saúde.

Há 50 anos na vida da nossa gente.

Afpergs

Associação dos Funcionários Públicos do Estado do Rio Grande do Sul

Porto Alegre/RS • Ano XX Nº 76 • mar/abr/mai 2013

Alegrias, responsabilidades e incertezas na gestação de uma nova vida!

Satisfação *e boas notícias*

Esta edição da revista Saúde traz, em suas páginas, um significativo panorama do trabalho e dos investimentos que a Associação dos Funcionários Públicos do Estado do Rio Grande do Sul vem realizando no Hospital Ernesto Dornelles e no Hospital de Caridade São Jerônimo.

A finalização do primeiro ciclo do Planejamento Estratégico do HED trouxe melhorias em processos e benefícios que já têm sido vivenciadas por associados e clientes, o que nos anima a vencer o desafio de conquistar posição de liderança no mercado regional.

Nossa preocupação com a saúde e qualidade de vida dos colaboradores e da comunidade transparece nitidamente na campanha Hospital 100% livre do tabaco, um exemplo de responsabilidade social da instituição. Também vale ressaltar a qualificação no atendimento aos associados da Afpergs - nosso foco permanente – como pode ser lido na matéria sobre os setores de Atendimento e Pós-Venda.

Temos convicção de que durante todo o ano teremos boas notícias a divulgar, fruto do empenho da Afpergs em oferecer o melhor em saúde

Por toda a satisfação que temos em poder informar à sociedade gaúcha estas realizações, temos a convicção de que, em todas as edições do ano desta revista, teremos ainda mais novidades e boas notícias a divulgar, fruto do permanente empenho de toda a diretoria da Associação em oferecer o melhor em serviços e atendimento em saúde!

Decio Francisco Scaravaglioni
Diretor Vice-Presidente da Afpergs, no exercício da Presidência

8/9 **O preparo de uma nova vida**

14/15 **Campanha Hospital Livre do Tabaco**

3 Conheça as labirintopatias
4/5 Afpergs em ação
6 HED busca a liderança
10 União para vencer a dengue
12 A escolha do tratamento contra o câncer
13 Nutrição estética

saúde.
jornalsaude@hed.com.br

Este material foi impresso em papel CERTIFICADO FSC

AFPERGS: Sede Social: Rua dos Andradas, 846 – Porto Alegre – RS – CEP 90020-006 – Telefone: (51) 3284-1500. **DIRETORIA:** ***Diretor Presidente:*** Waldemiro Claudino Galli; ***Diretor Vice-Presidente:*** Decio Francisco Scaravaglioni; ***Diretor Assistencial:*** Egydio Fuchs; ***Diretor Financeiro:*** Walmor de Araújo. **CONSELHO DELIBERATIVO:** ***Presidente:*** Ivãm Rodrigues Severo; ***Secretário:*** Alfeu Rodrigues Moreira. *Conselheiro:* José Carlos Martins. ***Suplentes:*** Luiz Fernando Almeida de Oliveira, Maria Tereza do Amaral Franco. **CONSELHO FISCAL:** Clodoaldo José Carvalho da Silveira. ***Vice-presidente:*** Nelmo Antonio Pritsch. ***Conselheiro:*** Alfredo Cardone Gomes. ***Suplente:*** Antonio Carlos Libonatti Marchiori. **Assessor Coordenador:** Romeu Fuchs; **HOSPITAL ERNESTO DORNELLES:** Av. Ipiranga, 1801 – Porto Alegre – RS – CEP 90160-093 – Telefone (51)3217-2002 / Fax: (51)3217-8545 – www.hed.com.br - **Superintendentes:** ***Superintendente Médico:*** Ricardo Oronoz Guterres; ***Superintendente Administrativo:*** Odacir Rossato; ***Assessor das Superintendências HED:*** Everton Meyer Morais. ***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; ***Tiragem:*** 11 mil exemplares. O Saúde também está na Internet: acesse www.hed.com.br, link Jornal Saúde; ***Estratégia e Comercialização:*** Aamaros Conteúdo para Marcas; *Para anunciar:* adri.amaros@gmail.com

Conheça as labirintopatias

que afetam o equilíbrio

Localizado atrás das orelhas, em uma cavidade óssea, o labirinto tem a função de manter o equilíbrio, através de informações sobre a direção dos movimentos da cabeça e do corpo: para cima, para baixo, de um lado para o outro, para frente, para trás, rotações e na posição estática.

