Hospital
São Vicente
de Paulo

Organização Acreditada
Joint Commission International

Boletim HSVP

Julho 2023

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Mensagem da Direção

Caros amigos e amigas do HSVP,

Pertencimento. Esse é um sentimento positivo que devemos nutrir, pois ele nos remete a outras boas atitudes, como acolhimento, aconchego, empatia, companheirismo e respeito. Pertencer é fazer parte. E isso vem ao encontro dos valores do nosso Hospital.

Este mês, celebramos os 264 anos do bairro da Tijuca, comunidade na qual estamos inseridos há mais de 90 anos. E foi muito bom o nosso Hospital comemorar essa data junto com os tijucanos, em praça pública. Nossos colaboradores, profissionais de saúde e médicos tiveram a oportunidade de interagir com a população por meio de serviços de prevenção à saúde como aferição de pressão arterial, teste de glicemia e medição do IMC - além de palestras sobre temas diversos como autocuidado, obesidade, infarto, AVC, dentre outros.

Nós, do HSVP, acreditamos na essência das relações humanas, no espírito comunitário e no propósito do nosso hospital: o de estar junto, proporcionando o melhor, porque sabemos que: “CUIDAR” é a nossa vocação.

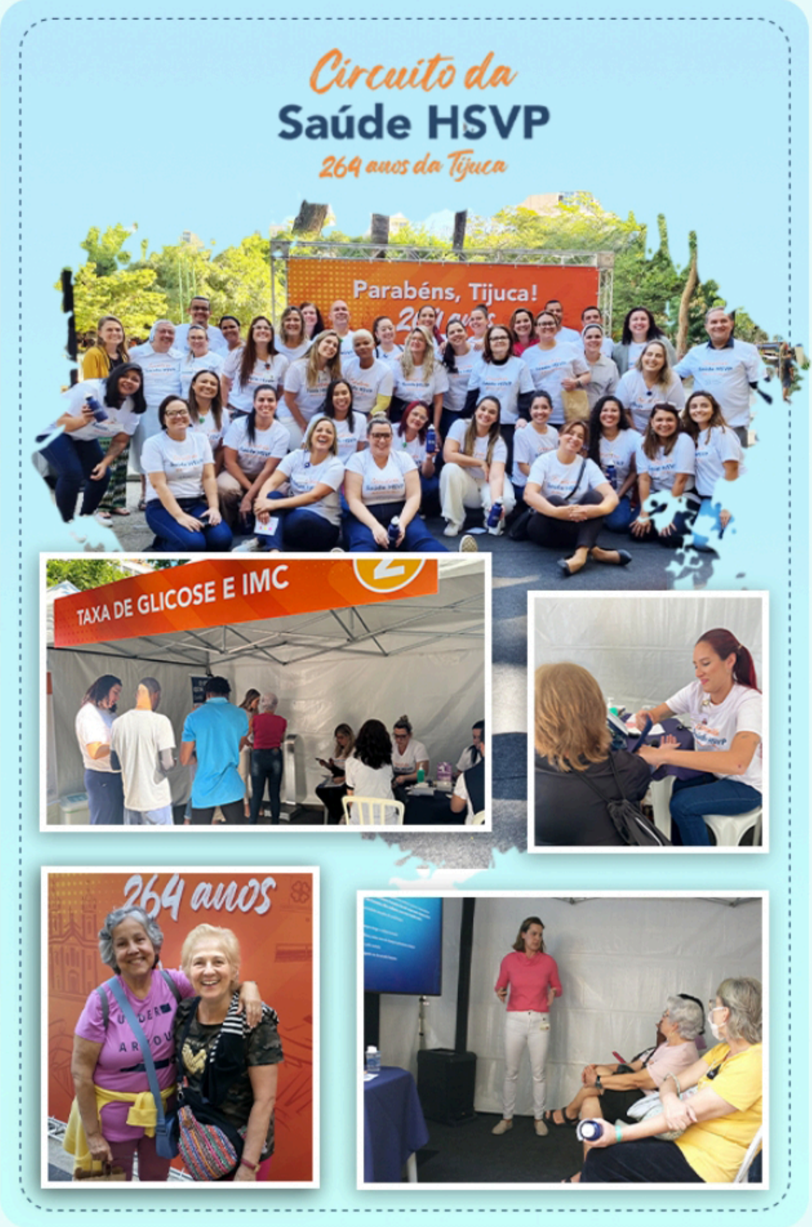
Boa leitura!

Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel
Diretora Geral

Saúde é o que interessa!

