

saúde.



Hospital Ernesto Dornelles

uma empresa  Afpergs

Porto Alegre/RS • Ano XX Nº 81 • Julho / Agosto 2014

**Dor de cabeça?
Trate e viva melhor!**

Respeito e atenção ao cliente

A Revista Saúde tem uma característica marcante: proporcionar aos leitores um amplo leque de opções em termos de informações sobre prevenção da saúde e qualidade de vida. Com o mesmo objetivo de bem informar, divulgamos também as ações e realizações da Afpergs, visando à melhoria contínua dos serviços disponibilizados aos associados e à comunidade, seja através de sua operadora Verte Saúde, seja nos hospitais Ernesto Dornelles e de Caridade São Jerônimo.

Todo esse cuidado é uma demonstração do respeito e apreço que temos por nossos clientes, traduzido na atenção com que direcionamos nossa gestão dos serviços de saúde que estão sob a responsabilidade da Associação.

Esse empenho está bem concretizado nas páginas da Revista Saúde, através das matérias, reportagens e entrevistas que, certamente, atrairão sua atenção. Reiteramos que trabalhar pela saúde e pela vida é o nosso compromisso, mais uma vez expresso nas páginas desta publicação.

Boa leitura!

Decio Francisco Scaravaglioni
Diretor-Presidente da Afpergs

saúde.
jornalsaude@hed.com.br

Este material foi impresso em papel CERTIFICADO FSC

“Trabalhar pela saúde e pela vida é o compromisso da Afpergs”



8/9 **Como tratar as dores de cabeça**

6/7 **Um ano da Campanha Anti-Tabaco, do HED**

- 3 O desafio de ser enfermeiro
- 4 HCSJ será ampliado
- 11 Idosos estão mais ativos
- 13 SIDI realiza exame especial
- 14 Doar sangue é um ato de amor

AFPERGS: Sede Social: Rua dos Andradas, 846 – Porto Alegre – RS – CEP 90020-006 – Telefone: (51) 3284-1500. **DIRETORIA:** **Diretor-Presidente:** Decio Francisco Scaravaglioni; **Diretor Vice-Presidente:** Egidio Fuchs; **Diretor Financeiro:** Walmor de Araújo; **Diretor Social:** José Carlos Martins. **Assessor Coordenador:** Romeu Fuchs; **CONSELHO DELIBERATIVO:** **Presidente:** Ivã Rodrigues Severo; **Secretário:** Alfeu Rodrigues Moreira. **Conselheiros:** João Paulo Wüst, Luiz Fernando Almeida de Oliveira, Maria Tereza do Amaral Franco. **Suplentes:** Carmem Flores Serpa, Luis Carlos Alberto Mectke Perrot. **CONSELHO FISCAL:** **Presidente:** Clodoaldo José Carvalho da Silveira. **Vice-presidente:** Nelmo Antonio Pritsch. **Conselheiro:** Alfredo Cardone Gomes. **Suplente:** Antonio Carlos Libonatti Marchiori. **HOSPITAL ERNESTO DORNELLES:** Av. Ipiranga, 1801 – Porto Alegre – RS – CEP 90160-093 – Telefone (51)3217-2002 – www.hed.com.br - **Superintendentes:** **Superintendente Médico:** Ricardo Oronoz Guterres; **Superintendente Administrativo:** Odacir Vicente Binotto Rossato; **Assessor das Superintendências HED:** Everton Meyer Moraes; **Coordenadora de Comunicação e Marketing:** Daiane Wolk; **Informativo Saúde:** **Projeto e Execução Editorial:** Grapho's Comunicação Empresarial; **Jornalista Responsável:** Leila Pinto – Reg. Prof. 5242; **Projeto e supervisão gráfica:** José Nei da Silva – Reg. Prof. 4246; **Fotografias:** Comunicação e Marketing HED, René Cabrales; **Revisão:** Press Revisão; **Tiragem:** 11 mil exemplares. O Saúde também está na Internet: acesse www.hed.com.br, link Jornal Saúde; **Estratégia e Comercialização:** Amamos Conteúdo para Marcas; **Para anunciar:** adri.amaros@gmail.com

O desafio da Enfermagem é unir gestão e sentimento

Gostar de pessoas. Esse foi o sentimento que definiu a vida de Kelly Gisiane Zick Iracet e que a motivou a se tornar enfermeira, profissão que abraçou com dedicação e empenho, e que a torna uma pessoa completa e feliz. Através do reconhecimento à sua trajetória pessoal e profissional, homenageamos a todos os enfermeiros e técnicos de enfermagem, parabenizando-os por seus dias, comemorados em 12 e 20 de maio, respectivamente.