Como explica o otorrinolaringologista Joel Lavinsky, "as doenças do labirinto ou labirintopatias são popular e erroneamente conhecidas como 'labirintites'. Existem diversas doenças ou distúrbios do labirinto, e cada uma delas tem características específicas. Tontura é o sintoma mais frequente e representa genericamente todas as manifestações de desequilíbrio", esclarece.

Cerca de 7% da população mundial apresentará algum episódio de tontura a cada ano, sendo essa uma das queixas mais comuns entre pessoas com mais de 70 anos. Atinge mais mulheres do que homens e, segundo o médico, pode ocorrer também em crianças.

O especialista assegura que "a tontura é sentida porque o cérebro recebe informações erradas a respeito da posição no espaço, informações geradas pelo labirinto doente. Pode dar a sensação de que a pessoa está rodando (vertigem), caindo (desequilíbrio), sendo empurrada (desvio de marcha), flutuando (falta de firmeza nos passos) ou ouvindo chiados (zumbido)".

Porém, ele deixa claro que a tontura é somente um sintoma, que deve ser investigado e diagnosticado adequadamente, pois existem inúmeras doenças do labirinto: "As labirintopatias mais comuns são as doenças específicas do ouvido interno (labirinto e cóclea), alterações sistêmicas (diabetes, hipertensão, reumatismos), infecções por vírus ou bactérias e problemas de coluna cervical". Por isso, a avaliação com o otorrinolaringologista é importante para confirmar que o comprometimento é do labirinto e definir a labirintopatia específica. O diagnóstico é realizado através da avaliação clínica, confirmada por exames complementares específicos do labirinto, como a videonistagmografia (VNG) e o potencial miogênico evocado vestibular (VEMP). Ele garante que vertigem e outras tonturas são sintomas que costumam apresentar boa resposta ao tratamento, desde que haja uma definição precisa do diagnóstico.

Dependendo do diagnóstico, o tratamento já pode ser realizado no próprio consultório médico com manobras de reposicionamento labiríntico. Além disso, existem sistemas de reabilitação do equilíbrio com realidade virtual (Balance Rehabilitation Unit - BRU).

Adotar novos hábitos também ajuda muito: alimentar-se a cada três horas, evitar sal, açúcar, massas, embutidos, chocolate e gorduras em geral, assim como abolir o café, chá, refrigerantes com cafeína, cigarro e álcool. Praticar atividades físicas e controlar a hipertensão, alterações hormonais, diabetes e obesidade.

HCSJ no rumo *da excelência*

HCSJ amplia e qualifica atendimento pelo SUS

A qualificação e a ampliação do atendimento pelo Sistema Único de Saúde já são realidade no Hospital de Caridade São Jerônimo. E segundo o administrador João Batista Pozza, o novo contrato com o SUS, em fase de finalização, trará ainda mais serviços à instituição e benefícios à comunidade: "Vamos poder proporcionar mais 30 cirurgias eletivas por mês, nas especialidades geral, otorrino, ortopedia, urologia, ginecologia, oftalmologia e vascular, que se somarão às 110 já existentes", comemora.

O HCSJ também firmou novas parcerias e passará a oferecer, em conjunto com os serviços terceirizados, exames especiais como ressonância magnética, teste ergométrico, espirometria e ecocardiografia. "Também estamos iniciando a ampliação da área de diagnóstico por imagem em conjunto com o SIDI/ECOM, o que vai propiciar a instalação de tomógrafo", assegura Pozza.