Nossa super equipe, formada por cerca de 50 profissionais de saúde, recebeu as pessoas que passaram pela Praça Afonso Pena no dia do aniversário do bairro, prestando esclarecimentos e serviços.

O evento foi um grande sucesso! Cerca de 250 pessoas passaram pelo nosso **Circuito da Saúde** e puderam atualizar seus conhecimentos sobre os cuidados com a saúde.



Tânia Cecília Assumpção, de 74 anos, chegou cedo para conferir o Circuito. Ela, que já se trata no hospital, participou de todos os *stands* da nossa feira de saúde e se programou para assistir às palestras sobre histeroscopia, com o ginecologista **Claudio Crispi Jr.** e AVC e infarto, com neurologista **Alexandre Hatum** e a cardiologista **Ana Flávia Cassini**. Ela foi acompanhada da amiga Maria de Lurdes Paiva Coelho, que elogiou o evento: "Muito válido para a população, aberto, e com importantes esclarecimentos sobre saúde como, por exemplo, as dicas para reconhecer os sinais do AVC. Além disso, o público pôde fazer perguntas diretamente aos médicos e esclarecer dúvidas", comentou.

Maria do Carmo e Ávila e o marido, Rinaldo Mello da Silva, também completaram o Circuito da Saúde e aprovaram o evento: "Eu achei espetacular. Moro aqui há 30 anos e nunca vi um evento como esse", afirmou ela.

Dia da Pizza

Se você é daqueles que acreditam que 'tudo acaba em pizza', aqui no HSVP nós provamos que essa máxima não é uma realidade. Celebrado no dia 10 de julho, o Dia da Pizza foi recheado de sabor e alegria junto aos nossos pacientes internados.

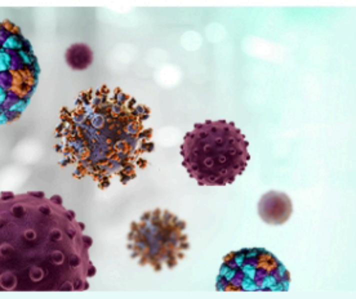
O Serviço de Controle de Infecção Hospitalar (SCIH), em conjunto com a Equipe do Bem e a Hospitalidade, organizou um cardápio de pizzas para lanche dos nossos pacientes internados, que amaram a pizza surpresa!

A iniciativa teve como objetivo promover a importância da higiene das mãos no combate às infecções hospitalares. **Paula Bacco**, enfermeira especialista do SCIH, destaca a relevância dessa ação:

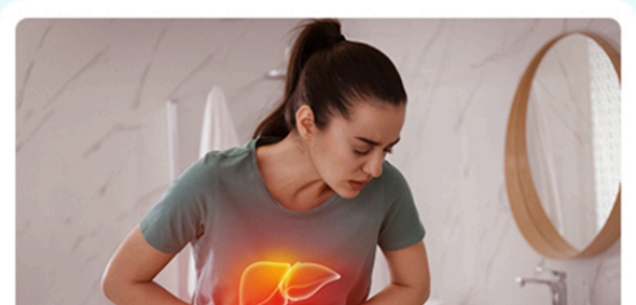
"A infecção é uma das principais complicações na assistência à saúde e a principal forma de preveni-la é por meio da higiene de mãos. Como estratégia de promoção, além de treinamentos, também utilizamos temas do cotidiano como oportunidades de lembrar sua importância."

A gerente de Hospitalidade, **Jullyana Mezabarba**, complementa dizendo que "o momento também evidencia o compromisso do HSVP em promover um ambiente seguro, acolhedor e propício ao bem-estar e segurança de todos os envolvidos".

Hepatites virais



Julho é o mês dedicado a falar sobre as hepatites virais. De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde, 57% dos casos de cirrose hepática e 78% dos casos de câncer primário de fígado são decorrentes de infecção pelos vírus das hepatites B e C. Só na região das Américas, a cada ano são diagnosticados 10 mil novos casos de hepatite B e 67 mil de hepatite C.



Mas você pode se proteger e prevenir a infecção, como ensina a hepatologista **Andreia Evangelista**, do nosso Centro Avançado Hepatobiliar:

"Nós temos vacinas contra as hepatites A e B e é muito importante que todos busquem se imunizar. Além disso, devemos adotar medidas preventivas como, no caso da hepatite A, a lavagem das mãos e higienização dos alimentos e, nos casos da B e C, evitar o compartilhamento de seringas e agulhas, certificar-se da adequada esterilização de equipamentos de manicure e pedicure e de fazer tatuagens e colocar *piercings*. Sempre que possível, dê preferência aos seus próprios utensílios", orienta a médica.

