

# Boletim HSVP

Dezembro 2023

O informativo que ajuda você a cuidar da sua saúde!

## Mensagem da Direção

Caros amigos e amigas do HSVP,

Chegou o fim do ano. Acabamos de celebrar o Natal, data rodeada de amor e esperança. E a virada de ano vem carregada desses sentimentos que também são comuns quando passamos por um momento difícil. Especialmente quando saímos desta situação, nosso coração se enche de gratidão e de esperança porque estamos 'renascendo' para uma vida melhor. Ganhamos 'fôlego' e desejamos ser melhores e valorizar sentimentos e situações realmente importantes.

Que o amor e a esperança nos guiem para as melhores escolhas no ano que está chegando.

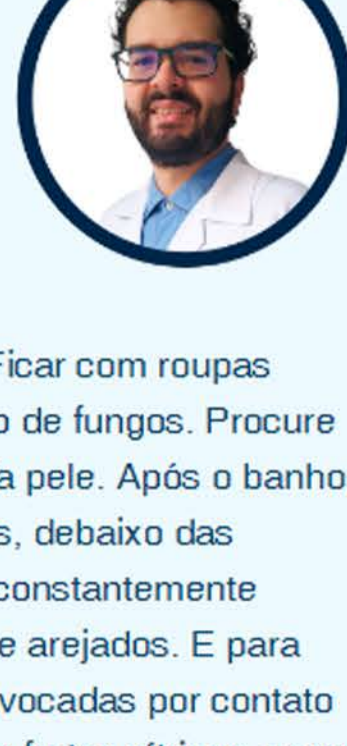
Desejamos muitas bênçãos a você e sua família por todo 2024.

Esteja certo de que a família HSVP vai estar sempre ao seu lado, para acolher, cuidar e desejar sempre o seu 'renascer'.

Um abraço fraternal,

**Irmã Maria Aparecida Cirico Maciel**

Diretora Geral



## Cuidados com a pele no verão

Se você é daqueles que, para aliviar a sensação de calor, têm o hábito de tomar banho e não se secar, fica o dia com roupa úmida ou com o cabelo preso e até molhado, fique atento! Estas atitudes não são recomendadas para manter a pele bonita e saudável.

"A combinação de exposição ao sol, excesso de suor e roupas úmidas são um problema para a saúde da pele e podem ocasionar queimaduras, fungos e micoses", alerta o chefe do nosso serviço de Dermatologia, **Eduardo Mastrangelo Falcão**.



"Nessa época, as pessoas vão mais a praias e piscinas. Ficar com roupas molhadas por muito tempo, pode propiciar o aparecimento de fungos. Procure usar roupas leves e soltas que permitam a transpiração da pele. Após o banho, procure secar bem entre os dedos, região da virilha, axilas, debaixo das mamas e dobras da pele. Evite andar descalço em pisos constantemente úmidos, como saunas e vestiários. Use calçados abertos e arejados. E para evitar as fitofotodermatoses (manchas e queimaduras provocadas por contato com plantas, principalmente), fique atento ao manuseio de frutas cítricas, como laranja, abacaxi, e ao uso de bronzeadores caseiros, perfumes e cosméticos", indica o dermatologista.

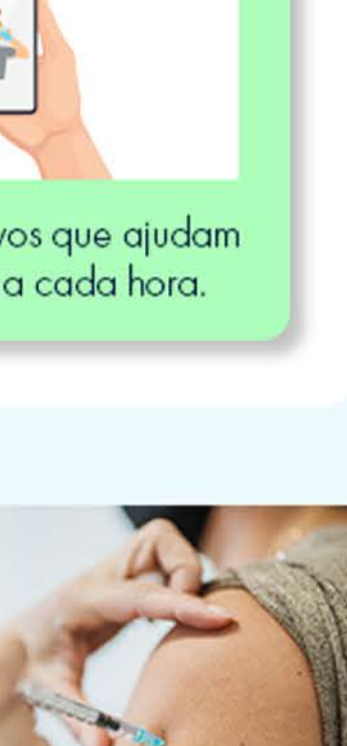


Outro problema é a exposição ao sol sem protetor solar. Dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia mostram que 62% dos brasileiros não usam protetor solar. "Evite sol das 10h às 16h, use protetor solar, chapéu, passe hidratante corporal e tome líquidos para manter a quantidade ideal de água na pele", indica o nosso dermatologista.