Há sete anos, desde que se formou, Kelly atua no HED, onde hoje é enfermeira do Grupo de Desospitalização Segura, grupo que visa acolher o paciente e sua família durante o processo de hospitalização, auxiliando-os na organização do cuidado para uma alta hospitalar segura. Aos 33 anos, ela se destaca pela segurança e pelo amor ao que faz, sendo enfática ao afirmar que a “Enfermagem pede olhar focado no paciente, mas também uma visão assistencial, técnica e de gestão hospitalar”, garante.



Enfermeira Kelly Iracet: “Saber ouvir e compreender o paciente é fundamental”

Cursando mestrado em Ciências Médicas/Cardiologia, Kelly quer lecionar em cursos superiores de Ciências Médicas e Enfermagem: “O enfermeiro é um educador em saúde, ele lidera, treina e ensina a equipe”, observa. Existe algum segredo para ser uma boa enfermeira? A resposta, para ela, está no equilíbrio: “Esse é o grande desafio. Saber unir técnica, ciência, gestão e sentimento”.

- ▶ Kelly afirma que ser enfermeira hoje requer uma visão abrangente do processo hospitalar: “Ter um olhar em gestão de recursos humanos, indicadores de qualidade, gestão financeira, do funcionamento total da Instituição”.
- ▶ A hospitalização é um momento de fragilidade. Por isso, ela acha fundamental “saber ouvir, ter jogo de cintura e saber gerenciar conflitos”.

CINECORS
cardiologia
intervencionista
Atendimento cardiológico de primeiro mundo



Equipe médica especializada, equipamentos de última geração, laudos emitidos na hora e colaboradores atenciosos garantem a excelência do atendimento na Cinecors.

**Angioplastia – Coronariografia – Valvuloplastia – Implante de stent
Fechamento de CIA/PCA – Arteriografias – Radiologia intervencionista**

Hospital Ernesto Dornelles - Av. Ipiranga, 1801 – 8º. andar – POA/RS
www.cinecors.com.br e cinecors@cinecors.com.br 3217.6448 e 3217.2318

Governador assina convênio que libera verba para ampliação do HCSJ

Em cerimônia no Palácio Piratini, no dia 5 de junho, o governador Tarso Genro assinou convênio que libera R\$ 5,6 milhões do governo do Estado para ampliação do Hospital de Caridade São Jerônimo, qualificando ainda mais o atendimento pelo Sistema Único de Saúde à população da Região Carbonífera.

Prestigiado por lideranças da Afpergs, representadas pelo diretor financeiro Walmor de Araújo, e do HED, pelos superintendentes médico, Ricardo Oronoz Guterres, e administrativo, Odacir Vicente Binotto Rosato, pelo secretário de Saúde de São Jerônimo, Luciano Salatiel, médicos, deputados e demais convidados, o ato marcou uma nova fase para o HCSJ. Objetivando atendimento de qualidade aos 240 mil habitantes de 17 municípios da Região Carbonífera, a ampliação abrangerá novos centros cirúrgico e obstétrico, central de material esterilizado e mais 50 leitos.

“Fizemos um grande movimento para reestruturar o setor financeiro do Estado, o que nos permitiu chegar

aos 12% do orçamento para investimentos na saúde”, disse o Governador. O administrador do Hospital, João Batista Pozza, ressaltou que os recursos “são inestimáveis para a oferta de ainda melhores serviços de saúde para a região”.



