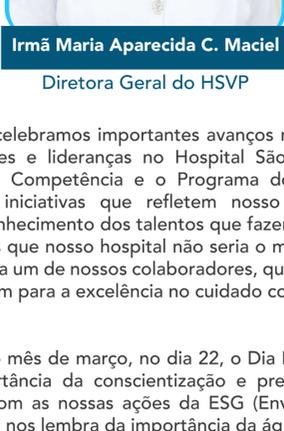




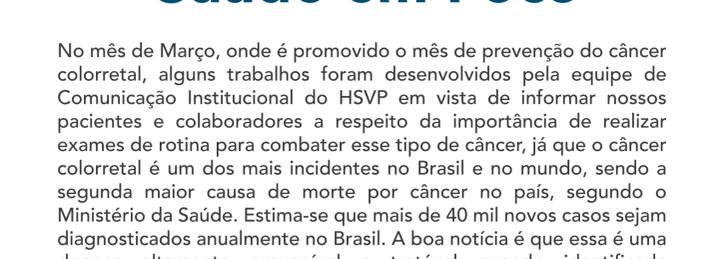
## Mensagem da Direção



**Irmã Maria Aparecida C. Maciel**  
Diretora Geral do HSVP

No mês de março, celebramos importantes avanços no desenvolvimento de nossos colaboradores e lideranças no Hospital São Vicente de Paulo. O Projeto Gestão por Competência e o Programa de Desenvolvimento de Líderes (PDL) são iniciativas que refletem nosso compromisso com a valorização e o reconhecimento dos talentos que fazem a diferença em nossa instituição. Sabemos que nosso hospital não seria o mesmo sem a dedicação e o empenho de cada um de nossos colaboradores, que, guiados pelo carisma Vicentino, contribuem para a excelência no cuidado com os nossos pacientes.

Tivemos também no mês de março, no dia 22, o Dia Mundial da Água, onde reforçamos a importância da conscientização e preservação dos recursos naturais, alinhado com as nossas ações da ESG (Environmental, Social and Governance). A data nos lembra da importância da água não só para a saúde, mas também para o nosso compromisso ambiental com o mundo. O hospital segue implementando práticas sustentáveis e ratifica seu papel como protagonista no desenvolvimento de uma sociedade mais responsável e consciente, sempre alinhado aos valores de sustentabilidade, ética e governança que norteiam nosso dia-a-dia.



## Março Azul Marinho

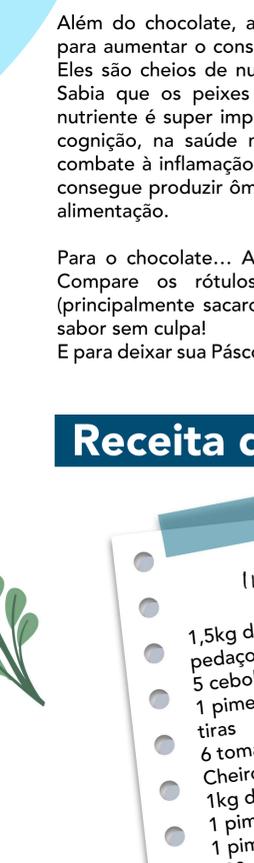
Mês de Prevenção ao Câncer Colorretal

## Saúde em Foco

No mês de Março, onde é promovido o mês de prevenção do câncer colorretal, alguns trabalhos foram desenvolvidos pela equipe de Comunicação Institucional do HSVP em vista de informar nossos pacientes e colaboradores a respeito da importância de realizar exames de rotina para combater esse tipo de câncer, já que o câncer colorretal é um dos mais incidentes no Brasil e no mundo, sendo a segunda maior causa de morte por câncer no país, segundo o Ministério da Saúde. Estima-se que mais de 40 mil novos casos sejam diagnosticados anualmente no Brasil. A boa notícia é que essa é uma doença altamente prevenível e tratável quando identificada precocemente.