Na área de obstetrícia, a novidade fica por conta da realização do teste da orelinha em todos os recém-nascidos. O Teste de Emissões Otoacústicas Evocadas é fundamental para detectar anomalias no aparelho auditivo, sendo também feito pelo SUS. Todos estes novos serviços já deverão estar em funcionamento a partir de abril.

O cliente sempre em primeiro lugar

Cliente acolhido, bem informado, com suas demandas atendidas com presteza e rapidez, é cliente satisfeito. Com este objetivo, a Afpergs vem qualificando o relacionamento com seus clientes, aprimorando e implantando serviços para sempre garantir o melhor atendimento.

Proporcionar maior facilidade no agendamento das consultas, atuando também como canal aberto para sugestões, esclarecimento de dúvidas e reclamações. Esta é a função básica do Departamento de Atendimento e Cadastro, que oferece atendimento presencial das 8h às 18h. A responsável pelo setor, assistente social Rosi Anele, observa que desde dezembro de 2011, a Afpergs oferece ainda mais comodidade aos associados, através do *Call Center*, com equipe de operadores que atendem das 7h30min às 19h. "Também dispomos de uma equipe para atendimento presencial no 1º andar da Afpergs, que tem por objetivo atender aos associados na renovação de cartões de identificação, solicitação de reembolso, reivindicações, movimentação cadastral, atualização de dados e orientações sobre benefícios oferecidos aos associados da capital e do interior".

Call Center garante presteza e comodidade

Nas clínicas médica, odontológica e fisioterápica o primeiro atendimento ocorre nos guichês da área administrativa, que recepcionam os associados realizando o *check in* e os encaminham aos atendimentos agendados. "Contamos com uma equipe de colaboradores treinados e capacitados para melhor acolher nossos associados sempre que necessitarem", confirma Rosi.

Acolhimento ao associado da Afpergs

Pós-vendas acompanha a qualidade do serviço

Concretizando a proposta de cada dia melhorar ainda mais os serviços prestados, a Afpergs implantou o Setor de Pós-Vendas. Ele acompanha a qualidade da assistência oferecida, visando à total satisfação dos clientes. "Procuramos construir um relacionamento baseado na credibilidade e respeito", diz Gisele Pinzon, responsável pelo setor.

Ela explica que o Pós-Vendas funciona como uma unidade de apoio institucional, que trabalha em conjunto com todos os gestores, com a finalidade de reunir esforços para a melhoria contínua dos processos e obter a máxima satisfação dos clientes, além de auxiliar na sua fidelização, apontando soluções para adequar os níveis de satisfação. "Temos orgulho pela relação de confiança que estabelecemos com nossos associados, e consideramos importante estar abertos para qualquer sugestão que possa aprimorar a prestação dos nossos serviços". O fundamental, segundo Gisele, "é obter familiaridade com o cliente com acolhimento individualizado, que agrega valor para a instituição, propondo melhorias focadas no cliente com base em sua experiência", conclui.

Clientes Hed

Carinho e segurança

"Agradeço à funcionária Denise e aos seus colegas do setor de higienização, que nos atenderam com carinho e profissionalismo, inspirando muita confiança e segurança no que fazem. Parabéns à administração desse setor que instrui muito bem os funcionários. Damos nota 10 ao atendimento humano e profissional!".

Dario Marin – IPERGS

Equipe acolhedora

"Às equipes de enfermagem, nutrição e limpeza: agradecemos em nome do nosso pai, Carlos Fraga Nunes, a atenção e o carinho dedicado a nós por vocês. Estamos começando uma difícil etapa com nosso pai e vocês foram muito acolhedores de nossas preocupações. Obrigada!"

