Hospital
São Vicente
de Paulo

Organização Acreditada
Joint Commission International

Boletim HSVP

Novembro 2023

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

Mensagem da Direção

Caros amigos,

Nosso bate-papo do mês gira em torno dos cuidados com a saúde. E começamos falando da saúde do homem. Uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), feita no ano passado, mostrou que o homem brasileiro vive, em média, cinco anos a menos do que a mulher. Essa diferença pode ser explicada pelo fato do público feminino cuidar mais da sua saúde, o que pode ser reflexo de um outro levantamento da Sociedade Brasileira de Urologia. Segundo o órgão, 30% das meninas, de 12 e 18 anos, já realizaram acompanhamento com um urologista. Esse percentual cai para 1% entre os meninos da mesma idade.

Foi para incentivar o autocuidado que realizamos este mês uma ação no Shopping Tijuca, com jogos recreativos sobre os cuidados de saúde, inclusive sobre câncer de próstata, tema que é objeto de diversas matérias deste nosso boletim.

Mas a prevenção também é tema de outros destaques de saúde do nosso informativo, como a arritmia cardíaca e as doenças pulmonares obstrutivas crônicas que atingem, respectivamente, 20% e 15% da população brasileira.

Para todos esses problemas, a aposta na prevenção é o melhor caminho! E nosso hospital está aqui para ajudar você na detecção precoce e nos cuidados de saúde. Para isso, seguimos avançando e investindo em tecnologia e nos treinamentos de nossas equipes. Tudo para que você possa ter o melhor cuidado, a melhor segurança e qualidade.

Que esse boletim seja um canal de informação para incentivar você a cuidar da sua saúde.

Boa leitura!

Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel
Diretora Geral

O que você precisa saber sobre o câncer de próstata?

novembro azul

Novembro é o mês de alerta aos cuidados da saúde do homem. Entre as doenças que mais acometem o público masculino está o câncer de próstata, o quarto mais frequente entre todos os tipos de câncer registrados no mundo. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), o câncer de próstata é o segundo mais incidente (só perde para o de pele não melanoma) e o segundo mais letal (só fica atrás do de pulmão) dos tumores.

O nosso urologista **José Alexandre Araújo** enfatiza que "a prevenção é a melhor forma do homem estar bem e vivo para os próximos 5, 10, 15, 20 anos. Apesar da campanha do Novembro Azul existir desde 2004, ainda temos uma alta taxa de mortalidade por conta do câncer de próstata. E este tipo de tumor é um dos mais curáveis", afirma.

O especialista reforça que a consulta regular é a melhor forma de identificar o problema, já que na maioria das vezes a doença é indolor e avança de forma silenciosa. De acordo com José Alexandre, as estatísticas mostram que um em cada 7 homens terá a doença ao longo da vida. E o Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que sejam registrados cerca de 72 mil novos casos da patologia, apenas esse ano.

Mas o câncer não é o único problema que pode atingir a próstata. "A prostatite e a hiperplasia prostática benigna são outras condições que afetam a saúde do homem. A prostatite é a inflamação crônica da próstata. E a hiperplasia é o aumento da próstata, que traz dificuldade para urinar, levando, por vezes, o paciente a usar sonda. Nestes casos, a maioria dos homens necessita fazer tratamento, seja com medicação ou cirurgia. Cerca de 70 a 80% dos homens ao longo da vida vão ter algum problema de aumento da próstata", informa o nosso especialista.

Ter uma melhor qualidade de vida possível, com boa alimentação e visitar o urologista pelo menos uma vez ao ano são recomendações do nosso médico. "Quando é um paciente de alto risco, a orientação é fazer o acompanhamento duas vezes ao ano, com os exames de toque retal e o PSA, que se complementam", alerta José Alexandre.

Aliada contra o câncer de próstata

Você sabia que o HSVP conta com uma importante aliada no combate ao câncer de próstata? Trata-se de uma tecnologia que permite um diagnóstico mais preciso.