## Tripé da prevenção

Os sintomas do câncer colorretal podem ser silenciosos em sua fase inicial, mas sinais como sangramento nas fezes, dor abdominal persistente, alteração no hábito intestinal e perda de peso sem causa aparente devem ser investigados. A Dra. Valdilene Cardoso, cirurgiã geral e oncológica do HSVP e também do INCA, no vídeo abaixo, reforça a necessidade de prevenção do câncer colorretal por meio de um "tripé de prevenção" constituído por rastreamento regular, hábitos saudáveis e atenção aos fatores de risco individuais, como histórico familiar e condições pré-existentes. Você pode conferir o vídeo no nosso instagram, @hsvprj,



## Alimentação Saudável

A alimentação tem um papel fundamental na prevenção do câncer colorretal. Uma dieta rica em fibras, presentes em frutas, legumes, verduras e cereais integrais, contribui para a saúde intestinal e reduz os riscos da doença. Por outro lado, o consumo excessivo de carnes processadas, ultraprocessados e alimentos ricos em gorduras saturadas pode aumentar a predisposição ao desenvolvimento desse tipo de câncer. Manter uma hidratação adequada e praticar atividades físicas regularmente também são medidas importantes para um estilo de vida saudável.

## Faças exames preventivos

O Dr. Antonio Cláudio, médico clínico e cirurgião geral do HSVP, responde às principais dúvidas sobre a doença, desmistificando mitos e reforçando a necessidade da prevenção. Você pode conferir o conteúdo em nosso Instagram

Com essa iniciativa, o HSVP reafirma seu compromisso com a saúde e o bem-estar da população, incentivando ações que salvam vidas.



## Conheça o nosso serviço de Colonoscopia

A colonoscopia é um exame crucial no diagnóstico e rastreamento do câncer colorretal. Esse tipo de tumor é uma das principais causas de morte por câncer no mundo, mas, se detectado precocemente, as chances de cura aumentam consideravelmente. A colonoscopia desempenha um papel fundamental tanto na detecção precoce quanto na prevenção do câncer colorretal.

No Hospital São Vicente de Paulo, você consegue agendar seu exame de forma rápida e fácil pelo telefone.

**Central de Marcações: (21) 2563-1107 | [www.hsvp.org.br](http://www.hsvp.org.br)**

## Dica Nutricional Páscoa

No dia 20 de abril, vamos celebrar a Páscoa! E com o feriado se aproximando, não tem como deixar de lado um ingrediente essencial na lista de compras: o chocolate!

Além do chocolate, a Páscoa também é uma ótima oportunidade para aumentar o consumo de alimentos saudáveis, como os peixes. Eles são cheios de nutrientes que fazem bem para a nossa saúde. Sabia que os peixes de água fria são ricos em ômega 3? Esse nutriente é super importante para o nosso organismo, ajudando na cognição, na saúde mental, na proteção cardiovascular e até no combate à inflamação. O melhor de tudo é que, como o corpo não consegue produzir ômega 3, ele precisa ser consumido por meio da alimentação.

Para o chocolate... A dica é não exagerar e fazer boas escolhas! Compare os rótulos e opte pelos que têm menos açúcar (principalmente sacarose) e mais cacau. Dessa forma, você curte o sabor sem culpa!

E para deixar sua Páscoa ainda mais gostosa, preparamos uma receita

## Receita de Bacalhau à moda

### Ingredientes:

- 1,5kg de bacalhau (dessalgado e em pedaços médios)
- 5 cebolas médias cortadas ao meio
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 6 tomates sem pele cortados ao meio
- Cheiro verde à gosto
- 1kg de batatas cortadas ao meio
- 1 pimentão verde em tiras
- 1 pimentão amarelo em tiras
- 200g de azeitonas pretas grandes
- Azeite extra virgem à gosto