Christine e Mylene Nunes

Dedicação e consolo

"Agradeço a cada um dos colaboradores da UTI que tão bem cuidaram da mãe da minha melhor amiga, Rosemery Menezes, que há pouco partiu aqui da Terra. Sei que o trabalho de vocês é sempre incrível, dia após dia, e a dedicação de vocês foi muito importante e de muito consolo para a família da minha amiga. Com certeza deixou o coração de todos cheio de paz saber que a tia Rose estava nas mãos de uma equipe tão especial".

Daniela Weisheimer

Cartas enviadas ao Serviço de Apoio ao Cliente – SAC – sac@hed.com.br - Fone: (51) 3217-8500

Ser líder no mercado: um novo desafio para o HED

"O mais importante é fazer com que todos na instituição trabalhem com o mesmo foco: ser referência no mercado em atendimento médico e hospitalar". Assim o coordenador do Planejamento Estratégico do HED, Everton Morais, sintetiza o trabalho que vem sendo feito há mais de cinco anos, quando o hospital adotou a metodologia BSC (*Balanced Scorecard*). Como complementação desse estilo de gestão, Everton cita o trabalho que está sendo desenvolvido para certificação hospitalar, como objetivo maior de toda a instituição.

No ano passado, o HED concluiu o primeiro ciclo do Planejamento Estratégico, com várias conquistas e melhorias em processos. "A intenção estratégica para o ano de 2012 era ser referência médico hospitalar", observa Everton, destacando a certificação internacional em cirurgia bariátrica, conferida pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM COE) e pela *Surgical Review Corporation* como um dos exemplos que concretizaram o objetivo.

Em 2013, inicia um novo ciclo estratégico no qual a visão para 2017 é a busca da "Liderança" num dos segmentos do mercado hospitalar. "Este novo desafio com certeza exigirá uma gestão inovadora, proativa e efetiva, com investimentos em melhorias de processos, modernizações tecnológicas e humanização ambiental", afirma. Everton ressalta, no entanto, que mesmo com "tecnologias de última geração e investimentos em estrutura, o que fortalece e torna perene a instituição é o investimento em pessoas".

O HED trabalha, em seu Planejamento Estratégico, com cinco perspectivas: Financeira, Clientes e Mercado, Aprendizado e Crescimento, Processos, e Médico Assistencial.

Emoção foi o tom *da formatura da nova turma de médicos residentes*

No dia 30 de janeiro, o HED formou mais uma turma de médicos residentes. Durante a solenidade, que contou com a presença de familiares e amigos, no Salão Ilex do Dado Bier do Bourboun Country, o clima foi de emoção e alegria pela nova etapa profissional. Antes da cerimônia, todos foram convidados a fazer um minuto de silêncio em homenagem às vítimas do incêndio da boate Kiss, de Santa Maria, ocorrido em 27 de janeiro. Os discursos reforçaram o sentimento de gratidão e amizade, discernimento e empatia pelo próximo.

Residentes comemoram formatura

Quinze formandos do Programa de Residência Médica do HED receberam o grau de Médico Especialista nas áreas de Cirurgia Geral, Cirurgia Plástica, Coloproctologia, Medicina Intensiva e Radiologia e Diagnóstico por Imagem, respectivamente Diego Maldalosso, Gustavo Goettert, Gustavo Grün, Guilherme Bortolon, Lucas Cereser, Nelson Testa, Mariana Zilio e Sara Vanazzi; Taise Rigon e Vanessa Gaissler, Patrícia Passos; Ana Carolina Raupp e Juliana Mara de Andrade; Enio Ziemiecki Jr e Priscila Schenkel. Para a médica intensivista e preceptora, Fernanda Néris, "durante esse tempo, crescemos junto de uma equipe coesa e unida".

