Hospital
São Vicente
de Paulo

Organização Acreditada
Joint Commission International

Boletim HSVP

Maio 2024

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Mensagem da Direção

Queridos amigos e amigas do HSVP,

O mês de maio é repleto de datas comemorativas importantes para quem atua na área da Saúde. Cito aqui quatro delas: o Dia Internacional de Higienização das Mãos (5), o Dia Nacional do Uso Racional de Medicamento (5), o Dia Internacional da Enfermagem (12) e o Dia Nacional do Controle das Infecções Hospitalares (15). Todas têm em comum o cuidado com a saúde.

Todos esses temas são relevantes para nós e regularmente fazemos ações para celebrá-los e promovermos a educação continuada do nosso time acerca dessas questões que envolvem a vida humana. Também adotamos e mantemos processos e procedimentos para que nossas práticas sejam bem disseminadas por todos que atuam no nosso HSVP.

Investir em ações e, especialmente, em pessoas, para que possamos incentivá-las a crescer e desenvolver cada vez mais seus potenciais, é encarado por nossa direção como uma iniciativa primordial para a melhoria da qualidade de nossos serviços. Fazemos isso promovendo treinamentos de qualificação e aperfeiçoamento, eventos internos para conhecimentos e discussões acerca do cuidado em saúde, ou ainda, participando e apresentando projetos de nosso hospital em eventos externos.

Uma conquista obtida esse mês trouxe muito orgulho para todos nós do HSVP: a Certificação por Distinção de Serviços de Enfermagem, concedida pelo Instituto Qualisa de Gestão (IQG), um dos mais respeitados organismos de acreditação da América Latina. Em todo o país, apenas cerca de 30 instituições de saúde contam com este selo, que representa que nossa equipe de Enfermagem atua com dedicação, competência e profissionalismo para cuidar de você, paciente amigo.

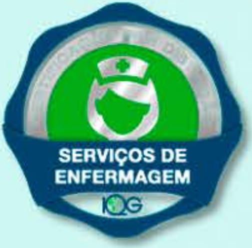
Essa vitória só reforça o nosso lema: Vocação para Cuidar!

Aproveitem essa nova edição do nosso Boletim.

Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel

Diretora Geral

Celebração em dose dupla



A conquista da Certificação por Distinção de Serviços de Enfermagem, concedida pelo Instituto Qualisa de Gestão (IQG), foi a cereja do bolo das comemorações pelo dia dessa turma tão dedicada: nossos técnicos de Enfermagem e enfermeiros!

Hospital São Vicente de Paulo
Enfermagem de Excelência.
Orgulho de ser HSVP

"Estamos muito orgulhosos da nossa equipe de Enfermagem que desempenha um papel tão importante para os pacientes e para nossa instituição. Esta certificação destaca a capacitação e o desenvolvimento desses profissionais e nos proporciona uma grande alegria, já que nossa vocação é cuidar de pessoas", afirma a nossa diretora geral, **Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel**.

Além de comprovar práticas de gestão da qualidade e a boa interação do trabalho em equipe, essa verificação também atesta que os colaboradores são qualificados e comprometidos com a prestação dos cuidados de saúde. "Essa certificação comprova a capacitação do nosso time de Enfermagem e contribui para a melhoria contínua da qualidade dos serviços de saúde", diz o gerente do serviço, **Flávio Dias**.

Músculos em alta

Sarcopenia. A palavra define um problema bem comum que afeta principalmente pessoas idosas: a perda de massa muscular e da força. “Ela atinge tanto homens quanto mulheres. Alguns estudos relatam que essa perda muscular pode ter início por volta dos 40 anos”, adverte o chefe do nosso serviço de Traumato-Ortopedia, **Alfredo Villardi**.

O especialista alerta que dependendo da intensidade da perda da massa muscular e, consequentemente, da força, alguns pacientes podem ter dificuldades para realizar tarefas normais do dia a dia, como carregar uma sacola de compras ou subir e descer escadas e caminhar em percursos um pouco mais longos.

De acordo com a nossa geriatra **Alessandra Ferrarese**, pacientes com sarcopenia tendem a ser mais sedentários, favorecendo as quedas. “Toda essa situação pode ainda impactar na cognição e também no aumento de hospitalização e, como consequência, da mortalidade”, afirma.

A boa notícia é que é possível prevenir o problema. Os médicos orientam cultivar hábitos saudáveis, ter alimentação balanceada, respeitar as horas de sono e manter-se ativo fisicamente, com a prática regular de exercícios. “O exercício é como o remédio: tem que ter a dose e a frequência certas, ou seja, os maiores ganhos são obtidos com a carga correta e prática regular. Eles devem ser prescritos da forma mais criteriosa e individualizada possível, principalmente em pacientes idosos que devem passar previamente por avaliação médica”, afirma Villardi.

Por dentro da endometriose

A endometriose atinge entre 10 e 15% da população feminina em idade reprodutiva. O chefe do nosso serviço de Ginecologia, **Claudio Crispi Jr.**, explica que a doença se manifesta quando há presença do endométrio, a camada de células que reveste internamente o útero das mulheres fora do órgão, principalmente nas estruturas pélvicas.