## Modo de Preparo

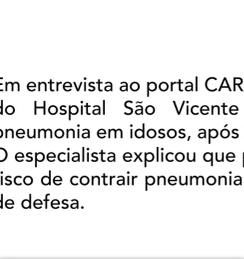
Com o bacalhau já dessalgado e cortado em pedaços médios, coloque para ferver em uma panela com água. Reserve a água de fervura. Em uma panela, monte camadas, primeiro com as batatas, em seguida o bacalhau, os pimentões, tomates, cebolas e azeitonas. Depois salpique cheiro verde e regue com o azeite conforme preferência. Acrescente 2 xícaras de chá da água que ferveu o bacalhau e leve a panela ao fogo, cozinhando até que as batatas e as cebolas amoleçam.

## Na Mídia!

O urologista **Renato Faria** falou ao jornal O Dia sobre os sintomas da infecção urinária, doença que fez a cantora Preta Gil ser internada novamente. Na matéria, o especialista orientou buscar ajuda médica em caso de ardência ao urinar, necessidade urgente de eliminar a urina, apesar de às vezes ser escassa, dores na bexiga, nas costas e no baixo ventre, febre e até sangue na urina. "O tratamento é por meio do uso de antibióticos e o médico vai decidir a melhor terapia para cada caso", orienta o urologista.

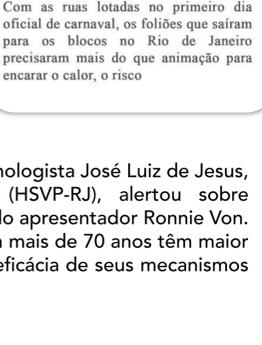
### O DIA

#### É grave? Infecção urinária faz Preta Gil ser internada novamente



Olá, meninas! A cantora Preta Gil vem enfrentando muitos desafios na luta contra um câncer no intestino. A artista passou por uma grande cirurgia recentemente e o seu tratamento não está sendo fácil.

Renato Faria, urologista do Hospital São Vicente de Paulo (HSVP-RJ) orienta buscar logo ajuda médica em caso de sintomas como ardência ao urinar, necessidade urgente de eliminar a urina, apesar de às vezes ser escassa, dores na bexiga, nas costas e no baixo ventre, febre e até sangue na urina. "O tratamento é por meio do uso de antibióticos e o médico vai decidir a melhor terapia para cada caso", orienta o urologista.



Sobrevivência no carnaval: do calor ao risco de furto, foliões apostam em praticidade, conforto e segurança

Para o jornal O Globo, o clínico médico e nutrólogo **Paulo Benício**, do Hospital São Vicente de Paulo, reforçou a importância da hidratação e da alimentação correta para manter o corpo preparado para horas de folia durante os períodos festivos.

### O GLOBO 100

Com as ruas lotadas no primeiro dia oficial de carnaval, os foliões que saíram para os blocos no Rio de Janeiro precisaram mais do que animação para encarar o calor, o risco

Em entrevista ao portal CARAS, o pneumologista José Luiz de Jesus, do Hospital São Vicente de Paulo (HSVP-RJ), alertou sobre pneumonia em idosos, após internação do apresentador Ronnie Von. O especialista explicou que pessoas com mais de 70 anos têm maior risco de contrair pneumonia pela baixa eficácia de seus mecanismos de defesa.

### CARAS

#### Médico alerta sobre pneumonia em idosos após internação de Ronnie Von

O apresentador Ronnie Von, de 80 anos, ficou 10 dias internado na UTI por causa de duas H1N1, que evoluíram para pneumonia viral



O apresentador, cantor e compositor Ronnie Von, de 80 anos, revelou que viveu uma experiência de quase morte ao ficar 10 dias internado na UTI.

Em entrevista ao portal LeODias, o pneumologista José Luiz de Jesus, do Hospital São Vicente de Paulo (HSVP-RJ), explicou que pessoas com mais de 70 anos têm maior risco de contrair pneumonia pela baixa eficácia de seus mecanismos de defesa.