Quer saber mais sobre diagnóstico, tratamento, mitos e verdades sobre hepatites virais? Acesse aqui!

Saúde dos olhos

Julho também é o mês de alerta para saúde ocular e o nosso oftalmologista **Tiago Bisol** preparou um cronograma de cuidados com o órgão, do nascimento até o envelhecer. "A visão é uma de nossas formas de contato com o mundo mais importantes e nos fornece uma enorme quantidade de informação. Temos doenças que são mais prevalentes em diferentes fases da vida", explica ele.

De acordo com o nosso especialista, as consultas devem ser realizadas em momentos-chave:

- logo após o nascimento do bebê deve ser feito o teste do olhinho;
- em torno dos 3 anos de idade, quando já é possível fazer um exame mais apurado e ver se os dois olhos estão se desenvolvendo de forma igual. O acompanhamento na fase escolar também é importante;
- na adolescência: os olhos crescem durante a infância e adolescência, até chegar ao tamanho adulto. Neste processo, pode haver alteração no foco;
- a partir dos 40 anos, as consultas oftalmológicas devem ser realizadas a cada dois anos, para que seja possível o diagnóstico precoce de algum problema de visão.

"É importante frisar que esse é o calendário para quem ainda não apresentou problemas de visão. Quem já tem alguma doença ou distúrbio diagnosticado deve fazer o acompanhamento regularmente com seu oftalmologista", frisa ele.

Bisol chama a atenção também para o uso excessivo de telas, que pode provocar cansaço visual pelo esforço prolongado na visão de perto, causando desconforto ocular.

"Isso provoca sintomas como ardência, queimação nos olhos, ressecamento ocular e dor de cabeça. As orientações para quem trabalha com atividade prolongada na frente do computador são: não ficar muito próximo da tela, usar um brilho menos intenso e fazer intervalos de cinco a dez minutos sem tela a cada hora. Só não vale sair do computador e ir olhar o celular", alerta ele.

Para consultas, exames e cirurgias, procure o nosso Centro Avançado em Oftalmologia. Saiba mais aqui.

Alerta para eles

Em 15 de julho, comemora-se o Dia Nacional do Homem e aproveitamos a data para fazer um importante alerta sobre os cuidados com a saúde. "Os homens têm mais resistência em se cuidar do que as mulheres", afirma o coordenador do nosso Centro Avançado de Urologia, **Alex Rizkalla**. E as estatísticas podem ser um reflexo disso: a expectativa de vida das mulheres é de 80,5 anos, enquanto a dos homens é de 73,6 anos, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

A prevenção, com a realização de consultas e exames regularmente, e a adoção de hábitos de vida saudáveis são o caminho para uma vida com mais saúde.

"A mudança de hábitos engloba deixar de fumar, sair do sedentarismo, não exagerar no consumo de bebidas alcoólicas e evitar a obesidade, mantendo alimentação saudável, com baixa ingestão de sal e de açúcar e sem comidas processadas", aponta o médico. Ele reforça ainda que é importante cuidar também da saúde mental e reservar momentos para o lazer.

Para ficar com os exames em dia, Rizkalla adianta uma lista daqueles que não podem deixar de ser feitos. "Para um *check-up* completo é preciso uma avaliação laboratorial ampla, incluindo o PSA, e o exame de urina. Entre os exames de imagem, recomendo a ultrassonografia abdominal total e a ultrassonografia pélvica, além da colonoscopia para quem já chegou aos 50. Homens com idades a partir dos 45 devem fazer a avaliação de próstata. É sempre importante frisar: o exame de toque é indolor, simples, rápido e necessário", afirma ele.

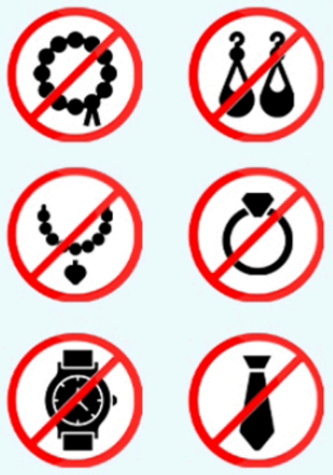
No nosso Centro Avançado de Diagnóstico de Imagem, você tem agilidade e facilidade para fazer todos os exames necessários em um só lugar. E os especialistas do HSVP recebem os resultados online tão logo eles fiquem prontos!

Para conhecer mais sobre o nosso Centro Avançado de Urologia. Clique aqui.

Papo do Bem

Você já percebeu que os profissionais do HSVP não utilizam adornos nas mãos? Quem explica o porquê disso é a enfermeira especialista do nosso Serviço de Controle de Infecção Hospitalar (SCIH), **Paula Bacco**.

