Hospital
São Vicente
de Paulo

Organização Acreditada
Joint Commission International

Boletim HSVP

Outubro 2023

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Mensagem da Direção

Caros amigos,

Outubro é um mês bem especial para quem lida com a saúde. Além do Dia do Médico, profissional que por formação e vocação trabalha para restabelecer o bem-estar integral do paciente, temos diversas datas ligadas à prevenção da saúde e, em especial, o Outubro Rosa, dedicado à prevenção ao câncer de mama. A doença é o tipo de maior incidência em mulheres, excetuando o câncer de pele não melanoma, segundo o INCA. Por isso, estamos trazendo neste boletim diversas matérias acerca desse tema.

No entanto, quero chamar a atenção para uma data tão importante quanto as demais: o Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro), criado em 1981 pela Organização das Nações Unidas (ONU) para conscientizar, promover e envolver a todos sobre segurança alimentar e nutricional. A ONU estima que cerca de 780 milhões de pessoas passam fome em todo o mundo. Mais de 150 países estão envolvidos nessa cruzada contra a fome. Mas essa é uma missão de todos nós, instituições, organizações, pessoas físicas e jurídicas.

Aqui no HSVP, lançamos a campanha “Prato Bem Feito”. O intuito é estimular nossos colaboradores a fazerem escolhas conscientes, sem desperdícios, ao montarem seus pratos no refeitório do hospital. A campanha busca sensibilizar a todos, pois a sobra no prato de um pode significar a falta no prato do outro.

Estamos fazendo nossa parte! Você, em sua casa, trabalho ou nos estabelecimentos comerciais, também pode fazer a sua, seja reaproveitando os alimentos ou fazendo doações para quem necessita.

Ao reduzir o desperdício, alimentamos esperança e transformamos vidas. Vamos juntos?

Boa leitura!

Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel
Diretora Geral

Saúde das Mamas

Mais de 73 mil novos casos de câncer de mama. Essa é a estimativa para este ano da doença no Brasil, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA). A incidência deste tipo de câncer vem aumentando nos últimos anos em mulheres com menos de 50 anos.

“Atualmente, registram-se cerca de 4,5% de casos em mulheres com menos de 35 anos. Anteriormente, esse percentual era de apenas 2% nessa faixa-etária. Esse fenômeno vem acontecendo em todo o mundo”, alerta a médica **Rafaela Medeiros**, do serviço de Mastologia do Hospital São Vicente de Paulo (RJ). Uma das formas para conter o avanço da doença está na prevenção, segundo ela.

Especialistas acreditam que os fatores de risco relacionados ao estilo de vida (menor número de filhos, gestação tardia, alimentação inadequada, tabagismo, aumento do consumo de álcool, sedentarismo e estímulo hormonal, entre outros) possam estar influenciando no aparecimento de tumores de mama em mulheres mais jovens. Portanto, controlar esses fatores é uma maneira de prevenir a doença. Outra forma de cuidar da saúde das mamas é fazer os exames de rastreamento para o câncer de mama, como a mamografia e outros exames complementares.

A médica explica que a mamografia é o principal exame para detecção do câncer de mama, permitindo antecipar possíveis diagnósticos e determinar o tratamento adequado mais cedo. “Porém, há casos em que são necessários exames complementares para melhor visualização e diagnóstico para a doença. A angiomamografia, a ultrassonografia mamária, a ressonância nuclear magnética das mamas e a tomossíntese mamária são alguns desses exames e o resultado auxilia o especialista na detecção de lesões impalpáveis, especialmente", diz Rafaela. De acordo com a mastologista, os exames necessários e a frequência com que devem ser realizados são definidos pelo médico que assiste a paciente. Conheça os exames e procedimentos disponíveis no HSVP!

Mamografia digital

É indicada, a partir dos 40 anos de idade, para rastreamento do câncer de mama. A mamografia digital permite a aquisição de imagens mais precisas, com menos tempo de exposição e desconforto para a paciente.

Com a imagem, é possível ver a estrutura das mamas e a possível presença de nódulos e microcalcificações. Podem ser necessários exames complementares de acordo com a indicação médica. Sempre que possível, deve ser realizada com a tomossíntese.