O coordenador do programa de residência médica do HED, Oscar Leite, ressaltou o belo momento de conquista e comemoração. "Muitas vezes, durante a residência, fomos nós que aprendemos", destacou. Durante sua fala, o coordenador de perspectiva Assistencial do HED, Airton Bagatini, afirmou que o feito mais nobre do ser humano é transmitir conhecimento. O vice-presidente da Afpergs, Decio Francisco Scaravaglioni, enfatizou a excelência do programa de residência do HED. "É um período valioso para a formação médica", pontuou. Também estiveram presentes os superintendentes médico e administrativo do HED, Ricardo Guterres e Odacir Rossato, e o diretor do Sidi, Carlos Jader Feldman.

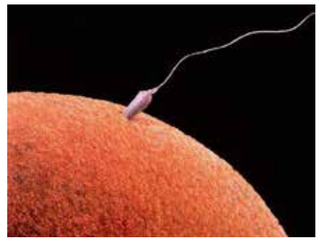
Médicos em ação

- **O cirurgião** torácico Gabriel Madke defendeu tese na UFRGS sobre o tema Transplante Pulmonar, intitulada "Avaliação de dois níveis diferentes de PEEP no desempenho pós-operatório dos enxertos pulmonares em modelo suíno de transplante pulmonar unilateral esquerdo". A tese recebeu conceito A.
- **A equipe** de cirurgia torácica do HED realizou duas cirurgias videoassistidas, com o nome de "lobectomia pulmonar por videotoracoscopia". Esses procedimentos são de alta complexidade, e pela primeira vez foram realizados no Hospital.
- **A nefrologista** Cinthia Vieira, presidente da Sociedade Gaúcha de Nefrologia, liderou, em março, vários eventos relativos ao Dia Mundial do Rim, celebrado dia 14 de março. Foi realizado o Fórum em Defesa do Tratamento Integral do Paciente Renal e, no dia 17, a Sociedade e o HED levaram informações à população, com distribuição de materiais informativos no Brique da Redenção.

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

O preparo de uma nova vida

Gerar uma nova vida é um momento único, muito especial para uma mulher. É uma fase que alterna momentos de ansiedade, prazer, incerteza e medos, com impactos que dependem do contexto familiar e de suas experiências anteriores. No entanto, a alegria de transmitir a uma pessoa o presente da vida pode decorrer com tranquilidade, segurança e expectativa positiva, desde que sejam observadas condições essenciais, como assistência pré-natal, alimentação saudável e muita compreensão do que significa uma das maiores realizações de uma mulher: conceber, gerar e presentear alguém com o dom da vida.



A ginecologista e obstetra Rosilene Jara Reis fala sobre estas diferentes fases: "No início da gestação a mulher teme o aborto, sendo muito comuns os cuidados extremos e preventivos com esta nova vida tão esperada. No meio da gestação se envolve com as modificações de seu corpo e os movimentos fetais perceptíveis, e teme as más-formações e doenças que o seu bebê possa ter. Mas inúmeros exames deixam as futuras mamães mais tranquilas. Já no final da gestação os preparativos para o parto e alegrias de ver o seu filho chegar são mesclados com sentimentos de medo de um parto difícil".

Ela reforça que "o acompanhamento pré-natal é essencial para garantir uma gestação saudável e um parto seguro, e também para esclarecer as dúvidas das futuras mães, assim como a adoção de cuidados especiais: abolir o fumo e as bebidas alcoólicas, e manter uma alimentação balanceada. Outro ponto de atenção é evitar situações de estresse, que podem ocasionar o parto prematuro e agravar casos de hipertensão e diabetes. Todos esses cuidados ajudam a garantir maior bem-estar e saúde para a mãe e o bebê durante a gestação.

Consuma proteínas (carnes magras, aves, peixes), ferro (feijão, grão-de-bico e soja), vitaminas do complexo B (tomate, ervilha e brócolis), cálcio (leite, iogurte e queijos), grãos e cereais (pães, arroz, aveia e massas). Já os alimentos com excesso de açúcar, sal, gorduras e aditivos químicos devem ser evitados.

