Hospital
São Vicente
de Paulo

Organização Acreditada
Joint Commission International

Boletim HSVP

Agosto 2023

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Mensagem da Direção

Caros amigos e amigas do HSVP,

Nesta edição, quero pedir sua atenção para um importante tema: a violência contra a mulher. Um levantamento da Rede de Observatórios da Segurança apontou uma triste realidade: a cada quatro horas ao menos uma mulher foi vítima de violência em nosso país no ano passado. No nosso estado, o número de casos de violência contra elas aumentou mais de 45% de 2021 para 2022.

Essa violência pode se dar de diversas formas: discriminação, agressão ou coerção que cause algum dano, morte, constrangimento, sofrimento físico, sexual, moral, psicológico, social, político, econômico ou patrimonial e pode ocorrer em local público ou privado. A omissão diante de situações como essas também configura crime. É preciso mais amor, diálogo, amparo, empatia e respeito para com o próximo.

Por isso, abraçamos essa causa e estamos realizando a campanha idealizada pelo nosso setor de Serviço Social, chamada “Um mês, uma cor, uma luta”. Estamos distribuindo folhetos informativos aos colaboradores e pacientes e também mensagens sobre o tema nas nossas TVs internas e na intranet.

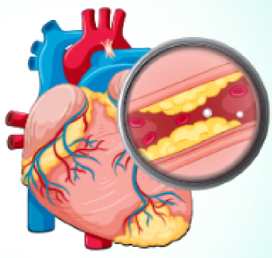
Nosso intuito é conscientizar as pessoas sobre o problema, informando sobre as infrações e incentivando mulheres a denunciarem os atos de violência.

Que tal pensar a respeito de tudo isso?

Faço um convite a você para ler as outras notícias do nosso boletim e também a fazer uma reflexão sobre essa situação que ocorre em nosso país e a espalhar amor e compreensão entre todos.

Boa leitura!

Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel
Diretora Geral



Colesterol: vilão ou mocinho?

Esse mês é celebrado o Dia Nacional de Combate ao Colesterol. Mas você sabe para que serve o colesterol? Ele é um tipo de gordura presente no cérebro, nervos, músculos, pele, fígado, intestinos e coração e é necessário para a produção de vários hormônios, vitamina D e ácidos biliares que auxiliam na digestão das gorduras. Existem dois tipos de colesterol: o HDL, que é o colesterol bom, que ajuda na ‘limpeza’ do LDL, o colesterol ruim, transportando-o até o fígado, para que seja eliminado do organismo.

O colesterol alto é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares que são, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, a principal causa de morte no Brasil nos últimos 20 anos. **José Perrota Filho**, que integra a nossa equipe de Cardiologia, explica por que isso acontece:

“O colesterol em excesso, sobretudo o LDL, que é a fração chamada de colesterol ruim, apresenta risco de formar as placas de ateroma, que são obstruções nas artérias, podendo provocar angina, infarto ou AVC. O valor ideal da taxa varia de pessoa para pessoa, mas é preciso ter acompanhamento médico para fazer o controle”.

O especialista acrescenta que, se a alta for causada por má alimentação ou sedentarismo, é possível conseguir redução do colesterol com a mudança de comportamento, mas, em alguns casos, é preciso usar medicamentos para manter os índices controlados.

Para controlar o colesterol, a dieta deve ter pouca gordura, com leite e iogurte desnatados, queijo branco fresco, ricota, cottage, peixes, aves sem pele, carnes magras e inhame. Alimente-se bem, não fume, faça atividade física e visite seu cardiologista regularmente, para manter seus exames em dia!

Cuidando das mamas

Você sabia que o nosso hospital tem uma estrutura completa voltada para os cuidados das mamas? Contamos, em nosso parque tecnológico, com um mamógrafo que, além da mamografia digital, faz também a angiomamografia, conhecida como mamografia com contraste (alternativa para alguns casos de ressonância magnética) e o exame de tomossíntese.

“Esses dois últimos apresentam uma melhor caracterização das lesões em comparação à imagem fornecida pela mamografia, o que permite uma visão mais detalhada de vários níveis da mama”, explica a radiologista especialista em saúde das mamas, **Ana Claudia Rodrigues**.

Outro diferencial do HSVP é a realização de procedimentos invasivos de mama, entre eles as marcações pré-cirúrgicas. “Nos casos em que a lesão é impalpável, essa marcação é feita com um fio metálico para que fique mais fácil do cirurgião encontrá-la sem a necessidade de fazer uma abordagem cirúrgica mais extensa. O hospital realiza esse procedimento também em pacientes externos. Essa marcação é feita até 24 horas antes da cirurgia”, explica Ana Claudia.