Angiomamografia (mamografia com contraste)

Avançada técnica de diagnóstico por imagem para complemento de um diagnóstico inconclusivo e rastreamento em mulheres com alto risco de câncer. Para proporcionar uma imagem mais precisa, é utilizado contraste iodado no paciente. É utilizada como opção para pacientes com contraindicação à realização de ressonância magnética.

Tomossíntese ou mamografia tridimensional ou mamografia em 3D

Exame de alta tecnologia que permite uma visão mais detalhada dos vários níveis da mama, aumentando em cerca de 35% a possibilidade de identificação de alterações nas mamas devido a precisão e aos "cortes" da imagem mamária. Nosso equipamento de última geração permite uma imagem mais precisa das lesões, inclusive as pequenas, e de suas margens. Por isso, reduz a taxa de falso positivo, sendo um instrumento importante para descartar lesões suspeitas.

Ultrassonografia das mamas

É um exame diagnóstico por imagem, indolor e não invasivo comumente recomendado após a identificação de um nódulo palpável, visto na mamografia ou de um achado evidenciado na ressonância magnética (para facilitar a biópsia). Auxilia na avaliação de outras alterações mamárias como cistos, secreções no mamilo e espessamento de tecido mamário, entre outros

Ressonância magnética das mamas com contraste

É um exame que complementa o rastreamento em pacientes com risco intermediário e alto para a doença. Para a avaliação das mamas é imprescindível o uso de contraste. Devido ao contraste, a imagem fica mais visível para a análise radiológica. É indicado para melhor avaliar achados evidenciados na mamografia e na ultrassonografia, para avaliar com maior precisão a extensão de um câncer já diagnosticado, para o planejamento e avaliação de resposta à quimioterapia neoadjuvante (feita antes do tratamento cirúrgico) e para avaliação de próteses e implantes de silicone.

Punção Aspirativa com Agulha Fina (PAAF)

Com uma pequena agulha, é feito o esvaziamento de cistos para propiciar alívio para a paciente, em caso de dor.

Core biópsia

A partir da imagem, é retirado um fragmento do tecido mamário, com uma agulha grossa. Esse fragmento é encaminhado para exame anatomopatológico. O resultado vai confirmar, ou não, o diagnóstico do câncer de mama. Pode ser guiado por ultrassonografia, mamografia ou ressonância magnética.

Marcação pré-cirúrgica

É indicada em casos em que a lesão é impalpável, para identificar a área a ser operada. Essa marcação é feita com um fio metálico no dia da cirurgia ou até 24 horas antes. Pode ser guiado por ultrassonografia, mamografia ou ressonância magnética.

Marcação com clipe pós-biópsia

É um procedimento feito após a coleta do material para evidenciar a localização exata do tumor biopsiado. É importante em caso de quimioterapia neoadjuvante, pois o tumor pode desaparecer com o tratamento, possibilitando a cirurgia conservadora posteriormente. Em casos de resultado benigno, é possível manter o acompanhamento da área biopsiada. A marcação com clipe pode ser feita após a core biópsia ou após a mamotomia. O clipe funciona como um guia para a realização de cirurgias menos extensas na região afetada.

Para agendar sua consulta, exames ou procedimentos no HSVP, ligue para (21) 2563-1107 ou acesse hsvp.org.br.

Qual seu risco para o câncer de mama?

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama é o segundo tipo da doença mais frequente em mulheres, sendo o de pele não melanoma o mais incidente. A estimativa do órgão é que, apenas este ano, 74 mil novos casos de câncer de mama sejam registrados no Brasil. A maior parte deles (70%) nas regiões Sul e Sudeste. Portanto, fazer o rastreamento para a doença é de suma importância, já que a detecção precoce aumenta as chances de cura em 95%.

A nossa médica radiologista **Ana Cláudia Rodrigues** enfatiza que é fundamental que toda mulher procure saber qual o seu risco para o câncer de mama, para melhor acompanhamento da sua saúde mamária. Existem três grupos de risco para esse tipo de câncer: o usual (onde a probabilidade é de até 15%), o intermediário (entre 15% e 20%) e o risco muito elevado (acima de 20%).

"O grupo de alto risco é o de mulheres que têm alguma mutação genética, como foi o caso da atriz americana Angelina Jolie, ou que passaram por irradiação do tórax quando bem jovens, ou ainda que têm outras síndromes associadas ao aumento de risco", explica a especialista. "Já a paciente de risco intermediário, por exemplo, é a que tem a mama densa. Também estão nesse grupo mulheres que já tiveram câncer de mama ou que fizeram biópsia e tiveram algumas alterações que não são câncer, mas são marcadores para um risco aumentado para a doença", sinaliza.