Convênio assinado pelo Governador beneficiará o HCSJ



Campanha de vacinação contra a gripe

O Clube de Benefícios da Afpergs, em parceria com a Panvel Farmácias, promoveu no mês de maio a 3ª Edição da Campanha de Vacina Contra Gripe, com adesão de grande parte de nossos beneficiários que já podem aproveitar o inverno sem gripe! A vacina trivalente previne 3 tipos de gripe, incluindo H1N1, e auxilia na prevenção das doenças de inverno.

Verte Saúde: Ouvidoria também é acolhimento

Manter um relacionamento constante e positivo com seus beneficiários é um dos diferenciais da Verte Saúde. Para isso, conta com um importante canal de comunicação, sempre aberto a receber, ouvir e acolher demandas dos beneficiários dos planos de saúde e odontológicos. “Mais do que atender às determinações da Agência Nacional de Saúde, a Ouvidoria atende ao beneficiário com comprometimento e atitude assertiva”, garante a Ouvidora Ana Paula Rosa. Ela explica que a Ouvidoria “é uma unidade de segunda instância, que tem por objetivo ouvir o beneficiário, acolhendo suas manifestações, tendo a responsabilidade e função de receber reclamações, sugestões, consultas e elogios em relação à Operadora, trabalhando em sintonia com os canais de atendimento em primeira instância (Setor de Atendimento e Setor de Pós-Vendas), pois, além de serem canais de acolhimento, também são canais de fidelização do cliente”, esclarece Ana Paula.



O atendimento pode ser realizado de forma presencial no primeiro andar da Sede Social da Afpergs - Verte, das 08h30min às 12h e das 13h às 17h30min, de forma eletrônica através do e-mail ouvidoria@vertesaude.com.br ou pelo fone (51) 3284.1540, sendo direito do beneficiário receber um protocolo exclusivo para acompanhamento da demanda.

Verte Saúde inaugura espaço no Hospital Ernesto Dornelles

A Verte Saúde disponibiliza novo espaço de vendas no Hospital Ernesto Dornelles, localizado junto à recepção central, no térreo. No local, os clientes poderão conhecer nossos planos individuais familiares e coletivos empresariais. São planos completos, com mensali-

dades acessíveis e cobertura para consultas, exames, internações e parto, podendo optar por odontologia inclusa. Além disso, conta com a credibilidade da marca Afpergs, que dispõe do Clube de Benefícios, oferecendo descontos e vantagens exclusivas para seus beneficiários.



Ligue e saiba mais:

Horário de funcionamento:
Das 8h às 17h
Telefone:
(51) 3217.8585
E-mail:
vendas@vertesaude.com.br

Vamos ficar **livres do tabaco?**

Comemorando o sucesso do primeiro ano da campanha "HED 100% Livre do Tabaco", e pelo Dia Mundial Sem Tabaco, a Comissão Pró-Saúde e o Grupo de Combate ao Tabagismo realizaram, no dia 30

de maio, o Dia sem Tabaco, com atividades de informação, motivação e mobilização pela vida com mais qualidade, saúde e disposição, livre do cigarro!



O ambulatório do Hospital estava diferente nesse dia: cartazes e banners chamavam a atenção para a importância do tema – os benefícios de uma vida livre do hábito de fumar, enquanto profissionais de várias especialidades realizaram aferição de Índice de Massa Corporal, de pressão arterial e de saturação de oxigênio. Também, eram aplicados testes de dependência da nicotina, de ansiedade e de monoximetria, que é o "bafômetro" do cigarro, isto é, que verifica o nível de monóxido de carbono exalado na respiração.

Como lidar com sintomas desagradáveis que surgem nos primeiros dias sem cigarro:

- O desejo de fumar dura apenas alguns minutos. Desvie a atenção, pense em outra coisa, realize uma atividade, tente ignorar esse desejo.
- Se ficar ansioso ou irritado, procure fazer atividade física.
- Se sentir formigamento ou dormência, movimente braços e pernas.
- No caso de sentir falta de concentração, leia um bom livro.
- Se surgir tosse, é um sinal de limpeza do organismo! Não tente inibir a tosse; vai diminuir com o passar dos dias.
- E não desista: todos os sintomas desaparecem dentro de uma a duas semanas.



MARQUES PEREIRA
LABORATÓRIO

66 anos de compromisso com a saúde

Serviço de Transusão de Sangue do HED

Doadores de sangue:
Segunda a Sábado, das 8h às 18h, no 7º andar do Hospital Ernesto Dornelles.