"Essa tecnologia une as imagens de ressonância magnética com o ultrassom que é utilizado na biópsia para permitir a visualização de lesões que não são evidentes somente com a ultrassonografia. Isto faz com que o médico possa identificar as áreas suspeitas, aumentando a qualidade da biópsia e direcionando a retirada de mais fragmentos para as áreas suspeitas", explica o nosso radiologista intervencionista **Vicente Ramos.**

Para agendar seu exame, ligue 2563-1107 ou acesse nossa Central de

Marcação Online.

No shopping

A sua jornada de autocuidado e prevenção começa aqui!
AVC
CÂNCER DE MAMA
HSVP Fique tranquilo e conte com a gente!
Hospital São Vicente de Paulo
2563-1107

Nos dias 21 e 22, o HSVP esteve presente no Shopping Tijuca. Nossos colaboradores deram diversas dicas de saúde e autocuidado para a comunidade tijucana, com muita atividade recreativa e informativa.

Hospital São Vicente de Paulo
AUTOCUIDADO: DICAS
HSVP Fique tranquilo e conte com a gente!
brMalls

Teve jogo da memória com dicas sobre diabetes, hipertensão, AVC, obesidade e cânceres de mama e de próstata, além de um jogo de perguntas e respostas no qual o público pode testar seus conhecimentos sobre cuidados de saúde. Quem visitou o estande também pode aferir a pressão e conhecer mais sobre os serviços oferecidos pelo HSVP.

A sua jornada de autocuidado e prevenção começa aqui!
CÂNCER DE PRÓSTATA
CÂNCER DE MAMA
HIPERTENSÃO
AVC
DIABETES
Hospital São Vicente de Paulo
2563-1107
www.hsvp.org.br
Hospital São Vicente de Paulo
A sua jornada de autocuidado e prevenção começa aqui!
Dias 21 e 22/11
JOGO DA MEMÓRIA DA SAÚDE PLENA
AFERIÇÃO DE PRESSÃO

Pode ser Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC). O problema é caracterizado pelo enfisema pulmonar e a bronquite crônica e está presente em cerca de 10% da população, sendo a terceira causa de morte no mundo. A Iniciativa Global para a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (GOLD), formada por instituições de saúde dos Estados Unidos e a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima que três milhões de pessoas morram anualmente no mundo por complicações da DPOC.

“Embora não tenha cura, a doença pode ser controlada através de tratamento medicamentoso, fisioterápico e com a adoção de medidas de prevenção de crises, para evitar o agravamento do quadro”, diz o chefe do nosso serviço de Pneumologia, o médico **Cláudio Magalhães Nunes**.

A DPOC é causada principalmente pelo tabagismo ativo e passivo, e fatores ambientais e genéticos, relacionados ao desenvolvimento pulmonar intrauterino e baixo peso ao nascer. “A asma também pode desencadear a doença. Há ainda outros fatores desconhecidos que ainda estão sendo estudados”, complementa Nunes.

Os sintomas mais comuns da DPOC são falta de ar, tosse crônica e escarro. Segundo o médico, o diagnóstico precoce é a melhor forma de evitar que o problema se desenvolva: “a doença é progressiva, pode piorar e tornar-se incapacitante. Por isso, procurar o médico e realizar o exame de espirometria a qualquer sintoma é fundamental para uma condição clínica mais favorável, especialmente quando o problema é logo identificado”, alerta.

Coração fora do ritmo

No dia 12 deste mês foi celebrado o Dia Nacional de Arritmia Cardíaca e Morte Súbita. Esse descompasso na batida do coração em ritmo mais lento (bradicardia) ou mais rápido (taquicardia) atinge mais de 20 milhões de brasileiros e pode levar à morte súbita. De acordo com a Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas, cerca de 300 mil casos de morte súbita ocorrem anualmente.

