Hospital
São Vicente
de Paulo

Organização Acreditada
Joint Commission International

Boletim HSVP

Julho 2024

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Mensagem da Direção

Amigos e amigas do HSVP,

Em julho, mais precisamente no dia 2, celebramos o Dia Nacional do Hospital. Aproveitamos essa data para rememorar a nossa trajetória, que começou em 1930 com uma sublime vocação: a de cuidar de pessoas.

Nesse aspecto, o HSVP tem se destacado ao longo desse tempo como um importante pilar para a nossa comunidade, tanto pela excelência na prestação dos serviços de saúde quanto por valorizar a humanização na relação profissionais da saúde e pacientes.

Nessa caminhada de 94 anos, o HSVP cresceu e se tornou uma referência para os moradores de nossa cidade, seja pelo seu pioneirismo na prestação do serviço de saúde, pela qualificação de suas equipes no cuidado ao paciente, pelo emprego de tecnologia de ponta, pela infraestrutura hospitalar, ou ainda, na realização exitosa de procedimentos de alta complexidade. Todo esse investimento tem um único motivo: a sua saúde.

O compromisso HSVP com você está expresso em conquistas importantes, como o prestigioso selo de qualidade internacional da Joint Commission International, a maior avaliadora da qualidade e segurança em saúde do mundo; na conquista da Certificação por Distinção de Serviços de

Enfermagem, concedida pelo Instituto Qualisa de Gestão (IQG), um dos mais respeitados institutos de acreditação da América Latina; e no fato de integrarmos o *ranking* dos Melhores Hospitais da América Latina, classificação conferida pela consultoria América Economia Intelligence.

Outro diferencial do nosso hospital está no atendimento humanizado, que coloca o paciente e suas necessidades no centro de todas as decisões. Acreditamos que esse enfoque é fundamental para a recuperação e o bem-estar dos nossos pacientes. E isso reflete os altos índices de satisfação e confiança da nossa comunidade.

Nossa gestão segue trabalhando a cada dia, sem perder de vista a excelência nos cuidados de saúde. Nosso foco é que você tenha a certeza de que pode contar com um hospital que tem um lema sólido: Vocação para Cuidar!

Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel

Diretora Geral

Viva a pizza!

Aqui no HSVP, higiene de mãos e pizza têm tudo a ver! Para marcar o Dia da Pizza, preparamos uma surpresa para os pacientes internados que não tinham restrição alimentar e aproveitamos para reforçar a importância da higiene de mãos, que é a principal forma de prevenir infecções.

Hummmmmm!

Previna-se das hepatites virais

Julho Amarelo é a campanha nacional dedicada à prevenção e combate às hepatites virais, doenças perigosas que muitas vezes avançam sem apresentar sintomas. O hepatologista e chefe do nosso serviço de Gastroenterologia, **Carlos Eduardo Brandão Mello**, explica que as hepatites virais são inflamações no fígado causadas por cinco vírus principais: A, B, C, D e E, conhecidos como hepatotróficos.

"Isso quer dizer que eles têm uma predileção pelo fígado. A transmissão pode ocorrer por água e alimentos contaminados, no caso das hepatites A e E, ou por contato com sangue e fluidos corporais, como nas hepatites B e C. Já a hepatite D é mais prevalente na região da bacia Amazônica e é um vírus que precisa que a pessoa já tenha sido infectada pela hepatite B para se manifestar", detalha o médico.

Ele explica que as hepatites A e E geralmente se resolvem espontaneamente, sem a necessidade de tratamento específico. Para os demais tipos, o médico recomenda a vacinação como principal medida preventiva. "Temos vacinas eficazes contra as hepatites A e B disponíveis nos postos de saúde. Já a hepatite C tem hoje um tratamento 'revolucionário', que consiste no uso de um coquetel de medicamentos inibidores de proteínas virais, disponível gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Esse tratamento dura de 8 a 12 semanas e tem uma taxa de cura de quase 99%", destaca o hepatologista. Segundo o médico, a vacina contra a hepatite B também protege contra a hepatite D, que só ocorre na presença do vírus B.