A chefe do nosso serviço de Mastologia, **Juliana Murteira**, ressalta que as equipes de mastologia, radiologia, patologia, oncologia e radioterapia atuam em conjunto para o cuidado da saúde feminina. “Isso, além de agilizar o diagnóstico e o início do tratamento do câncer de mama, permite que a paciente tenha um cuidado personalizado”, afirma.

Para agendar sua consulta ou exame, clique aqui.

Reconhecendo as pintas

Grandes, pequenas, planas ou elevadas, claras ou escuras. Quase todo o mundo tem pintas e sinais espalhados pelo corpo. Na maioria das vezes, as pintas ou nevos melanocíticos são benignos, como explica a dermatologista **Monika Neffa**, responsável pelo atendimento do nosso ambulatório com foco em pacientes com suspeita de câncer de pele.

“É preciso estar atento. Se uma pinta doer, coçar, sangrar ou apresentar alterações no seu tamanho e no padrão de suas cores, isso é um importante sinal de alerta de modificação para um tumor maligno, o melanoma”, alerta a especialista.

O chefe do nosso serviço de Dermatologia, **Eduardo Falcão**, destaca que além do melanoma, o carcinoma epidermoide e o carcinoma basocelular também são resultado da exposição solar inadequada e faz um alerta importante: “Machucados que não cicatrizam em 4 semanas devem ser examinados por um dermatologista”.

Entre as recomendações para cuidar da saúde da pele, Monika enfatiza o uso do protetor solar mesmo em dias nublados, se expor ao sol apenas em horários adequados (antes das 10h e após as 16h) e usar roupas com fator de proteção solar. Pacientes que tenham pele, cabelos ou olhos claros, muitas sardas ou pintas e dificuldade para se bronzear, com pintas fora do padrão normal ou que sejam muito grandes devem comparecer, pelo menos uma vez ao ano na consulta dermatológica. “Aconselho também os pacientes que tenham histórico familiar ou pessoal de melanoma a fazerem ao menos uma vez a cada mês um autoexame dermatológico, procurando por alterações na pele”, ensina.

Se você ainda tem dúvidas sobre manchas de pele, agende uma consulta com o serviço de dermatologia especializado em fotodano da pele. As marcações para esta especialidade são feitas exclusivamente pelo telefone 2563-1107.

Confira as dicas dos especialistas para reconhecer as alterações na pele, usando a regra do ABCDE do melanoma no nosso site.

Quadril na berlinda

O número anual de fraturas de quadril deve quadruplicar no Brasil até 2050, passando de 50,5 mil para 199,1 mil casos. É o que aponta um estudo global realizado por pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos.

Aqui no HSVP, as fraturas de quadril são responsáveis pela maioria dos atendimentos na nossa Emergência Ortopédica, de acordo com o ortopedista **Ronaldo Arakaki**, especialista em quadril da nossa equipe.

“Essas fraturas atingem principalmente pessoas com idades a partir dos 65 anos, sendo a maioria mulheres”, lembra o médico. Ele explica que este tipo de fratura ocorre normalmente por queda, causada por algum obstáculo, por uma síncope (perda de consciência), desequilíbrio ou fraqueza muscular. E, na maioria dos casos, o tratamento escolhido é cirúrgico.

No HSVP, esses pacientes são encaminhados ao nosso Ambulatório de Osteoporose, para o devido acompanhamento com um endocrinologista.

Confira outras dicas para deixar sua casa mais segura clicando aqui.

Anestesia, um alívio para dor

Não tem como escapar. Quem se submete a um procedimento cirúrgico ou mesmo alguns tipos de exames precisa da anestesia para não sentir dor, angústia ou algum tipo de incômodo. Mas esse assunto desperta dúvidas e inseguranças em algumas pessoas. Pensando nisso, convidamos o especialista **Robert Mendonça**, que é um dos chefes do nosso serviço de Anestesiologia para falar sobre o tema. E ele já começa com uma revelação interessante.

“Uma pesquisa realizada por anestesistas apontou qual o maior medo das pessoas que necessitam de uma anestesia. Diferentemente do que muitos acreditam, o que mais assusta as pessoas não é o efeito da anestesia passar e elas sentirem dor. O que as deixa mais inseguras é ter náuseas e vômito durante o procedimento”, afirma Mendonça.

Ele enfatiza que para reduzir o risco de intercorrências é muito importante que a equipe seja bem afinada. “Além de ter um anestesista qualificado, é fundamental que ele e o cirurgião sejam próximos, se conheçam e estejam cientes do trabalho do outro.

Um diferencial que temos no HSVP é que contamos com o corpo médico fechado, então nossas equipes estão sempre muito bem conectadas. Além disso, contamos com equipamentos modernos e que nos permitem trabalhar com maior segurança”.

Conheça algumas das principais dúvidas a respeito da anestesia clicando aqui.