“O endométrio fora do lugar normal age e responde da mesma forma que o endométrio que está dentro do útero: todo mês, ele cresce um pouco e, se a paciente não engravidar, ele vai descamar. Só que uma coisa é a menstruação, eliminada pelo útero pela vagina, e outra coisa é quando os focos de sangramento estão dentro da barriga, gerando um processo inflamatório e uma tumoração de sangramento e células endometriais”.

De acordo com o especialista, entre 80 e 90% das mulheres que sofrem com a doença manifestam algum sintoma de dor relacionada à doença, como fortes cólicas menstruais e dores nas relações sexuais, dores para evacuar e urinar e, não raro, dor pélvica crônica permanente, o que leva à perda significativa da qualidade de vida e, em alguns casos, à infertilidade.

O controle da doença muitas vezes é feito com o uso de contraceptivos. “O anticoncepcional bloqueia a função do ovário e reduz a chance de crescimento do tecido, conhecido como tratamento hormonal. Quando esse bloqueio hormonal não funciona de forma isolada, a paciente precisa de outras terapias para diminuir a inflamação sistêmica: “Recomendamos a prática de algum esporte e alimentação anti-inflamatória. Por vezes, há necessidade de fisioterapia e de um tratamento conjunto com psicologia ou clínica da dor. E alguns casos têm indicação cirúrgica para a remoção dos focos da doença”.

Papo do Bem

Esse mês, especificamente no dia 15, é celebrado o Dia Nacional do Controle das Infecções Hospitalares. Mas você, paciente, sabe qual a importância dessa data? Quem responde é a infectologista **Isabella Albuquerque**, coordenadora do nosso Serviço de Controle de Infecção Hospitalar (SCIH).

Desde 2008, com a publicação da lei 11.723 pelo Ministério da Saúde, foi instituído o Dia Nacional do Controle das Infecções Hospitalares, com o objetivo principal de conscientizar todas as autoridades sanitárias, os gestores hospitalares e os trabalhadores sobre a importância desse trabalho.

As infecções relacionadas à assistência à saúde (IRAS, denominação mais correta para infecção hospitalar) ainda são um dos eventos adversos mais frequentes na maioria dos hospitais do país, comprometendo bastante a segurança dos pacientes. Esse tipo de complicação traz mais gravidade à evolução clínica do paciente, somando risco de morte, aumento do seu tempo de internação, aumento expressivo dos custos e, por consequência, uma ameaça à imagem da instituição.

Além disso, a cada infecção são feitos tratamentos com antibióticos, aumentando cada vez mais a resistência bacteriana, tida hoje em dia como uma das 10 piores ameaças à saúde pública mundial pela Organização Mundial da Saúde, a OMS. Se não reduzirmos essa velocidade de desenvolvimento, estima-se que, em 2050, essa resistência será responsável por 10 milhões de mortes anualmente. O impacto financeiro também será muito grave: o PIB poderá ser reduzido em 3,4 bilhões de dólares e empurrar mais de 24 milhões de pessoas para a pobreza extrema já em 2030, segundo a própria OMS.

Mas há solução para esse cenário sombrio. A Ciência já nos mostrou que cerca de 70% das IRAS podem ser evitadas, dependendo muito do investimento em boas práticas e também em tecnologias que contribuem para essa prevenção.

Há diversas estratégias a serem desenvolvidas por todos os envolvidos. E aqui no HSVP, já a adotamos há tempos. Felizmente estamos em uma instituição que já entendeu o seu papel na mitigação desse problema e, não por coincidência, caminha para a sua 6ª certificação pela Joint Commission International, uma instituição internacional independente que avalia a qualidade e a segurança adotadas nas unidades hospitalares.

O programa de higiene das mãos, uma das ações mais eficientes para o controle das IRAS, está implantado em todo o hospital, todos os processos de prevenção estão descritos em protocolos, há treinamentos e educação permanente, as principais tecnologias já foram adquiridas. Temos todo o conhecimento disponível, toda a habilidade.

E jamais paramos, já que nunca é demais melhorar em atitudes, como:

- Higienizando as mãos nos 5 momentos da OMS.
- Obedecendo as medidas de precaução para evitar a transmissão cruzada de patógenos.
- Usando antibióticos com racionalidade (nunca por ansiedade), pelo menor tempo possível.
- Tendo atenção aos protocolos de prevenção.
- Provendo sempre a melhor desinfecção possível dos equipamentos e do ambiente.

São atitudes que adotamos no nosso hospital e que você, paciente, nem se dá conta do quanto são importantes para a sua segurança.

Uma coisa é certa: estamos juntos nesse caminho pela sua segurança, pela sua saúde!

Em dia com as novidades

O chefe do nosso serviço de Dermatologia, **Eduardo Mastrangelo Falcão**, coordenou e palestrou no evento *Micologia Rio*, da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Em tempo: ele acaba de concluir o doutorado em Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas no Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas, da Fiocruz. Parabéns!!