Assumindo um novo papel

Este deveria ser um período muito alegre e importante para a mulher. Afinal, um pequeno ser está chegando ao mundo para enchê-la de sorrisos e amor. No entanto, seus dias parecem divididos entre momentos de intensa felicidade e outros de pura tristeza. As oscilações de humor são muito comuns durante a gravidez. Causas hormonais, mudanças físicas e incertezas sobre o futuro abalam qualquer astral. Mas o apoio de familiares e algumas dicas dos especialistas ajudam a elevar a autoestima.

Por isso, converse muito com seu médico e, se necessário, uma boa orientação psicológica ajuda a entender o turbilhão de emoções que afloram durante a gestação.

Lembre-se: é um momento de grandes reflexões, descobertas e mudanças. Quando desejada, a gestação é recheada de alegria, mas com o crescimento da barriga vêm as dúvidas, temores, anseios e fantasias. A intensidade dessa mistura de sentimentos em relação à situação de ter um filho varia não só de pessoa a pessoa, mas também de época ou de momento de vida que atravessamos: pode ser mais sentida na gestação ou depois do nascimento. Nesta hora vale contar com o apoio dos amigos e familiares. Troque experiências com outras grávidas, cuide do corpo e da mente. Seu equilíbrio emocional reflete em seu bebê. Converse, desabafe, entre em contato com seus sentimentos. Ande, nade, medite, durma mais... Tenha uma alimentação balanceada, tome florais, faça massagens e continue suas atividades. Procure estar feliz, e vivencie ao máximo esse momento único.

Os exercícios físicos também são recomendados para aliviar eventuais desconfortos trazidos pelas mudanças no organismo, pois ajudam a gestante a relaxar, melhoram a postura, diminuem a dor lombar e o risco de desenvolver diabetes gestacional. Os exercícios devem ser leves e de baixo impacto, como caminhadas, natação e hidroginástica.

Como o tempo de digestão é maior na gestação, o ideal é se alimentar com moderação e a cada três horas, em seis refeições ao dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Isso pode amenizar sensações como azia e gases, e controlar melhor o ganho de peso, que deve ficar entre nove e 12 quilos até o fim da gravidez.

União para *vencer a dengue*

Para combater a dengue, que mais uma vez mostra avanços no Estado, temos que pensar e agir coletivamente. A única opção é a prevenção, pois não existe vacina para o vírus transmitido pelo *Aedes aegypti*, mosquito vetor da doença. O alerta é do infectologista Claudio Stadñik, que diz mais: "Nesta época do ano, temos chuva e temperaturas altas, que é o ambiente perfeito para a proliferação dos ovos". Estes, no entanto, segundo o médico, podem sobreviver sem chuva por até um ano, mas quando chove, eles eclodem.

Já consideradas um caso de saúde pública, as epidemias de dengue costumam avançar rapidamente em grandes centros populacionais, e o mosquito não tem predador. Todos esses componentes, enfatiza o infectologista, tornam fundamental a prevenção e os cuidados de todos à única saída para combater a dengue.

Principais sintomas:

- Febre alta, associada a mal-estar geral, dores no corpo e nas articulações, forte dor de cabeça frontal e nos olhos, fraqueza. E atenção: manchas vermelhas no corpo podem indicar dengue hemorrágica, assim como sangramento nas gengivas, nariz e intestinos.
- No caso de algum desses sintomas, procure imediatamente o posto de saúde mais próximo.

Como evitar:

- O mosquito gosta de água limpa e parada. Por isso muito cuidado com pratinhos de planta (troque a água por areia), garrafas, pneus, latas, floreiras de janela ou jardineiras de sacadas. O lixo deve sempre ser colocado em sacos plásticos, e a lixeira bem fechada. Tonéis e caixas d'água devem estar sempre tampados, e as calhas desobstruídas, para não acumular água.
- Pratique e divulgue estas ações, só assim podemos manter a dengue longe.