Informações e agendamentos pelo fone: **3217.8588**



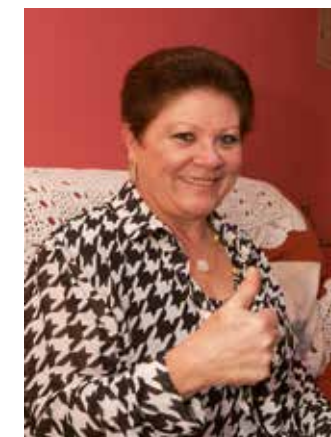
Motivação, planejamento e apoio profissional

A pneumologista Juliana Fernandes, coordenadora do Grupo de Combate ao Tabagismo, esclarece que "o tabagismo é uma dependência química tão difícil quanto outras drogas. Por isso, é preciso orientação profissional para abandonar este vício". O Grupo do HED, afirma Juliana, vê o fumante com olhar cuidadoso e sem preconceito, e a decisão de largar o cigarro deve ser apoiada no seguinte tripé: "A motivação pessoal, o apoio especial (medicamentos e presença no Grupo) e planejamento, pois toda a rotina deve ser reorganizada, passando a incluir atividades físicas, ambiente social e até alimentação balanceada".

O evento também contou com apresentação especial e gratuita do curta-metragem *Fumando Espero*, no anfiteatro Bruno Marsiaj, da Instituição.

As palavras de quem não fuma mais

Carmen Lúcia Corrêa Fernandes, auxiliar administrativa da Afpergs, fumou por 32 anos. Há 11 anos, sua vida mudou: participou do Grupo do HED e abandonou de vez o cigarro, que lhe deu várias pneumonias, gripes, falta de fôlego e dores nas pernas. Mesmo reconhecendo que no início foi difícil, ela garante que hoje, aos 60 anos, a vida é outra, bem melhor: "Vale a pena largar o cigarro, e, mesmo passando por problemas, nunca voltei a fumar. Hoje, me sinto bem melhor, mais disposta, e nunca mais tive pneumonia!". E assegura: "É importante participar de um grupo de apoio, mas 99% é a vontade de cada um. Isso é o que faz a gente manter a decisão".



Parando de fumar, você logo sente:

- Respirar fica mais fácil.
- Em 72 horas, a disposição aumenta.
- Melhora da autoestima com novos hábitos, como realizar atividades físicas.
- Pele, olfato e paladar melhoram muito entre 15 e 30 dias.

Grupo de Combate ao Tabagismo do HED: Inscrições e informações no Serviço Social (térreo), ou pelo fone (51) 3217.8500.



A cada edição, uma visão abrangente de saúde e vida!

Ai, que dor de cabeça!

Certamente, você já reclamou disso, pelo menos uma vez na vida. Pois fique sabendo que não está sozinho: mais de 90% das pessoas do mundo terão dor de cabeça, em algum momento. Quem diz isso é o neurologista Ricardo Santin, especialista no assunto. A dor de cabeça afeta a todos, independentemente de idade, sexo, raça ou estilo de vida, e é sintoma de uma doença crônica chamada cefaleia. Mas a boa notícia, segundo informa o neurologista, é que tem tratamento e controle. Então, vamos conhecer e vencer a cefaleia?

De acordo com o neurologista Ricardo Santin, existem mais de 200 tipos de dor de cabeça: "Estas podem ser primárias ou secundárias, conforme a publicação 'Classificação Internacional das Cefaleias', que reúne todo o conhecimento científico existente sobre o tema". O médico explica que a classificação da cefaleia se dá através dos sintomas: "A enxaqueca, por exemplo, é um tipo de cefaleia primária, isto é, quando a própria doença é a dor de cabeça, exacerbada por fotossensibilidade (luzes), barulho, cheiros (como o de gasolina), causando náuseas e vômitos".