As arritmias acometem, principalmente, pessoas que têm problemas estruturais no coração e histórico familiar de cardiopatias. Os sintomas mais comuns são palpitações, desmaios e tonturas.

“Em alguns casos, o paciente pode ter fraqueza, falta de ar, dor no peito, pressão baixa e apresentar confusão mental. Mas é importante ressaltar que muitas vezes as arritmias não provocam qualquer sintoma”, alerta **Cláudio Munhoz**, chefe do nosso serviço de Arritmia Cardíaca. Portanto, o melhor é fazer o *check-up* anualmente.

O médico diz que as arritmias favorecem a formação de coágulos que podem migrar para os pulmões ou para o cérebro, provocando embolia ou AVC. Ele explica que o tipo mais comum de arritmia cardíaca é a fibrilação atrial, que se manifesta mais comumente em pessoas idosas. “Pacientes que têm fibrilação atrial não podem tomar anticoagulantes, sendo a oclusão do apêndice atrial esquerdo do coração um poderoso aliado contra o risco de AVC", comenta Munhoz.

Munhoz afirma que "as arritmias devem ser avaliadas por um especialista, que irá definir o melhor tratamento para cada caso: terapia medicamentosa, ablação e implantes de marca-passo ou de desfibrilador interno."

Para prevenir o problema, a dica é ter hábitos saudáveis: alimentação balanceada com baixa gordura e rica em verduras, legumes e frutas; evitar o consumo de bebidas alcóolicas e de energéticos, não fumar, praticar exercícios e consultar um especialista regularmente, para a realização de exames preventivos.

Aqui no HSVP, além do serviço de Arritmia Cardíaca temos uma linha de cuidados voltada para a saúde do seu coração: são diversos especialistas e exames para cuidar da sua saúde cardíaca. Nosso Pronto-Atendimento faz parte do projeto Iniciativa Angels, um programa internacional voltado ao tratamento do AVC isquêmico que conta, no Brasil, com 150 hospitais com equipes altamente especializadas, como a nossa.

Para agendar sua consulta e exame, ligue 2563-1107 ou acesse hsvp.org.br.

Qualidade em alta

Você sabe quantas atividades existem em um hospital para que você seja bem atendido na sua consulta, exame ou procedimento? E quantas pessoas estão mobilizadas para isso? Todas! Sim, todas que trabalham no nosso hospital estão de alguma forma encarregadas para que você tenha um atendimento com qualidade e segurança. É por isso que valorizamos tanto treinar pessoas.

Esse mês, promovemos a nossa Semana da Qualidade, com palestras de especialistas do nosso hospital e, também, renomados convidados.

“Todos convergiram suas apresentações com o objetivo almejado, que foi entender a necessidade de fazer o melhor, da forma mais segura, com responsabilidade e cumprir a missão do nosso HSVP, que é prestar um atendimento humanizado e com profissionais comprometidos com a educação permanente para prestação de um serviço de saúde qualificado”, comenta **Vanderlei Timbó**, coordenador de Qualidade e Segurança do Paciente do nosso hospital.

O diretor executivo do hospital, **Rogério Bartkevicius**, também ressaltou a importância de todos os profissionais na construção de uma cultura de Qualidade que fortaleça o potencial do nosso hospital. “Essa valorização é reconhecida não apenas pela direção, mas também pelos próprios colegas de trabalho que elegem seus pares para receber o prêmio Referência da Qualidade”, ressalta Rogério.

Reconhecimento

E o nosso hospital recebeu, mais uma vez, o reconhecimento do Governo do Estado como uma unidade de saúde de “Alta Conformidade” da equipe técnica da Coordenação de Segurança do Paciente e Gestão de Risco da Superintendência de Vigilância Sanitária. Essa avaliação é feita anualmente pela Anvisa e atesta que o HSVP adota práticas eficientes de segurança do paciente.