Em dia com as novidades

E nossos médicos estão sempre se atualizando e participando de congressos e eventos científicos. Assim, estão cada vez mais aptos para cuidar da sua saúde. Acompanhe!

O cardiologista e chefe do nosso serviço de Hemodinâmica, **Cyro Rodrigues**, e o hemodinamicista Luis Antonio Ferreira marcaram presença no Congresso Sul-Americano de Hemodinâmica e Cardiologia Intervencionista. Ferreira participou de uma transmissão ao vivo de um implante de válvula bicaval e Rodrigues mediou uma mesa de discussão de casos clínicos que contou com participantes de outros estados do país e também de outras partes do mundo, como Estados Unidos, México, Argentina e China.

RELLI (PE)
CYRO RODRIGUES (RJ)

“Este é um congresso da maior relevância científica nesta especialidade, no nosso continente. O evento teve mais de 1500 inscritos e vários convidados internacionais. Tivemos a chance de abordar aspectos das mais modernas técnicas da cardiologia intervencionista”, contou o chefe da nossa hemodinâmica. Também participaram do Congresso as enfermeiras Eliene Oliveira e Sabrina Maia.

E também em agosto, os nossos dermatologistas Eduardo Falcão, Monica Antonini e Monika Neffa participaram do congresso de terapêutica dermatológica TeraRio, promovido pela Sociedade Brasileira de Dermatologia Rio de Janeiro. Durante o evento, o chefe do serviço, Eduardo Falcão, moderou sessão sobre "Infecção por micobactéria pós-procedimentos estéticos".

TeRARIO
Cosmiatria & Laser

Suporte emocional

Enfrentar doenças, hospitalização e procedimentos médicos é muitas vezes uma tarefa bem complicada. No ambiente hospitalar, contamos com um profissional preparado para dar o suporte necessário nestes momentos tão delicados, o psicólogo.

“Nosso papel é ajudar os pacientes a lidar com o estresse, ansiedade, medo e outras emoções relacionadas à condição de saúde, além de auxiliar na adaptação às mudanças físicas e emocionais decorrentes do tratamento”, esclarece **Franciely Bottaro**, que é supervisora da equipe de psicologia do HSVP, formada ainda por Danielle Cervino, Paula Braga e Carmelita de Souza.

A psicologia hospitalar atua em colaboração com a equipe multidisciplinar para desenvolver um planejamento de cuidados individualizado, visando o bem-estar mental e emocional dos pacientes durante o período de internação.

Centro de
Irmã Ma

Os familiares dos pacientes também são acolhidos com esse suporte para que possam compreender e lidar com os desafios emocionais da doença e hospitalização de seus entes queridos. “Assim, contribuímos para um ambiente mais acolhedor e humano no hospital, onde a saúde mental é valorizada como parte essencial do cuidado”, afirma.

27 de agosto é o dia do psicólogo! Parabéns à nossa equipe!

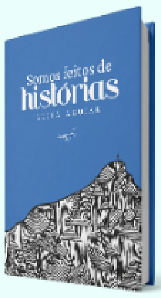
Carinho com proteção

Os papais que passaram o segundo domingo de agosto se recuperando e cuidando da saúde no nosso hospital receberam um carinho especial para lembrar o Dia dos Pais. Ganharam um cartão com uma mensagem especial da Direção do HSVP e uma Medalha Milagrosa de N.Sra. das Graças. Saúde e força a todos os pais!

Dica Cultural

Que tal conhecer histórias, dúvidas e incertezas de uma médica e pacientes do nosso hospital surgidas na pandemia da Covid-19?

Todo esse registro foi transformado no livro de crônicas *Somos Feitos de Histórias* pela nossa oftalmologista **Luísa Aguiar**, que encontrou na escrita uma forma para lidar com as dores e incertezas geradas naquele período. O resultado acaba de chegar ao público. O lançamento foi no último dia 24, na Livraria Janela, no Shopping da Gávea.



Papo do Bem

Na coluna deste mês, a infectologista e coordenadora do nosso Serviço de Controle de Infecção Hospitalar (SCIH), **Isabella Albuquerque,** destaca um tema que sempre desperta muitas dúvidas: quais cuidados os acompanhantes e visitantes devem ter com os pacientes internados.

"Todo paciente internado precisa de suporte e de acolhimento. Nada mais importante do que ter por perto pessoas do convívio diário que tornam a estadia mais leve. O SCIH, serviço responsável por traçar as medidas de prevenção de infecções dentro do hospital, tem orientações certeiras a fim de tornar o dia a dia o mais seguro possível.

Mantenha as mãos sempre higienizadas

As mãos são o principal veículo de disseminação de microrganismos e higienizá-las é a melhor forma de interromper a cadeia de transmissão.