## Hidratação correta

Em dias com temperatura alta e sensação térmica mais elevada, é necessário manter o corpo hidratado para não comprometer o funcionamento dos órgãos vitais.

"A água é peça-chave para o metabolismo celular, regulação da temperatura corporal e lubrificação dos tecidos. Não é à toa que a água corresponde a 60% da constituição do corpo humano", diz a nutricionista do nosso hospital, **Julia Quinet**.



Segundo ela, o líquido ajuda no transporte de substâncias para dentro do sistema circulatório e linfático, levando nutrientes para o interior das células e eliminando toxinas do organismo, através do suor e da urina. "O ideal é o consumo de 1,5 a 2 litros/dia", reforça.

Mas a nossa nutricionista faz um alerta: "outros líquidos ou bebidas que contenham adoçantes, açúcar e bebidas alcoólicas, como a cerveja, podem dar mais trabalho para o organismo e atrapalhar o processo de hidratação e eliminação de toxinas."

Por isso, a especialista recomenda: "consuma água entre um copo e outro de cerveja, para amenizar o impacto do álcool no organismo. E goles pequenos ajudam a reduzir a quantidade de cerveja consumida", ensina Julia.

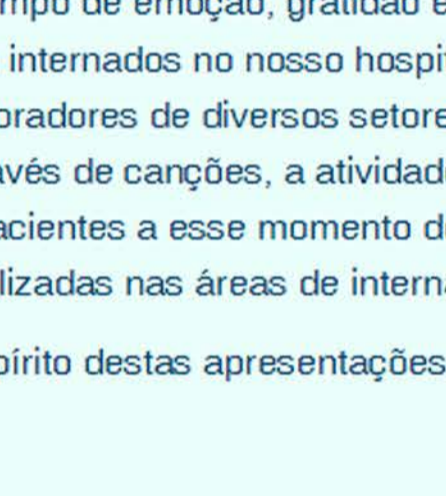
### Siga as dicas da nossa nutricionista para uma boa hidratação



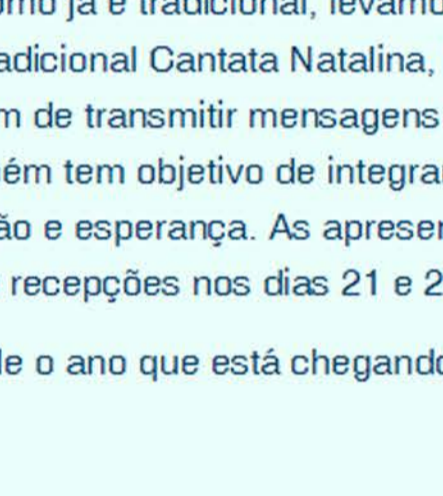
Mantenha uma garrafinha com água por perto.



Sinais como boca e pele secas, dor de cabeça, urina densa e amarelada, sonolência, indisposição, constipação e até ansiedade e estresse podem ser sinais de que o organismo está com déficit de água.



Saborize a água com rodela de frutas cítricas para ajudar a aumentar o consumo de água. Chás gelados, melancia, melão e abacaxi também são indicados.



Utilize aplicativos que ajudam no consumo a cada hora.

## Reforço da bivalente

Se você tem 60 anos ou mais ou é imunocomprometido, fique atento! O Ministério da Saúde recomenda a aplicação da dose de reforço da vacina bivalente da Covid-19 em pessoas que fazem parte dos grupos prioritários após identificar duas novas sublinhagens de uma das variantes de preocupação do coronavírus no país.

Atenção: para receber o reforço é preciso ter tomado a primeira dose da bivalente há pelo menos seis meses.