Paracoccidioidomicose (PCM)
MICOLOGIA

Profissionais do HSVP marcaram presença no Simpósio sobre *Fluxo do Paciente: Comando Operacional*, promovido pelo Instituto Albert Einstein, em São Paulo. A equipe participou de discussões sobre as melhores práticas e estratégias para aprimorar a experiência e o acolhimento do paciente, desde sua chegada ao hospital até o momento da sua alta.

ERT EINSTEIN
ISRAELITA

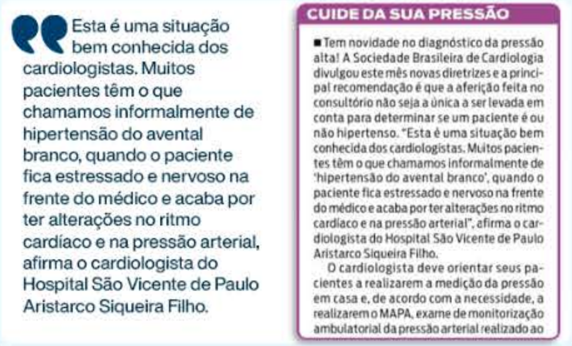
Na Mídia

Nossos especialistas seguem marcando presença em diversos veículos de imprensa, sempre levando informação relevante e confiável.

A chefe do nosso serviço de Endocrinologia **Ana Cristina Belsito** falou sobre menopausa no programa Bom Dia Alerj, da TV Alerj.

Ana Cristina Belsito
endocrinologista do Hospital São Vicente de Paulo

E, para marcar o Dia Mundial da Hipertensão, o chefe do nosso serviço de Cardiologia, **Aristarco Siqueira Filho**, falou ao Jornal O Dia sobre as novas diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia para a aferição da pressão arterial em casa!



> Esta é uma situação bem conhecida dos cardiologistas. Muitos pacientes têm o que chamamos informalmente de hipertensão do avental branco, quando o paciente fica estressado e nervoso na frente do médico e acaba por ter alterações no ritmo cardíaco e na pressão arterial, afirma o cardiologista do Hospital São Vicente de Paulo Aristarco Siqueira Filho.

CUIDE DA SUA PRESSÃO

■ Tem novidade no diagnóstico da pressão alta! A Sociedade Brasileira de Cardiologia divulgou este mês novas diretrizes e a principal recomendação é que a aferição feita no consultório não seja a única a ser levada em conta para determinar se um paciente é ou não hipertenso. "Esta é uma situação bem conhecida dos cardiologistas. Muitos pacientes têm o que chamamos informalmente de 'hipertensão do avental branco', quando o paciente fica estressado e nervoso na frente do médico e acaba por ter alterações no ritmo cardíaco e na pressão arterial", afirma o cardiologista do Hospital São Vicente de Paulo Aristarco Siqueira Filho.

O cardiologista deve orientar seus pacientes a realizarem a medição da pressão em casa e, de acordo com a necessidade, a realizarem o MAPA, exame de monitorização ambulatorial da pressão arterial realizado ao

Prato Feito

Você já parou para pensar de que forma a alimentação pode ajudar a superar os efeitos da menopausa? Essa é a dica do mês, trazida pela nossa coordenadora de Nutrição, **Fernanda Carvalhal**:

Com o passar dos anos, o corpo humano sofre transformações e a menopausa é um exemplo da ação do tempo sobre o corpo das mulheres. Esse período, que se inicia por volta dos 45-50 anos, é caracterizado pela redução dos níveis dos hormônios progesterona e estrogênio, que afeta negativamente a qualidade de vida das mulheres, trazendo sintomas como insônia, sensação de calor extremo, sudorese excessiva e noturna, dores de cabeça, vertigem, cansaço e oscilação de humor.

Associada a isso ainda há uma significativa redução da massa muscular que pode levar ao ganho de peso e da perda da densidade óssea, aumentando o risco de osteoporose.

Incluir alimentos ricos em cálcio e vitamina D é uma boa estratégia para a prevenção da osteoporose. Em alguns casos, pode haver a necessidade de indicação de suplementos pelo médico ou nutricionista. Vale reforçar que a exposição ao sol, nos horários seguros recomendados pelos dermatologistas, também é importante.

A respeito da redução da massa muscular, é fundamental incluir a atividade física na rotina e manter uma dieta saudável, com ingestão adequada de proteínas.

Confira as fontes dos nutrientes indicados e delicie-se com a nossa sugestão de receita:

Cálcio: leite e derivados, sardinha, agrião, brócolis, chia, linhaça, grão de bico.

Vitamina D: gema de ovo, atum, salmão, sardinha.

Proteínas: carne vermelha, frango, peixes, ovos, leite e derivados, grão de bico, feijões.

Molho de iogurte para saladas

Ingredientes

- 1 pote de iogurte desnatado sem açúcar
- 1 colher de sopa de hortelã fresca picada
- 1 colher de sobremesa de suco de limão
- 1 colher de chá de azeite
- 2 colheres de sopa de chia
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Misture bem todos os ingredientes. Se precisar, acrescente a água no final, para tornar a consistência mais diluída.

Hospital
São Vicente
de Paulo

Produzido por:

SB COMUNICAÇÃO

www.sbcomunicacao.com.br