Feito

O mês que está chegando traz um importante alerta: a campanha Maio Roxo para conscientização sobre a prevenção e diagnóstico precoce de doenças inflamatórias intestinais, como a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa. A alimentação saudável, como na maioria das doenças crônicas, atua na prevenção e no controle de sintomas. A nossa nutricionista **Carla Alves** traz dicas e uma deliciosa receita para a saúde intestinal:

O intestino influencia no funcionamento de todo corpo, já que tem funções importantes para nossa nutrição e de defesas do nosso organismo.

Para desempenhar suas funções de maneira adequada, o intestino precisa ter uma microbiota saudável, também conhecida como flora intestinal, que é um conjunto de microrganismos que atua na absorção de nutrientes, além da síntese de vitaminas, como B12 e K. A microbiota intestinal modula o sistema endócrino, influenciando no nosso metabolismo e no sistema imune, auxiliando na proteção contra os microorganismos patogênicos.

São hábitos importantes para a saúde intestinal:

- Diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados/ industrializados;
- Evitar o consumo abusivo de álcool;
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras, como cereais integrais, leguminosas, frutas, verduras e folhosos;
- Praticar atividade física regular;
- Reduzir os níveis de estresse;
- Manter uma boa hidratação;
- Mastigar bem os alimentos.

Pão de linhaça
Uma opção caseira, rica em fibras!

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de farinha de centeio
- 1 xícara de semente de linhaça
- 2 colheres (chá) de mel
- 1 colher (sopa) de fermento biológico fresco
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 2 e ½ xícaras de água morna
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 ovo grande (70 g), para pincelar

Modo de Preparo

1) Misture todos os ingredientes, amasse até formar uma massa lisa e deixe crescer por 30 minutos.

2) Divida a massa em 2 partes, coloque em formas de bolo inglês untadas e pincele os pães com o ovo ligeiramente batido.

3) Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos.

Hospital São Vicente de Paulo

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