## Cuidado além da voz

Quando um paciente se interna em nosso hospital, ele recebe a visita médica e de diversos profissionais para os cuidados com a sua saúde. Entre eles está o fonoaudiólogo, responsável por corrigir problemas de fala e ajudar na comunicação oral dos pacientes. Mas você sabia que o trabalho desse especialista vai muito além disso?

É o fonoaudiólogo quem auxilia na identificação e acompanhamento dos pacientes que têm risco de broncoaspiração, principal causa de pneumonia em pacientes internados.

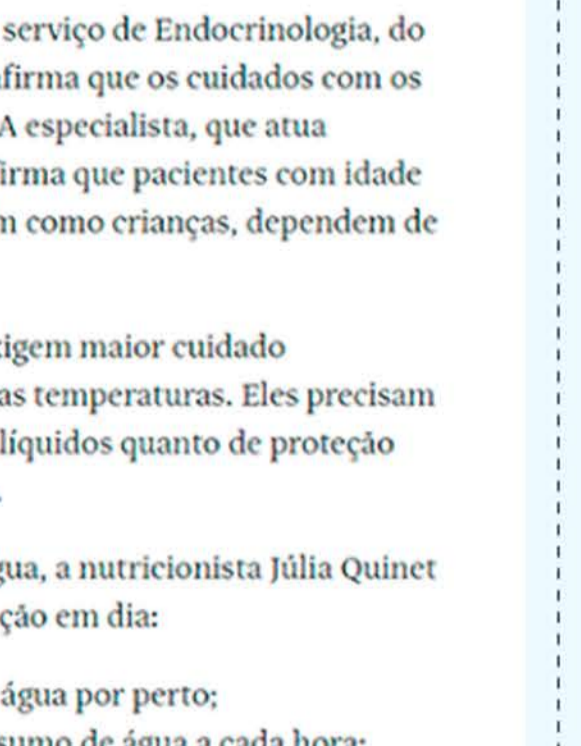
Aqui no HSVP, contamos com uma equipe de 3 profissionais, coordenada pela fonoaudióloga **Moema Lamori**. Ela explica que o risco de um paciente aspirar alimentos ou saliva para as vias respiratórias está relacionado à disfagia, que é a dificuldade da deglutição.

"Este problema é comum em pessoas que tiveram AVC, traumatismo craniano, Parkinson e algumas doenças degenerativas, além das demências". Ela conta que a comunicação oral do paciente também merece atenção especial: "trabalhamos estimulando a parte cognitiva, para que ele possa se comunicar de forma mais efetiva".



O dia 9 de dezembro é dedicado aos profissionais da Fonoaudiologia. Parabéns a todos eles!

## Em clima de Natal



Natal é tempo de emoção, gratidão e fé. Como já é tradicional, levamos aos pacientes internados no nosso hospital a tradicional Cantata Natalina, formada por colaboradores de diversos setores. Além de transmitir mensagens de amor e paz através de canções, a atividade também tem objetivo de integrar os nossos pacientes a esse momento de oração e esperança. As apresentações foram realizadas nas áreas de internação e recepções nos dias 21 e 22.

Que o espírito destas apresentações embale o ano que está chegando!

## Em dia com as novidades

Na nossa área de atuação, inovação e troca de experiências são fundamentais para alcançarmos os melhores resultados e prestarmos o melhor cuidado aos nossos pacientes. E os nossos profissionais têm marcado presença em importantes espaços, levando a nossa expertise adiante e, claro, adquirindo novos conhecimentos.

Nosso gerente de PMO, **André Mallmann**, foi convidado pela Associação Nacional dos Hospitais Privados (Anahp) para falar sobre o impacto da automação no gerenciamento de medicamentos, iniciativa que aumenta a segurança do paciente e reduz desperdícios na cadeia medicamentosa.



Alguns integrantes da nossa equipe da Linha de Cuidado Hepatobiliar, formada pelo chefe do Serviço, **Douglas Bastos**, pela coordenadora da ecoendoscopia, **Olívia Luna**, e pela cirurgiã do aparelho digestivo, **Viviane Stefanelli**, representaram o HSVP na Semana Brasileira do Aparelho Digestivo (Sbad), o principal congresso do país sobre o assunto. Os especialistas apresentaram trabalhos baseados em casos clínicos e participaram de mesas redondas e palestras.