Atividades HED

- **Visando mais conforto** e ainda melhor atendimento às suas clientes, o Hospital Ernesto Dornelles adquiriu um novo e moderno equipamento para os exames de mamografia, o Mamógrafo Lilyum. O sofisticado equipamento possui um design compacto, ergonométrico e serviço de Ultra Software, permitindo que o diagnóstico seja mais rápido, preciso e menos indolor. Além disso, o aparelho possui um dispositivo de estereotaxia para biópsia que oferece condições de maior precisão no diagnóstico do exame.
- **A Análise Editorial,** através do segmento Análise Saúde, conferiu ao HED certificado como uma das instituições mais admiradas pelos médicos na especialidade de Mastologia.

Quando é preciso superar

"Perdas fazem parte do processo de viver. Desde que nascemos começamos a desenvolver a capacidade de enfrentamento às perdas que ocorrerão ao longo da vida. Ganhar e perder, portanto, acompanham todo o ciclo vital. O que diferencia os seres humanos entre si na forma de lidar com as situações de perda são os recursos pessoais de enfrentamento, que influenciam sua capacidade de superação dos desafios".

A afirmação é da psicóloga Bárbara Rech, que esclarece: "Ao vivenciar uma perda, inicia-se o luto. O luto consiste num processo de elaboração e resolução de perdas reais, imaginárias ou antecipadas pelas quais todas as pessoas passam em vários momentos da vida, com maior ou menor sucesso". Ela explica que esse processo de elaboração se divide em fases: aceitar a realidade da perda, elaborar a dor, ajustar-se a um ambiente onde está faltando a pessoa que faleceu (âmbitos afetivo e cognitivo), reposicionar em termos emocionais a pessoa que se foi e continuar a vida.

Quando um luto está sendo superado? "Quando pensamos na pessoa que partiu e sentimos paz, e não mais a angústia presente na fase do falecimento", explica Bárbara. "O sentimento de saudades permanecerá, mas no luto resolvido, as lembranças serão boas ou menos doloridas. Este processo tende a durar cerca de um ano, exceto nos casos em que tenha ocorrido a morte de um filho, situação complexa que poderá estender o luto por anos".

Para continuar a viver precisamos de recursos de superação, como contar com rede de apoio de familiares e amigos, buscar força na espiritualidade, recorrer ao apoio profissional de psicólogos ou psiquiatras, fazer exercícios físicos, não descuidar da alimentação, manter atividades de lazer para, então, conseguir atribuir um sentido ao que ocorreu e seguir a vida.

É preciso lembrar que todo ser humano é capaz de superar perdas. Mesmo que inicialmente pareça que a dor vivida jamais passará, sabemos que a superação sempre é possível.

Quero Saber

Gordura abdominal: cuidado com ela

"Meu marido está acima do peso, com muita gordura abdominal. Isso causa risco de infarto? Por quê?" Isadora, Porto Alegre

A gordura abdominal é considerada um fator de risco mais preciso do que o peso da pessoa, na identificação do risco cardiovascular. Portanto, no caso do seu marido, Isadora, ele tem, sim, um risco aumentado perto de 3,25 vezes de ter infarto ou acidente vascular cerebral (derrame).

A gordura abdominal provoca resistência à insulina, hormônio responsável pelo metabolismo da glicose. Esta resistência, associada à formação de trombose e lesão nas paredes dos vasos sanguíneos, favorece o aparecimento de eventos isquêmicos vasculares e cerebrais. Além disso, essa gordura abdominal geralmente está vinculada ao aparecimento de hipertensão, diabetes tipo 2, dislipidemias, doenças que somadas à obesidade caracterizam o que se chama de síndrome metabólica. Por sua vez, esta síndrome está diretamente relacionada ao aumento do risco destes pacientes apresentarem complicações cardiovasculares e cerebrais, com grandes riscos à saúde.

Dra. Ana Lucia Martins Costa, cardiologista 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.*

A escolha do melhor tratamento *para pacientes com câncer*

O conceito de manejo multidisciplinar no tratamento de pacientes oncológicos é o que existe de mais moderno nos mais importantes centros de câncer do mundo.