- *No caso de dores de cabeça persistentes, o melhor é o seguinte: procurar um especialista, investigar o tipo de cefaleia, tratar com medicamentos e mudar hábitos de vida.*
- Em alguns casos, exames diagnósticos mais detalhados são necessários.*
- Mas anime-se: sempre é possível tratar, reduzir a frequência e a intensidade das crises, e, principalmente, viver sem dor de cabeça.*



Crises menos frequentes e de menor intensidade



As cefaleias primárias são crônicas. Portanto, não têm cura. Mas têm tratamento, no sentido profilático, e é possível aprender a reconhecer os sinais de uma crise, e a minimizá-las ao máximo. O médico explica que o primeiro passo é procurar um neurologista ou um cefaliatra – especialidade que trata especificamente as cefaleias.

"Nos casos de mais de três crises por mês, o tratamento cresce em abrangência, pois o objetivo é sempre evitar a dor", garante. A dor, em geral, é incapacitante, para o trabalho ou vida social. "Existem pessoas que sofrem de cefaleia por anos e não tratam. E poderiam ter uma vida com melhor qualidade tratando a doença, pois o foco do tratamento é reduzir a frequência e a intensidade das crises", esclarece Santin.

Cefaleias mais comuns

- A cefaleia tensional é a mais comum e está relacionada com estresse do dia a dia. É a que acomete a quase todas as pessoas e pode ser causada por fatores de tensão ou mesmo por estar de estômago vazio. Geralmente, causa dores de fraca a moderada intensidade e alivia com analgésicos simples.

- A enxaqueca também é comum e acomete até 18% das mulheres. Tem componentes genéticos, vasculares, inflamatórios e neuronais, sendo que as crises se exacerbam pela sensibilidade à luz, ao barulho ou a aromas. "Embora ainda não haja confirmação sobre fatores hormonais, muitas mulheres têm enxaqueca apenas na fase menstrual", diz o neurologista. A enxaqueca é mais prevalente em mulheres, no índice de 3 por 1.

- As cefaleias em salvas são mais raras que as anteriores. Muito intensas, acometem geralmente homens de meia-idade e surgem em períodos similares, mantendo cronologia e frequência. "Esta ciclicidade denota variações no hipotálamo. Aparecem ao longo do ano, seja no início das estações ou, até mesmo, em períodos diários, por exemplo, nas manhãs ou à noite", assegura Ricardo Santin.

Como tratar a cefaleia?

"Identificando-se o tipo, através da classificação internacional das cefaleias, vemos a necessidade – ou não – de exames mais aprofundados de imagem, como tomografia computadorizada ou ressonância magnética", diz o neurologista. Nos casos de cefaleias primárias, conhecer os fatores precipitantes também é fundamental. Daí o tratamento abrange medicamentos, para evitar a dor e mudanças no estilo de vida: "No caso das cefaleias em salvas, evitar o tabagismo é fundamental", exemplifica Santin, observando que, no caso das enxaquecas, a relação com a rotina é direta: "Dormir pouco ou descuidar da alimentação também são fatores precipitantes. Existem pessoas cujas enxaquecas estão diretamente ligadas à ingestão de bebidas alcoólicas, chocolates e queijos".

CLIENTES HED

Atenção e gentileza

"Queremos agradecer, pela atenção, gentileza e profissionalismo, a todos os funcionários da unidade de internação do 10º andar, que contribuíram para a melhora do meu marido, Regis Siqueira. Parabenizamos a todos!"

Nilcéia Siqueira - Afpergs/Ipergs/Pames

Reconhecimento especial

"Recomendo, para reconhecimento e elogio, o enfermeiro Wagner, que atendeu a paciente Marly Petry, pela sua atenção, dedicação e cuidado no desempenho de suas funções. No HED, é comum termos a dedicação e atenção dos seus servidores. Entretanto, Wagner se sobressai. Agradecemos o carinho de todos."

Oto Petry - Ipergs/Afpergs

Sorrisos e palavras

"A estes anjos sem asas, que, com seu sorriso, com uma palavra, um carinho, nos fazem, no auge da dor, sentir que tudo passará. Técnicos em enfermagem, é para vocês o meu agradecimento e carinho por estes dias em que me acolheram. Médicos, obrigado por exercerem a profissão com tanto amor. Também agradeço a todos os enfermeiros, equipes de copa e limpeza. Que Deus abençoe a todos."