A radiologista esclarece que mama densa não é doença: "é uma característica da mama, que é formada por glândulas e tecido gorduroso, e não tem nenhuma relação com o volume da mama." Mas é importante saber a densidade mamária porque quanto mais densa for a mama maior a dificuldade de se fazer o diagnóstico apenas com a mamografia. "Quando as mamas são densas, só a mamografia pode não ser suficiente para o rastreamento. É que no exame as glândulas são brancas e os nódulos também, o que dificulta a detecção das lesões. Nesses casos devem ser feitos outros exames, como a ressonância e a ultrassonografia", explica a médica. Já a paciente de risco usual não está enquadrada nos outros dois grupos.

O estilo de vida, menor número de filhos, gestação tardia, alimentação inadequada, tabagismo, aumento do consumo de álcool, sedentarismo e estímulo hormonal são fatores de risco para o aparecimento de tumores de mama, assim como histórico familiar (casos de câncer de mama em parentes de primeiro grau).

“Muitas mulheres postergam o diagnóstico de câncer de mama por medo do resultado ou por temer o desconforto gerado pelo exame, especialmente a mamografia. Mas quanto antes diagnosticarmos, maiores as chances de cura”, diz Ana Cláudia. Ela lembra que mulheres com cirurgias prévias na mama, inclusive próteses mamárias, podem fazer a mamografia.

Menopausa
É hora de fazer reposição hormonal?

A proximidade dos 50 anos causa uma verdadeira mudança no corpo da mulher, com a chegada do climatério e da menopausa, período em que a mulher sofre com ondas de calor intenso (fogacho), insônia, variação de humor, depressão, ressecamento vaginal, perda de massa óssea, diminuição da libido, ganho de peso, enfim, uma ‘revolução’ produzida pela redução natural dos hormônios estrogênio e progesterona.

Uma das opções para melhorar os sintomas da menopausa é a reposição hormonal. No entanto, a chefe do serviço de Endocrinologia do nosso hospital, **Ana Cristina Belsito**, diz que é preciso individualizar o tratamento e avaliar seus benefícios caso a caso.

"Se por um lado a reposição hormonal reduz os riscos de osteoporose, insônia, cardiovascular, sintomas depressivos e melhora da libido, por outro, a reposição hormonal prolongada aumenta os riscos de câncer de mama", compara a médica. Segundo ela, a terapia de reposição hormonal (TRH) também aumenta a densidade mamária, o que torna mais difícil o diagnóstico das lesões iniciais através da mamografia. No entanto, Ana Belsito ressalta que a TRH é segura, se bem indicada e houver acompanhamento adequado com especialistas.

A nossa endocrinologista diz que o tratamento não é recomendado para mulheres com casos de câncer de mama prévio, alguns tipos de câncer de ovário ou endométrio e, também, em casos de parentes de primeiro grau com câncer de mama antes da menopausa. "Também não se deve prescrever em casos de doença tromboembólica", completa.

A especialista recomenda ainda que, antes de iniciar a terapia hormonal, é preciso fazer uma avaliação da mama, preferencialmente com um mastologista, e do endométrio. "É preciso também realizar uma ampla análise da parte metabólica, com exames de colesterol, glicemia, hepatograma e densitometria óssea", recomenda.

“A reposição hormonal é boa para a mulher, mas precisa ser feita de forma segura, sem que haja contraindicação”, explica a Ana Belsito. Para mulheres que tiveram câncer de mama, a médica recomenda que o médico que assiste a paciente indique outro tratamento para aliviar os sintomas da menopausa, já que a reposição hormonal não é indicada.

Reconstrução mamária, qualidade de vida para a paciente

Quem pensa que a cirurgia plástica reparadora de mama é um capricho, não tem noção do quanto ela pode impactar a vida de uma mulher que acabou de passar por uma mastectomia parcial ou total por causa de um câncer. Além de ser um direito de toda mulher, a cirurgia representa a retomada da qualidade de vida da paciente.