O especialista alerta que "embora exista uma vacina eficaz contra a hepatite B, cerca de 5 a 10% dos adultos infectados podem desenvolver uma forma crônica da doença. Esta pode evoluir, ao fim de 20 anos, para cirrose e, eventualmente, para câncer de fígado, se não tratada adequadamente."

Atenção ao câncer de cabeça e pescoço

E julho é também o mês de prevenção ao câncer de cabeça e pescoço, que engloba uma variedade de tumores, como os de boca, orofaringe, laringe, nariz, seios nasais, nasofaringe, órbita, pescoço, tireoide, couro cabeludo, pele do rosto e do pescoço. A médica **Michelle Azevedo Gomes**, do nosso serviço de cirurgia de cabeça e pescoço, destaca as estatísticas: os cânceres de cabeça e pescoço estão entre os mais prevalentes no Brasil.

“O câncer de boca é o quinto que mais afeta os homens e o câncer de tireoide é também o quinto tipo mais comum entre as mulheres", diz ela. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), este ano deverão ser detectados 39.550 novos casos de câncer de cabeça e pescoço.

A especialista alerta para sintomas que indicam que é hora de buscar ajuda médica:

CÂNCER DE BOCA

CÂNCER DE LARINGE

Afta dentro da boca ou na língua que não cicatriza por mais de três semanas.

Rouquidão persistente sem melhora.

CÂNCER DE PELE

Feridas que formam casquinha, mas não cicatrizam.

CÂNCER DE PESCOÇO

Se o paciente notar um caroço no pescoço, parecido com uma íngua, mas que não regride.

Nossa médica salienta que a maior parte dos tumores de cabeça e pescoço está associada ao tabagismo ou ao consumo de álcool ao longo de muitos anos. “Pessoas que fumam e que têm o hábito de ingerir bebidas alcoólicas devem prestar muita atenção e buscar ajuda médica se tiverem alguma alteração”.

No caso do câncer de pele, o fator de risco principal é a exposição solar, então a recomendação é evitar tomar sol das 10h às 16h. “O uso do filtro solar, roupas com proteção UV, chapéus e óculos de sol são importantes para garantir a proteção”, reforça. E alerta: “é fundamental estar atento aos sintomas, pois, quando diagnosticados precocemente, estes tumores têm altas chances de cura”.

Alerta para os 50+

Principal causa de cegueira nos países industrializados, a degeneração macular relacionada à idade (DMRI) costuma se manifestar a partir dos 50 anos. O Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) estima que a doença atinja aproximadamente 900 mil brasileiros até 2030.

Pessoas de pele e olhos claros, fumantes e com histórico familiar da doença têm risco aumentado de desenvolver a DMRI. "Para retardar o avanço, é fundamental fazer o diagnóstico precoce e iniciar o tratamento com a doença ainda nos estágios iniciais, a chamada fase seca, antes mesmo dos primeiros sintomas", ensina a nossa especialista em retina, **Marcela Menezes**.

O problema é que, na maioria das vezes, a doença só é diagnosticada tardiamente, uma vez que os sinais da DMRI só se manifestam em estágios mais avançados, a chamada degeneração macular úmida. "Nesta fase, o paciente começa a ter um borramento na visão central e dificuldades na leitura. Algumas pessoas vêem uma mancha escura no centro da visão ou um distúrbio que distorce uma parte da visão, a metamorfopsia", diz.

"É importante reforçar: a melhor forma de prevenir as formas avançadas da degeneração macular é fazer o acompanhamento oftalmológico regular, com a realização de exames como a aferição da visão e da pressão do olho e o exame de fundo do olho, mais completo, que é o mapeamento da retina, o mais indicado para este diagnóstico. Exames complementares também são necessários, tais como a tomografia de coerência óptica, a retinografia simples e a angiografia fluoresceínica. Esses exames possibilitam verificar em detalhes a retina e, aqui no HSVP, contamos com o equipamento *top* de linha para estes exames", destaca a médica.

Para acompanhar a sua saúde ocular, agende sua consulta com nossos especialistas.

EM DIA COM AS NOVIDADES

E a nossa oftalmologista apresentou uma palestra sobre o tema no 23º Congresso Internacional da Sociedade Brasileira de Oftalmologia.