Nadir Kersting - Ipergs/Pames

Cartas enviadas ao Serviço de Apoio ao Cliente - SAC - sac@hed.com.br - Fone: (51) 3217.8500

Compostos alimentares: funcionam mesmo?

Os compostos alimentares são substâncias químicas, produzidas industrialmente, que contêm nutrientes específicos, como vitaminas (A, Complexo B, C) e minerais (zinco, cobre, ferro), com aproximadamente 50% das nossas necessidades diárias. Em tese, servem para repor nutrientes que possam estar faltando no nosso organismo, por baixa ingestão alimentar ou baixa absorção intestinal.

Mas será que funcionam mesmo? Conforme a médica nutróloga Karen Muñoz, "o fato é que as pessoas não têm como medir o que está faltando em



sua alimentação. Por exemplo, se eu comer uma laranja por dia, já vou atingir minhas necessidades de vitamina C, ou seja, se ingerir mais vitaminas, estarei consumindo vitamina C em excesso". Então, quando usar ou não usar? De acordo com a nutróloga, os "multivitamínicos e multiminerais estão indicados, principalmente, em casos de má absorção intestinal de nutrientes, como em pacientes submetidos a cirurgias de redução de estômago, grandes retiradas intestinais ou pancreatites crônicas. Po-

dem ser usados em casos selecionados, após avaliação de ingestão alimentar diária por profissional especializado e avaliação laboratorial".

- ▶ *É bem melhor, então, e mais simples seguir um cardápio equilibrado e apetitoso, para todas as idades, como indica a médica: "Frutas, verduras e legumes; grãos integrais; como feijão, lentilha e ervilha, sem esquecer que carnes, ovos e leite também são necessários para todo o equilíbrio do nosso sistema".*

Idosos mais ativos e saudáveis

É uma constatação: de modo geral, os idosos – pessoas acima dos 60 anos – estão vivendo de forma mais ativa, participativa, saudável e feliz. O geriatra Irajá Carneiro Heckmann garante que a informação tem sido fundamental nessa mudança positiva: "Os idosos estão adotando a mentalidade de que devem agir pela própria saúde, convivendo e interagindo mais, deixando de lado a solidão e o sedentarismo".

Um fator decisivo para esse novo panorama tem sido a proliferação de grupos de terceira idade, centros comunitários, academias específicas para esse público e, logicamente, a compreensão de que ainda se tem muito a viver, aproveitar e contribuir. O geriatra cita, como exemplos, pacientes seus que obtiveram melhoras significativas na saúde quando resolveram se dedicar a algum interesse: "Um deles foi ser síndico do seu prédio, outro foi viajar para lugares exóticos". Mas também vale dançar, aprender idiomas, exercitar o cérebro e manter o interesse pela vida.



- ▶ *Ir ao médico regularmente, realizar exames preventivos, fazer atividades físicas compatíveis com a idade e alimentação nutritiva são fundamentais para envelhecer com saúde.*
- ▶ *Evitar sal, açúcar e gorduras, optando por frutas, legumes, verduras e carnes magras.*
- ▶ *Relacionar-se com pessoas, inclusive conhecer novas pessoas, realizar atividades em grupo e manter o interesse por assuntos atuais ajudam a manter o cérebro ativo.*

QUERO SABER

Tatuagem e doação de sangue

"Quero doar sangue para um amigo hospitalizado, mas tenho tatuagem. Posso ser um doador?"
Pedro Augusto, Porto Alegre

Sim, pode. Quem tem tatuagem ou piercing pode doar sangue, desde que observadas algumas situações. Em primeiro lugar, o doador em potencial deve ter consciência e certeza de que sua tatuagem ou colocação de piercing tenha sido feita em local adequado, com equipamentos descartáveis e todas as condições de segurança. Mesmo assim, e em segundo lugar, fica impedido de doar sangue por doze meses após a realização do procedimento de tatuagem ou piercing, como medida adicional de segurança. No Banco de Sangue do Hospital Ernesto Dornelles, por exemplo, seguimos esse parâmetro, ao qual chamamos de "inaptidão temporária". Confiamos que o doador em potencial tenha a responsabilidade de informar a data correta em que fez o procedimento. Após doze meses, não há problema algum em doar sangue, aliás, uma atitude muito louvável.