E a nossa enfermeira estomatoterapeuta **Elen Lopes** foi convidada a ministrar palestra no 74º Congresso de Enfermagem, realizado simultaneamente à 13ª Jornada Brasileira em Gerontologia, na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, a UERJ. Elen falou sobre o *Drybath*, a tecnologia utilizada no HSVP para dar banho em pacientes acamados.



## Na mídia



Informação é fundamental para quem quer se cuidar. E nestes dias de calor intenso, que começaram antes mesmo da chegada do verão, nossos especialistas foram à imprensa com dicas importantes. O site da Folha de São Paulo ouviu a chefe do nosso serviço de Endocrinologia, **Ana Cristina Belsito**, e também a nossa nutricionista **Julia Quinet**, sobre a importância da hidratação nos dias mais quentes na praia.

### FOLHA DE S. PAULO

#### Calor na praia exige mais hidratação, especialmente entre bebês e lactantes

Boca e pele secas, dor de cabeça, urina densa, sonolência e indisposição são sintomas de falta de água no corpo



Crianças se refrescam no mar da praia do Recreio dos Bandeirantes, zona oeste do Rio de Janeiro. - Terço Teixeira-15.nov.2023/AFP

A médica Ana Cristina Belsito, chefe do serviço de Endocrinologia, do Hospital São Vicente de Paulo, no Rio, afirma que os cuidados com os idosos também devem ser redobrados. A especialista, que atua principalmente no setor de geriatria, afirma que pacientes com idade mais avançada não relatam sede, e assim como crianças, dependem de terceiros para se manter hidratados.

"Crianças e idosos são mais frágeis, e exigem maior cuidado preventivo nessa temporada de altas temperaturas. Eles precisam tanto de mais estímulos de ingestão de líquidos quanto de proteção solar, isso é muito importante", pontua.

Para quem tem dificuldade em beber água, a nutricionista Júlia Quinet dá algumas dicas para manter a hidratação em dia:

- Deixe sempre uma garrafinha com água por perto;
- Use aplicativos que ajudam no consumo de água a cada hora;
- Faça água saborizada;
- Inclua chás gelados ao longo do dia;
- Invista em frutas ricas em água, como melancia, melão e abacaxi;
- Estabeleça metas diárias.

## Prato feito

As festas de fim de ano se aproximam e costumam ser sinônimo de família e amigos reunidos, momentos de celebração e gratidão, e claro, regados à muita comida saborosa!



A ceia não precisa ser sinônimo de exageros, e para isto, a nossa nutricionista **Juliana Sobrinho** traz algumas dicas:

- Dê preferência as carnes assadas magras, como o peru e os peixes.
- Utilize as oleaginosas (castanhas e nozes) para enriquecer pratos como arroz e saladas.
- Elas são excelentes fontes de gorduras boas e antioxidantes, e contribuem para a saúde do coração.
- Evite o uso da farofa pronta e nas receitas caseiras, substitua o bacon e a linguiça por legumes, como cenoura e abobrinha raladas.
- Como sobremesa, aproveite as frutas típicas da época.
- Evite o excesso de álcool e não esqueça de caprichar na água!

Nesse clima de festas de fim de ano, a equipe de Nutrição preparou um cardápio especial para pacientes, acompanhantes e colaboradores nos dias 24, 25, 31/12 e 01/01.

Um dos escolhidos para trazer essa representatividade aqui no HSVP será o Peito de Peru.

### Peito de peru ao molho de laranja

#### Ingredientes

1 peito de peru (bolinha)

1 ramo de alecrim

2 laranjas-peras

100g de cerejas frescas

1 pacote de fio de ovos

#### Modo de Preparo

Asse o peito de peru embrulhado no papel alumínio por 20 minutos, a 180°C. Utilize o líquido que sobrou na assadeira e junte com o suco de laranja, folhas de alecrim e cozinhe até formar o molho. Fatie o peito de peru, despeje o molho e decore com fio de ovos, cereja e ramos de alecrim, como preferência.