Em dia com as novidades

Participar de eventos é mais do que trocar experiência com outros profissionais. É também levar o nome do nosso hospital cada vez mais longe.

A chefe do nosso serviço de Endocrinologia, **Ana Cristina Belsito**, esteve no 24º Congresso da Sociedade Brasileira de Diabetes, realizado em Belo Horizonte (MG), entre os dias 25 e 28 de outubro.

#diabetes2023
XXIV Congresso da Sociedade Brasileira de Diabetes
SBD
#diabetes2023
#INTÉBH

E a nossa supervisora de Nutrição **Eveline Lima** esteve em Campinas (SP) no finalzinho de outubro, para participar do 25º Congresso Brasileiro de Nutrição Enteral e Parenteral.

XXV
Congresso Brasileiro de
NUTRIÇÃO ENTERAL
E PARENTERAL
CAMPINAS
SALA VIP
MEDIA DE
BRASPEN
SBNPE
Nestlé
Baxter
B. BRAUN

Papo do Bem

Novembro também é o mês da Conscientização sobre a Resistência aos Antimicrobianos. A nossa infectologista e coordenadora do Serviço de Controle de Infecção Hospitalar (SCIH), **Isabella Albuquerque**, explica a importância dessa campanha incentivada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Vamos entender o porquê!

A semana de 18 a 24 de novembro é a Semana Mundial de Conscientização sobre a Resistência aos Antimicrobianos. Mas por que uma semana inteira dedicada a esse tema?

A resistência aos antimicrobianos (ou antibióticos) é hoje considerada pela OMS uma das 10 maiores ameaças atuais à saúde, devendo vir a ser uma das principais causas de morte no mundo até 2050. Já em 2019, cerca de 5 milhões de mortes foram associadas a esse problema, sendo que 1,27 milhão foram diretamente atribuíveis a ele.

Afinal, o que é a resistência?

As bactérias são seres bastante desenvolvidos e possuem mecanismos de adaptação bastante eficientes. O corpo humano é repleto de bactérias (pele, intestinos...), que vivem em perfeita sintonia com o nosso corpo. Diante da exposição inadequada a um antibiótico, como em uma gripe, por exemplo, esses mecanismos de resistência podem ser ativados, de forma a não mais sofrer a ação de antibióticos quando forem realmente necessários. Vale lembrar que a gripe é causada por vírus. Um antibiótico não tem nenhuma ação sobre vírus.

MANUSEIE ANTIMICROBIANOS COM CUIDADO

JUNTOS, PREVENINDO A RESISTÊNCIA AOS ANTIMICROBIANOS

Nós, aqui no hospital, fazemos um movimento contínuo de conscientização, capitaneado pelo Grupo de Uso Racional de Antimicrobianos (composto pelo Serviço de Controle de Infecção Hospitalar, pela Farmácia Clínica e pela Microbiologia). Nosso grupo atua promovendo desde o diagnóstico adequado até a orientação dos médicos para a melhor prescrição dessa classe de drogas (melhor dose, melhor forma de administração, tempo total de tratamento etc.).

Também é nosso papel orientar e conscientizar o próprio paciente, que deve não se automedicar. E, em se falando de antibióticos, a automedicação costuma ser bastante comum.

Um clássico exemplo é quando se pede “um antibiótico para tratar uma dor de garganta” ao vendedor da farmácia ou ao amigo próximo, que tem “um restinho de antibiótico” que sobrou de um tratamento anterior.

Essa pequena ação pode ter consequências bastante sérias na promoção da resistência. Não se automedique! Procure um médico, que é o profissional mais adequado para avaliar se há ou não a indicação. E siga corretamente a prescrição, obedecendo os horários definidos e não interrompendo o uso antes do prescrito. Não forneça a amigos que não tenham a prescrição.