Dr. João Pedro Marques Pereira, hematologista, responsável pelo Banco de Sangue do HED.

*- Para enviar sua dúvida ou pergunta, mande um e-mail para marketing@hed.com.br - Coluna **Quero Saber**. As perguntas serão selecionadas conforme a linha editorial do Saúde.*

Sinais e pintas na pele: sempre é bom cuidar

Charmosos, bonitinhos, diferentes, as pintas e os sinais na pele até podem ser atrativos. Mas requerem atenção constante, principalmente se mudam de cor, formato e tamanho. Veja por quê:

Popularmente, usamos o termo “sinal” para o que a dermatologista Carmen Riesgo intitula de lesões salientes, e a palavra “pinta” para o que se configura como uma manchinha escura. “Há vários tipos de sinais, como, por exemplo, os pretos (*Nevos Melanocíticos*), e os vermelhos (*Nevo Rubi*)”, explica a médica, lembrando que a “variação no número de lesões depende da cor da pele, história familiar ou quantidade de exposição solar desde a infância”.

Ela orienta para procurar um dermatologista sempre que surgirem modificações em sinais ou pintas antigas, como alterações na cor e no tamanho, sangramento ou coceira, ou se estes se apresentam como uma feridinha, muitas vezes vermelha e que



nunca cicatriza. “Devemos cuidar até mesmo os sinais que temos desde o nascimento, pois podem ser lesões indicativas de câncer de pele, que devem ser retiradas por cirurgia”, alerta Carmen. Por isso, não dispense o protetor solar, revise suas pintas e sinais uma vez ao ano e procure um dermatologista assim que notar qualquer modificação.

Atividades HED

• **O HED foi um dos apoiadores** da Semana de Prevenção ao Câncer de Intestino, realizada de 28 a 31 de maio, no Centro de Convenções do Barra Shopping Sul. Organizada pela Associação

Gaúcha de Coloproctologia, contou com programação diferenciada para médicos, com palestras técnicas, e para o público em

geral, com informações sobre sintomas e prevenção. Na foto, montagem especial apresentava intestino que podia ser percorrido pelas pessoas, em uma ação interativa de prevenção ao câncer de intestino.

• **No dia 30 de junho**, o Hospital comemorou 52 anos de trabalho pela saúde. Como tradicionalmente acontece, as celebrações pelo aniversário incluíram homenagem especial aos colaborado-

res que completaram 10, 20 e 30 anos de trabalho na Instituição. O evento aconteceu no anfiteatro Bruno Marsiaj, do Hospital, com a presença de colaboradores, lideranças e familiares.



Exame especial do SIDI detecta causas para dores lombares

As dores lombares incomodam, e muito! O que dificulta o diagnóstico é que algumas só aparecem quando a pessoa está de pé, ou caminhando.

A radiologista Simone Valduga, que se dedica a avaliações musculoesqueléticas e articulares, afirma que, nesses casos, o ideal é fazer “ressonância magnética de coluna lombar com carga axial”. Este exame está disponível no SIDI.

“É o melhor exame para avaliar todos os elementos da coluna”, informa.

O importante deste exame é que reproduz as condições de compressão, gravidade e peso, como se a pessoa estivesse de pé: “O paciente usa um colete especial, que puxa as estruturas do corpo para baixo através de presilhas que funcionam como um suspensoário”, simulando as condições em que a dor aparece, explica a médica. “É um procedimento superdetalhado, que praticamente reproduz a situação de estar de pé (pois o peso nas estruturas lombares pode chegar



Radiologista Simone Valduga realiza o procedimento

a 50% do peso do paciente), possibilitando detectar alterações que só aparecem quando a pessoa está de pé, causando dor”, ressalta. Esta técnica foi vista pelo Dr. Ênio Setogutti em uma visita científica aos Estados Unidos.

Como o exame requer aparelho de ressonância magnética especial, é realizado somente no SIDI.