DMRI - Prechoroidal Cleft
SBO
06:52
SBO

Compartilhando experiências

Colegas de trabalho no HSVP, a geriatra **Alessandra Ferrarese** e a psicóloga **Franciely Bottaro** trocaram experiências, debateram casos e, juntas, elaboraram reflexões sobre cuidados, desafios e a comunicação de notícias difíceis. O resultado deu origem ao livro *Cuidando de histórias - comunicação no fim de vida*.

CUIDANDO
DE HISTÓRIAS
comunicação no fim da vida

“Essas questões são ainda um tabu para a sociedade. Nosso livro é voltado tanto para o público leigo quanto para os profissionais de saúde. Ele traz um pouco da nossa prática do dia-a-dia em sete histórias”, conta Alessandra.

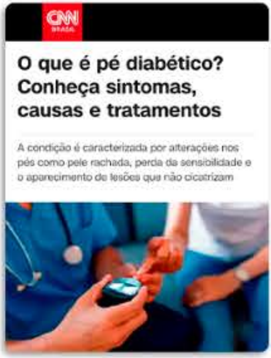
O livro acaba de ser lançado e pode ser adquirido pelo link.

Sucesso para as autoras!

Na mídia

A chefe do nosso serviço de Endocrinologia, **Ana Cristina Belsito**, deu dicas de prevenção sobre Pé Diabético em matéria publicada no Portal CNN.

> “A prevenção se faz com o bom controle glicêmico, a avaliação do estado dos pés a cada consulta e a adoção de cuidados, como evitar sapatos apertados, não andar descalço e secar bem entre os dedos após o banho, para evitar micoses”, explica Ana Cristina Belsito, chefe do Serviço de Endocrinologia do Hospital São Vicente de Paulo (HSVP-RJ).



O que é pé diabético? Conheça sintomas, causas e tratamentos

A condição é caracterizada por alterações nos pés como pele rachada, perda da sensibilidade e o aparecimento de lesões que não cicatrizam

Papo do Bem

Já falamos sobre cirurgia segura aqui no nosso Boletim, mas hoje vamos abordar um tema da maior importância: como é feito o controle de infecção no ambiente cirúrgico. Com a palavra, a coordenadora do nosso Serviço de Controle de Infecção Hospitalar (SCIH), a infectologista **Isabella Albuquerque**:

“O centro cirúrgico é um dos ambientes críticos de todo hospital e todo cuidado é necessário para que os pacientes ali atendidos não sofram complicações, sobretudo infecções cirúrgicas. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estima que sejam realizadas até 280 milhões de cirurgias de grande porte, anualmente.

As complicações variam de 3 a 16% e as infecções do sítio cirúrgico estão entre as mais frequentes.

Antes de mais nada, importante frisar: são considerados fatores de risco para essas infecções a obesidade, a diabetes mellitus, o tabagismo e o uso de drogas imunossupressoras, então é importante que estes fatores estejam controlados antes de cada procedimento.

Os processos de prevenção de infecções começam pelo próprio ambiente do centro cirúrgico, desde os controles da qualidade do ar, incluindo limpeza, filtros e refrigeração; da umidade e da temperatura locais; da pressão dentro das salas operatórias, portas fechadas, circulação de pessoas minimizada e desinfecção rigorosa das superfícies. Tudo para manter o ambiente mais controlado e evitar contaminação.

Além disso, outras medidas são importantes:

- Banho pré-operatório, envolvendo o uso de sabão antisséptico (clorexidina 2%) nas cirurgias de grande porte e/ou com implantes;
- Tratamento de infecções antes das cirurgias;
- Uso de antibióticos profiláticos, sempre que recomendados, e iniciados no momento da indução anestésica, para garantir a melhor concentração nos tecidos operados;
- A remoção de pelos (tricotomia) apenas se realmente necessária e sem o uso de lâminas cortantes – os pelos devem ser apenas aparados;
- Medidas de prevenção de hipotermia, para que a temperatura corporal dos pacientes não caia demais e aumente o risco de infecção;
- O não uso de adornos e de unhas artificiais pela equipe;
- O preparo da pele do paciente com solução antisséptica na técnica

adequada;

- O preparo da pele das mãos da equipe cirúrgica também com solução antisséptica e técnica adequadas;
- Garantia da esterilização de todo o instrumental cirúrgico, através de validações em múltiplas etapas;
- Controle da ferida operatória com curativos adequados e orientação aos pacientes.