O chefe da cirurgia plástica reparadora do HSVP, o médico **Marcelo Moreira Cardoso**, lembra que a reconstrução mamária traz benefícios físicos, psicológicos e sociais, uma vez que melhora a autoestima da paciente. “A reconstrução da mama é a retomada da identidade e da sexualidade feminina. E, no aspecto físico, é a simetrização das mamas que traz harmonia para o corpo e evita até problemas posteriores de coluna”, disse.

Em alguns casos, como quando a mulher está fazendo quimioterapia ou radioterapia e há retirada de tumores pequenos, a reparação pode ser imediata. Ou seja, realizada no mesmo ato da retirada do tumor.

Quando a paciente retira um tumor em estágio avançado, a cirurgia se dá cerca de um ano após a mastectomia. “Nesse caso, a mulher tem de estar física e clinicamente bem, no peso ideal e em boas condições pré-operatórias, como deve ser para qualquer outro procedimento cirúrgico”, observa o cirurgião.

A reconstrução mamária pode ser feita de várias formas: com tecido de pele local, com expansor (prótese vazia, que vai sendo expandida gradativamente), com implantação de prótese, com preenchimento de gordura ou com microcirurgia de pele de outras partes do corpo. “Idade, tipo de mama, tipo de câncer, por exemplo, vão determinar qual a melhor reconstrução”, diz Cardoso.

Aqui no HSVP, contamos com toda a estrutura de diagnóstico e para a realização desta e de outras cirurgias. Ligue 2563-1107 ou acesse o site hsvp.org.br.

Obesidade é risco para câncer

Evidências epidemiológicas e pré-clínicas associam a obesidade ao aumento de incidência de tumores e, como consequência, à alta mortalidade. No Brasil, segundo dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2020, 24,3% da população adulta sofre de obesidade.

Segundo o chefe do serviço de Cirurgia Bariátrica do nosso hospital, **Alfredo Fontes**, pesquisas têm estabelecido a relação da obesidade com tipos de câncer, como o de mama, de próstata, renal, de esôfago, gastrointestinal e do sistema reprodutivo tanto em homens quanto em mulheres.

“Desses tipos de câncer, quase 13% dos casos incidentes em todo o mundo são relacionados à obesidade. Estima-se que um quarto deles poderia ter sido evitado, se a prevalência mundial de obesidade não tivesse crescido aproximadamente o dobro desde 1980”, diz o médico.

Em relação ao câncer de mama, segundo tipo de câncer que mais causa a mortalidade de mulheres, o especialista diz que a obesidade responde por cerca de 30% de novos casos a cada ano. “Diversos mecanismos têm sido estudados na tentativa de entender como a obesidade contribui para o aparecimento do câncer de mama. Vários relatos demonstram que níveis anormais de estrogênio, insulina e adipocinas podem ser responsáveis pelo aumento do risco de câncer de mama entre mulheres obesas. Além disso, a obesidade também tem sido associada a um pior prognóstico em pacientes portadoras de neoplasia mamária, implicando em maior incidência de metástases linfonodais, aumento da carga tumoral e maior risco de recidivas do tumor”, explica Fontes.

Para ter uma vida mais saudável e reduzir o risco para o câncer e outras doenças associadas, como hipertensão, diabetes, esteatose hepática, AVC, entre outras, o médico recomenda a reeducação alimentar e a prática de atividade física regular. “Ter um estilo de vida saudável, só traz bem-estar para o indivíduo”, enfatiza o nosso cirurgião.

Aqui no HSVP, contamos com diversas especialidades médicas que ajudam no controle, tratamento e cirurgia da obesidade.

Em dia com as novidades

Outubro foi um mês agitado para a diretoria e gestores do HSVP. Entre os dias 4 e 6, a diretora geral, **Maria Aparecida Cirico Maciel**, o diretor executivo, **Rogério Bartkevicius**, a diretora técnica **Karina Tenan** e a gerente comercial, **Sarah Pôncio**, estiveram representando o HSVP no Congresso Internacional Unidas, na Bahia. O evento teve como tema central “Reinventar o modelo de saúde suplementar para um sistema sustentável e mais inclusivo“.

26º
CONGRESSO INTERNACIONAL UNIDAS
4 A 6 DE OUTUBRO
ADOR - BA

E nos dias 18 e 19, a diretoria e lideranças do HSVP participaram do Congresso Nacional de Hospitais Privados, o Conahp, o maior evento do gênero no país e que teve como foco este ano "Pessoas que transformam a saúde".