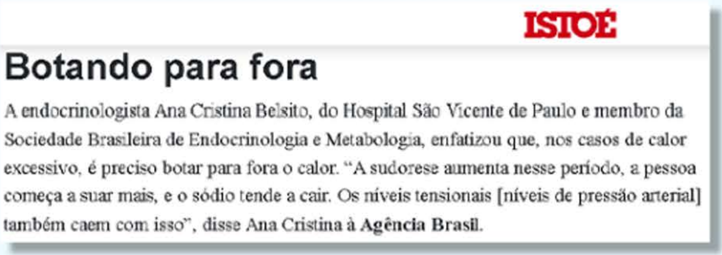
Contamos com todos vocês!

Na mídia

E a imprensa segue ouvindo os especialistas do nosso hospital sobre assuntos de saúde. Destacamos a participação da nossa mastologista, **Juliana Murteira**, na série especial sobre câncer de mama, exibida esse mês no **Jornal Nacional/TV Globo**.

JN
JULIANA MURTEIRA CAMACHE
mastologista

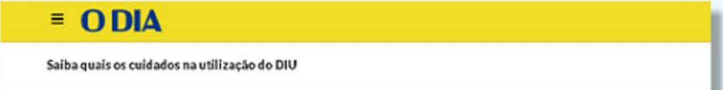
Já a nossa endocrinologista **Ana Cristina Belsito** concedeu entrevista para diversos veículos sobre as reações do nosso organismo ao calor excessivo, como a **Isto É** online. **Cláudio Crispi Junior** falou ao jornal **O Dia** sobre método contraceptivo. A matéria sobre prolapso genital com a nossa uroginecologista, **Rubina Lúcia Fassio**, foi publicada em diversos veículos, entre eles, o **Portal IG**.



ISTOÉ

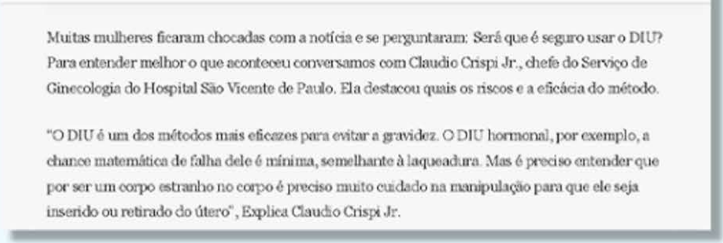
Botando para fora

A endocrinologista Ana Cristina Belsito, do Hospital São Vicente de Paulo e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, enfatizou que, nos casos de calor excessivo, é preciso botar para fora o calor. "A sudorese aumenta nesse período, a pessoa começa a suar mais, e o sódio tende a cair. Os níveis tensionais [níveis de pressão arterial] também caem com isso", disse Ana Cristina à **Agência Brasil**.



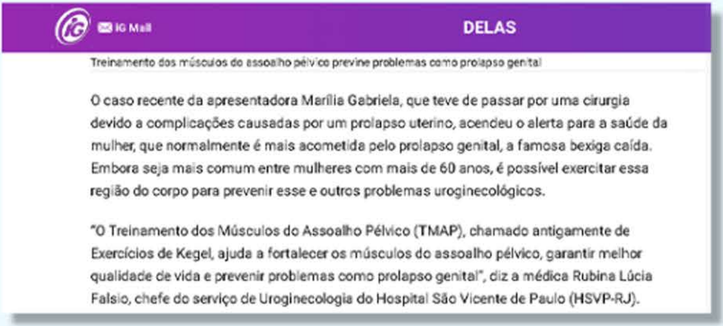
≡ O DIA

Saiba quais os cuidados na utilização do DIU



Muitas mulheres ficaram chocadas com a notícia e se perguntaram: Será que é seguro usar o DIU? Para entender melhor o que aconteceu conversamos com Claudio Crispi Jr., chefe do Serviço de Ginecologia do Hospital São Vicente de Paulo. Ela destacou quais os riscos e a eficácia do método.