Os adornos não são permitidos para profissionais que trabalham e prestam serviço no hospital, em cumprimento à legislação vigente (Norma regulamentadora nº 32 do Ministério do Trabalho) e às recomendações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).



A higiene de mãos com solução alcoólica é a principal forma de prevenir infecções. Porém, se o profissional estiver utilizando adornos (relógio, aliança, pulseira, anéis), os microrganismos ficam retidos, se proliferam com o calor da pele e umidade, comprometendo de forma prejudicial a higiene das mãos.

Todos os profissionais são orientados a não utilizar adornos nas mãos durante a jornada de trabalho em todos os setores do hospital como medida de segurança e respeito aos pacientes.

Na mídia

Mais uma vez nossos especialistas levaram importantes esclarecimentos aos leitores do jornal Extra! Confira o destaque do jornal para os problemas causados pelo tempo seco e frio!

10)

Bem-viver

CUIDADOS ESPECIAIS NO INVERNO

Alerta sobre doenças respiratórias

Médicos dão dicas de como cuidar da saúde nos dias frios e com baixa umidade relativa do ar

> A redução da umidade provoca irritação
> e desidratação das mucosas das vias respiratórias.
> E a falta de chuvas deixa o ar mais impuro.
> Além disso, o tempo mais frio reduz o movimento
> dos cílios, que são as estruturas responsáveis
> por expelir partículas e secreções das vias aéreas.
>
> **José Luiz de Jesus**
> Pneumologista do HSVP

> Outros problemas respiratórios como rinite, asma
> e a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC)
> costumam piorar neste período, quando também
> aumentam os casos de pneumonia.
>
> **Débora de Oliveira**
> Pneumologista do HSVP

Para ler a matéria completa clique aqui

Prato Feito

A diminuição das temperaturas e o tempo seco, aliados à poluição, fazem do inverno a estação do ano mais propícia para o desenvolvimento de doenças respiratórias como gripe, resfriado, sinusite etc. E você sabia que a alimentação é um importante aliado para se manter saudável também nesta época? A dica é da nossa supervisora de Nutrição, **Eveline Lima**.

Ela frisa que é preciso ter atenção especial com os idosos, crianças e pessoas com doenças crônicas. Este grupo é considerado de risco, por ter o sistema imunológico mais frágil, podendo ter complicações graves caso tenha alguma dessas doenças de inverno. Para prevenir essas doenças, é importante ficar atento a alguns hábitos no dia a dia, como ter boa alimentação e hidratação.

A ingestão de água, sucos, chás e vitaminas mantém o organismo hidratado, o que é essencial para garantir que o corpo funcione adequadamente. O mesmo vale para uma alimentação balanceada, rica em verduras, legumes e frutas. Juntas, essas ações podem ajudar a diminuir as quedas de imunidade e dificultar o desenvolvimento de doenças respiratórias.

Alguns alimentos são potencialmente importantes para a nossa saúde. O inhame é um deles, sendo cientificamente comprovado como um alimento de alto valor nutritivo que auxilia no aumento da nossa imunidade.

Pensando nisso, trouxemos uma receita de sopa de inhame cremosa com outros vegetais que, além de muito saborosa, será uma opção de refeição saudável para ser introduzida no seu cardápio.

Além desse ingrediente tão valioso, teremos a cenoura (fonte de sais minerais e de diversas vitaminas), o alho poró (que também auxilia na imunidade), a couve (hortaliça rica em fibras), o gengibre (que contém propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes) e o açafrão (também conhecido como cúrcuma, tem ação anti-inflamatória e auxilia na digestão).

Sopa de inhame
para aumentar a imunidade

Ingredientes

- 400g de inhame
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 500ml de água filtrada (aproximadamente)
- Sal e pimenta do reino (a gosto)

- 1 xícara de talos de couve (manteiga)
- ½ cebola pequena
- ½ alho poró
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- Açafrão (a gosto)
- ½ cenoura pequena
- Coentro (a gosto)

Modo de Preparo

1) Separe todos os ingredientes necessários para o preparo da sopa.

2) Descasque o inhame e corte-o em pedaços pequenos. Pique a cebola, corte o alho poró em rodelas finas, corte a cenoura em cubinhos.

3) Em uma panela com azeite refogue a cebola, o alho poró e o sal, adicione o inhame e a cenoura. Acrescente a água e deixe cozinhar.

Finalize com a couve, gengibre, o açafrão e sirva.

Bom apetite!

Hospital
São Vicente
de Paulo

Produzido por:

SB COMUNICAÇÃO

www.sbcomunicacao.com.br