CONAHP
Congresso Nacional de Hospitais Privados
2023
ASS

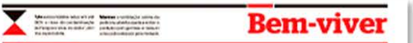
O chefe do nosso serviço de ginecologia, **Claudio Crispi Jr.**, marcou presença no Congresso Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem, onde participou de duas mesas de discussão: "A importância do diagnóstico pré-cirúrgico da endometriose" e "Diagnóstico diferencial das patologias malignas do ovário".

CBR23
52º CONGRESSO BRASILEIRO DE RADIOLOGIA E DIAGNÓSTICO POR IMAGEM
encurtando distâncias, expandindo fronteiras

Na mídia

Nossos médicos foram destaque na imprensa durante este mês! O chefe do serviço de dermatologia, **Eduardo Falcão**, explicou ao Jornal Extra como os fatores psicológicos podem provocar lesões de pele.

> Transtornos



Bem-viver

Suicídio: sinais não devem ser ignorados

Psiquiatras alertam para o aumento de casos entre os jovens em todo o mundo

neurológicos e psiquiátricos, ansiedade e depressão podem provocar também o surgimento de lesões de pele, pois a pele e o sistema nervoso têm a mesma origem embrionária, explica o chefe do serviço de Dermatologia do Hospital São Vicente de Paulo, Dr. Eduardo Mastrangelo Marinbo Falcão.

O especialista alerta também que há transtornos psiquiátricos em que o próprio paciente pode provocar lesões pelo ato de coçar repetidamente o mesmo local, puxar os cabelos ou pele ou ainda por acreditar na existência de parasitose.

E a imprensa segue ouvindo nossos especialistas. O nosso ortopedista especialista em pé, **Mario Henrique Loureiro**, participou de matéria no Portal IG alertando para a importância e os perigos da escolha das sapatilhas das bailarinas.

Dançar na ponta dos pés sem o devido acompanhamento pode causar riscos como feridas, perda da unha, fratura por estresse ou fratura dos dedos.

Sonho de dançar na ponta dos pés une gerações no balé clássico

Descubra a importância do balé para o bem estar físico e emocional

O bom treinamento e a escolha da sapatilha mais adequada para cada bailarina minimiza os problemas.

Prato Feito

A coluna deste mês celebra o 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação, data implementada para alertar sobre a importância da alimentação saudável, acessível e de qualidade, chamada de "Segurança alimentar e Nutricional". Quem traz a dica é a coordenadora da Nutrição, **Fernanda Carvalhal**.

O desperdício de alimentos é um fator potencializador da insegurança alimentar e da fome no mundo. Mais de 30% da produção mundial de alimentos é desperdiçada. O Brasil está entre os 10 países que mais desperdiçam alimentos no mundo. Em contrapartida, são 33 milhões de brasileiros em situação de fome.

A quantidade de alimentos jogados no lixo diariamente no país poderia alimentar cerca de 10 milhões de pessoas. Podemos e devemos fazer a nossa parte na redução do desperdício e contribuir para a segurança alimentar da população e ainda para a sustentabilidade, com o uso consciente dos recursos ambientais e redução da geração de resíduos.

Confira algumas práticas que podemos incluir no nosso dia-a-dia para reduzir o desperdício:

- Pratique o consumo consciente. Sirva-se sem exagero e evite que o alimento vá para a lixeira;
- Realize o aproveitamento integral dos alimentos, como fazemos na receita de farofa de folhas e talos, que segue abaixo. Essa prática também contribui para uma alimentação mais saudável com o aumento do aporte de vitaminas, minerais e fibras da alimentação;
- Prepare e crie receitas com sobras dos alimentos;
- Armazene os alimentos na temperatura adequada para melhor conservação e durabilidade.

Farofa de folhas e talos

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo/azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada
- Folhas ou talos bem lavados, picados e refogados

Modo de Preparo

1) Refogar a cebola no óleo até dourar. Juntar as folhas ou talos. Acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca e o sal.
Mexa bem e sirva em seguida.

Podem ser usados folhas e talos de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou os que estiverem disponíveis.

Hospital
São Vicente
de Paulo

Produzido por:

COMUNICAÇÃO

www.sbcomunicacao.com.br