Médicos em ação

• **A coloproctologista** Marlise Cerato foi agraciada com a Medalha da 53ª Legislatura da Assembleia Legislativa do Rio Grande do Sul, pelos relevantes serviços como Presidente da Associação Gaúcha de Coloproctologia. A distinção foi proposta pelo deputado Pedro Westphalen, e a cerimônia ocorreu no dia 26 de maio.

• **A nefrologista** Cinthia Vieira esteve presente no Congresso

Europeu de Nefrologia, na Holanda, em junho, e, em agosto, estará na Clínica Mayo, nos Estados Unidos, realizando curso de aprendizado de gestão em diálise.

• **O anestesista** Ailton Bagatini participou do Congresso Europeu de Anestesia, na Suécia, em junho.

• **O neurologista** Miguel Murtore participou, também em junho, do Congresso Europeu de Neurologia, na Turquia.

• **Os urologistas** Alexei Gobbi e Marcus Falcão participaram, em maio, do Congresso Americano de Urologia, em Orlando, Flórida.

• **O ortopedista** Anthony Kerbes Yépez apresentou, em março, dissertação de mestrado na Faculdade de Medicina da UFRGS, com o tema “Prevalência de impacto femoroacetabular em jogadores de futebol adolescentes: diagnóstico por ressonância nuclear magnética e correlação clínica”.

Doar sangue é valorizar a vida – conheça o ciclo da transfusão dos hemocomponentes



Dr. João Pedro Marques Pereira, do
Banco de Sangue do HED

O ciclo que o sangue doado percorre, desde a doação até a transfusão, é um caminho de valorização da vida e um ato de amor. O ciclo transfusional, como é chamado tecnicamente, inicia-se na captação do doador, conforme explica o hematologista João Pedro Marques Pereira, responsável pelo Banco de Sangue do HED: “É quando se doa sangue em nome de amigos ou familiares hospitalizados, um ato solidário que deve ser incentivado pelo médico assistente”, observa.

Os próximos passos do ciclo são as triagens clínica e hematológica. “O ato de doação, na prática, leva no máximo 15 minutos e são retirados cerca de 450ml de sangue”, reitera o hematologista. Somente depois acontece a triagem sorológica, isto é, quando o sangue doado é examinado para detectar Aids, Hepatite B e C, Sífilis, Mal de Chagas e HTLV. “As triagens, em sua totalidade, eliminam de 20 a 25% dos doadores”, diz o médico, “por isso, a campanha de doação é permanente”.

Após essa fase, o sangue é processado e separam-se os glóbulos vermelhos, plaquetas e plasma. Estes hemocomponentes, originados de apenas uma doação, são, então, estocados em condições específicas de temperatura e ficam à disposição da Instituição, repondo saúde e vida a quem precisa.

▶ Realizando em média vinte transfusões por dia, o Banco de Sangue necessita manter, em estoque, quantidade suficiente para abastecer o Hospital durante três dias, de todos os hemocomponentes – hemácias, plaquetas e plasma. Por isso a doação de sangue é um trabalho permanente.

▶ Todas as pessoas podem doar sangue, desde que sejam maiores de idade, pesem mais de 50 quilos, e tenham boa saúde. Até quem tem tatuagem ou piercing pode doar sangue. E lembre-se: a triagem do doador e do sangue doado pode ajudar a detectar muitas doenças.

QUANDO O ASSUNTO
É O CORAÇÃO,
A GENTE SABE TUDO.

ESPECIALISTAS EM ECOCARDIOGRAMA E ECODOPPLER.

É com muita tecnologia e uma equipe dedicada e especializada que o SIDI, há mais de 25 anos, atende todo o espectro do diagnóstico do coração. Afinal, o melhor tratamento começa com a melhor imagem.

(51) 3230.9168
medicinaporimagem.com.br

RESSONÂNCIA, ANGIOTOMOGRAFIA, TOMOGRAFIA, ECOCARDIOGRAMA E ECODOPPLER

sidi
MEDICINA POR IMAGEM

**Cuidando da saúde
da nossa gente.**



Hospital Ernesto Dornelles

Copatrocinadores desta edição:



sidi
MEDICINA POR IMAGEM



Dom Giovanni
CAFÉ & GASTRONOMIA



CINECORS
CARDIOLOGIA LTDA.