"O DIU é um dos métodos mais eficazes para evitar a gravidez. O DIU hormonal, por exemplo, a chance matemática de falha dele é mínima, semelhante à laqueadura. Mas é preciso entender que por ser um corpo estranho no corpo é preciso muito cuidado na manipulação para que ele seja inserido ou retirado do útero", Explica Claudio Crispi Jr.



Treinamento dos músculos do assoalho pélvico previne problemas como prolapso genital

O caso recente da apresentadora Marília Gabriela, que teve de passar por uma cirurgia devido a complicações causadas por um prolapso uterino, acendeu o alerta para a saúde da mulher, que normalmente é mais acometida pelo prolapso genital, a famosa bexiga caída. Embora seja mais comum entre mulheres com mais de 60 anos, é possível exercitar essa região do corpo para prevenir esse e outros problemas uroginecológicos.

"O Treinamento dos Músculos do Assoalho Pélvico (TMAP), chamado antigamente de Exercícios de Kegel, ajuda a fortalecer os músculos do assoalho pélvico, garantir melhor qualidade de vida e prevenir problemas como prolapso genital", diz a médica Rubina Lúcia Falsio, chefe do serviço de Uroginecologia do Hospital São Vicente de Paulo (HSVP-RJ).

Prato Feito

No mês em que se reforça a importância da prevenção ao câncer de próstata, aproveitamos para lembrar que os cuidados podem e devem começar muito antes, com a adoção de hábitos de vida saudáveis.

Vamos saber como a alimentação pode ser uma aliada na prevenção do câncer de próstata, no alerta do nutricionista **Renan Ribeiro**. Além de manter um peso adequado, a alimentação é considerada fator de proteção, com a inclusão regular de alguns alimentos na dieta:

Tomate: o tomate é rico em licopeno, responsável por dar o tom avermelhado ao fruto. O consumo dessa substância pode desempenhar um importante papel na prevenção do câncer de próstata. A ação do licopeno depende do cozimento do tomate, estando presente no molho da fruta.

Vegetais crucíferos: o couve-flor, a couve de Bruxelas e o brócolis possuem compostos chamados glucosinolatos que são capazes de proteger as células do corpo contra danos no DNA, podendo até inibir a proliferação celular do câncer de próstata.

Vegetais verde-escuros: alimentos como brócolis, couve-flor e espinafre podem ajudar a diminuir as chances do aparecimento do câncer de próstata. Isso acontece porque eles são ricos em ácido fólico, nutriente que combate o efeito dos radicais livres nas células. Devemos consumir pelo menos um vegetal verde por dia para garantir o efeito preventivo.

Alho e cebola: o consumo de alho e cebola pode diminuir em até 30% as chances de câncer de próstata. Tudo isso graças aos compostos sulfurosos, nutrientes antioxidantes que impedem a ação dos radicais livres.

Peixe: Há estudos associando redução no risco de câncer de próstata em homens que consumiram peixe três vezes por semana. Em contrapartida, a carne vermelha cozida em altas temperaturas pode produzir agentes considerados cancerígenos, segundo outro estudo.

Filé de peixe com brócolis, tomate e leite de coco ao forno

Ingredientes

- 1 kg de filé de tilápia ou outro da sua preferência
- 2 tomates cortados em cubos
- 1 brócolis
- 1 limão
- 1 cebola cortada em pétalas
- 200ml de leite de coco
- Pimenta do reino, salsinha e sal à gosto

Modo de Preparo

Tempere o peixe com suco de limão, sal e pimenta. Em um refratário, monte as camadas de tomate, peixe, brócolis, cebola e salpique a salsinha por cima. Despeje o leite de coco, cubra a travessa com um papel alumínio e leve ao forno por cerca de 30 a 40 minutos.

Hospital
São Vicente
de Paulo

Produzido por:

COMUNICAÇÃO

www.sbcomunicacao.com.br