Todas essas medidas são aplicadas em conjunto, no intuito de reduzir a ocorrência de infecções o máximo possível. A equipe do Serviço de Controle de Infecção Hospitalar faz a vigilância das complicações e todos os pacientes submetidos a cirurgias limpas (de menor risco de infecção) recebem telefonema após o procedimento, com o objetivo de investigar a ocorrência de infecção através de perguntas direcionadas a este fim. Os resultados são divulgados mensalmente e discutidos internamente no Comitê de Segurança do Paciente. Dessa forma, asseguramos a melhoria contínua dos nossos processos e a segurança dos nossos pacientes."

Prato feito

Você certamente já sabe que comer bem é essencial para o seu corpo. No entanto, você sabe que isso também pode trazer benefícios para aumentar a sua produtividade no trabalho? Uma alimentação balanceada proporciona maior rendimento nas atividades diárias, além de contribuir para melhor concentração e disposição.

Vamos às dicas da nossa nutricionista **Laís Coutinho** para entender como isso funciona.

- Primeiramente, é importante investir em uma alimentação saudável e equilibrada, pois vai fornecer calorias, vitaminas e minerais nas quantidades necessárias para o bom funcionamento do nosso organismo, proporcionando melhor controle do peso corporal e das taxas de colesterol e triglicerídeos. O corpo mais saudável trabalha melhor e com maior disposição;
- O ômega 3, proveniente dos peixes de água fria e da linhaça, desempenha um papel crucial na saúde cerebral, promovendo a melhoria da função cognitiva, memória, foco e aprendizado;
- Algumas vitaminas (como as do complexo B) participam da regulação dos neurotransmissores dopamina e serotonina, que dão sensação de bem-estar e afetam diretamente o humor, contribuindo para melhor convívio social e trabalho em equipe. Entre os alimentos ricos em vitaminas do complexo B estão: peixes, ovos, carne bovina e suína, leite, aveia, cereais integrais, feijão, amêndoas, abacate, verduras e legumes;
- Cuide da sua saúde intestinal, pois é no intestino que cerca de 90% da serotonina é produzida! Invista em cereais integrais, folhosos e beba bastante água!
- Aposte também nos alimentos com função antioxidante, como laranja, limão, acerola, goiaba, azeite de oliva, abacate, abóbora, cenoura, tomate, pois auxiliam no sistema imunológico, retardam o envelhecimento e o declínio cognitivo e melhoram a memória;
- A qualidade do sono também é essencial para aumentar a disposição durante o dia. Sabendo disso, invista em alimentos ricos em melatonina (ovos, carne, leite e peixe). Esse hormônio prepara nosso corpo para dormir e nos deixa menos alerta no período noturno, tornando o sono mais convidativo.

Pessoas que mantêm uma dieta saudável tendem a ter mais energia, sono melhor e se sentir mais bem-dispostas em suas atividades diárias, o que impacta positivamente no seu bem-estar e no desempenho profissional. Sabendo disso, que tal preparar uma salada proteica e um molho nutritivo para acompanhar?

Salada proteica com molho de ervas e cottage

Ingredientes

- Alface
- Rúcula
- Tomate cereja
- Cenoura
- Peito de frango
- Queijo cottage
- Suco de limão
- Manjericão fresco
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Salada

Misture a alface que preferir com rúcula, tomate cereja, cenoura ralada e filé de peito de frango desfiado.

Molho

Misture 1 xícara de chá de queijo cottage, 1 colher de sobremesa de suco de limão, 1 colher de sopa de manjericão fresco e sal a gosto.

Para finalizar, salpique semente de linhaça por cima e bom apetite!

Hospital
São Vicente
de Paulo

Produzido por:

COMUNICAÇÃO

www.sbcomunicacao.com.br