Se estiverem sem sujidade visível, basta friccioná-las com solução alcoólica ("álcool-gel", "álcool a 70%"), disponível em diversos pontos do hospital, incluindo todos os quartos e leitos de internação. Se houver sujidade visível, lave-as com água e sabão. É indispensável que sejam adequadamente higienizadas, antes e após o contato com os pacientes internados.

Evite trazer flores

As flores podem albergar diversos microrganismos, que podem causar danos aos pacientes mais vulneráveis. Se ainda assim optar por trazê-las, daremos um jeito do paciente vê-las, mas elas não poderão ficar nos quartos.

Evite sentar ou apoiar objetos de uso pessoal sobre a cama do paciente.

Uso de máscara

Ainda seguimos a última recomendação da Anvisa, que mantém a obrigatoriedade do uso de máscaras sempre que houver contato direto com os pacientes internados ou em atendimento nas unidades mais críticas, como hemodiálise ou oncologia. Se estiver resfriado ou gripado, evite vir ao hospital.

Precaução de Contato

Em algum momento da internação, é possível que o paciente seja colocado em Precaução de Contato, que é uma medida usada para evitar a transmissão cruzada de microrganismos para os demais pacientes internados.

Isso pode ocorrer devido a alguma doença de transmissão por contato ou mesmo diante de alguma colonização por bactéria mais resistente aos antibióticos (não significa doença, apenas que essa bactéria está "morando" na pele desse paciente; quanto mais prolongada a internação, maior esse risco).

A recomendação para visitantes e acompanhantes é que as medidas de higiene sejam ainda mais rigorosas. Higiene das mãos antes e após o contato; banho e troca de roupas ao chegar em casa, que devem ser lavadas da forma usual, sem necessidade de separação. Durante esse período, orientamos que os acompanhantes façam as refeições dentro do quarto do paciente.

Mais dúvidas podem ser sanadas com o próprio SCIH, através do canal da Ouvidoria do Hospital, disponível aqui.

Prato Feito

A coluna Prato Feito tem aproximado você, que cuida da sua saúde no nosso hospital, e a nossa equipe de nutrição, que trabalha incansavelmente para fazer das refeições que são servidas aqui mais do que alimentos nutritivos cuidadosamente escolhidos e preparados. Nossos nutricionistas provam, a cada dia, que 'comida de hospital' não precisa ser sem graça e sem gosto. Aliás, você sabe qual o papel dos nutricionistas no ambiente hospitalar? Vai muito além do planejamento de cardápios, passando pela escolha de fornecedores qualificados, pela inspeção dos insumos, pela orientação no momento da produção das refeições até o atendimento de clientes internos e externos.

Para os pacientes internados, a nutrição tem um papel fundamental na recuperação e na manutenção do estado nutricional dos pacientes e, nestes casos, a dieta é parte do plano terapêutico.

Neste mês, em que comemoramos o Dia do Nutricionista, queremos deixar nossa homenagem a esta equipe que tem sempre uma dica saudável e gostosa! Parabéns!!!

E para mostrar a relação entre saúde e uma boa alimentação, a nutricionista **Fátima Oliveira** traz uma dica preciosa de como a alimentação pode ajudar a melhorar a qualidade do sono.

Uma alimentação desequilibrada, rica em gorduras e alimentos estimulantes, pode piorar quadros de insônia e outros distúrbios do sono, assim como uma noite mal dormida pode gerar alterações na nossa relação com a comida. Além disso, alguns alimentos podem ajudar na indução e a qualidade do sono.

E afinal, como usar a alimentação como aliada no combate a insônia?

Antes de dormir, evite o consumo de bebidas contendo cafeína, como café, guaraná natural e refrigerantes à base de cola. Alimentos gordurosos como carne vermelha e frituras têm uma digestão mais lenta e também devem ser evitadas horas antes de deitar.

Já os alimentos ricos em triptofano, como banana, grão de bico, chocolate amargo, nozes e amendoim, em magnésio, como arroz integral, kiwi e espinafre, e em vitamina C, como as frutas cítricas, podem ajudar na qualidade do sono.

Confira esta receita de pasta de amendoim, rica em triptofano:

Pasta de amendoim caseira

Ingredientes

500g de amendoim cru

Modo de Preparo

1) Asse o amendoim no forno a 180° por 20 minutos. Aos 10 minutos, chacoalhe o tabuleiro para não queimar. Retire do forno e deixe o amendoim esfriando por 5 minutos e retire a casca.

2) Em um processador, coloque o amendoim ainda quente e comece a processar. No processador, deixe em média de 10 a 20 minutos: quanto mais tempo, mais lisa.

E está pronto! Transfira para um pote e utilize diariamente, em pequena quantidade, para ajudar na qualidade do seu sono!

Hospital São Vicente de Paulo

Produzido por:

Sb COMUNICAÇÃO

www.sbcomunicacao.com.br