O grupo multidisciplinar é composto por médicos de diversas especialidades como oncologistas clínicos, cirurgiões, radioterapeutas, radiologistas e patologistas que juntamente com o grupo de apoio da enfermagem, psicologia, nutrição e, eventualmente, da pesquisa clínica, decidem em conjunto quais as melhores alternativas de tratamento para cada caso.

"Esse é o modelo de atendimento que estamos propondo para todos os pacientes atendidos no Centro de Oncologia do Hospital Ernesto Dornelles, pois existe comprovação científica que esse modelo altera positivamente o manejo quando comparado à decisão individual", afirma o Dr. André Brunetto, diretor médico do Centro de Oncologia Kaplan-HED. As reuniões de discussão de casos ocorrem sempre às quartas-feiras, no anfiteatro do Hospital.

André Brunetto, diretor médico do Centro de Oncologia Kaplan-HED

Dicas de saúde

O teste de PSA *(antígeno prostático específico) é um teste de sangue que mede a quantidade de uma determinada proteína produzida pelas células da próstata. O exame de toque retal avalia irregularidades na forma, tamanho, textura da próstata e alterações sugestivas que devem ser encaminhadas para biópsia. Somente a biópsia é capaz de confirmar o diagnóstico de câncer. Os homens em risco para câncer de próstata devem realizar exames de PSA e toque retal em suas avaliações anuais.*

A mamografia *é importante para a detecção de câncer de mama precoce, quando é mais fácil de tratar. Mas os benefícios e limitações da mamografia variam de acordo com fatores como idade e situação de risco pessoal. A Sociedade Americana de Câncer recomenda o rastreamento anual para todas as idades de mulheres acima de 40 anos. As mulheres devem conversar com seus médicos sobre seus fatores de risco pessoais antes de tomar uma decisão sobre quando começar a mamografia ou qual a frequência.*

Fique atento *para os programas de prevenção e diagnóstico precoce. Para mais informações acesse nosso site www.institutokaplan.com.br*

Mais beleza e saúde *em todas as idades*

Nutrição estética é a área da nutrição que oferece orientação sobre o tipo de alimentos, receitas e suplementos que podem ajudar a melhorar a aparência física e promover a saúde das pessoas. Atua especificamente no envelhecimento da pele, na acne, celulite, flacidez, gordura localizada, na queda e enfraquecimento de cabelos, unhas frágeis e na melhora dos resultados dos procedimentos estéticos, como peelings, laser, carboxiterapia e cirurgia plástica, entre outros.

Introdutora deste conceito no Brasil, a Dra. Aline Schneider, professora e pesquisadora do Curso de Nutrição da UFRGS e sócia fundadora do IPGS - Instituto de Pesquisas, Ensino e Gestão em Saúde, explica que este conceito surgiu da necessidade de entender melhor a área e oferecer orientações específicas sobre a nutrição aliada aos pontos citados acima. "Em todo o mundo, a área de estética cresce ano a ano, as pessoas estão cada dia mais interessadas em saber o que podem fazer e o que devem saber para sentirem-se mais bonitas e melhores. A nutrição não poderia ficar fora desse contexto", assegura.

Confira dicas para cada fase da vida:

30 anos: *Consuma colágeno hidrolizado para assegurar a melhor estruturação das fibras de colágeno e elastina que dão sustentação à pele, evitando a flacidez.*

40 anos: *Inclua mais silício na dieta, que também atua na firmeza da pele. Um alimento rico nesse nutriente é o levedo de cerveja, que pode ser adicionado em batidas, sucos, receitas de bolos e pães integrais.*

50 anos: *Como já há um declínio de hormônios femininos e masculinos, deve-se focar na prevenção do acúmulo de gordura na região abdominal, que, além de ser um problema estético, é um fator de risco sério para outras doenças, especialmente as do aparelho circulatório.*

60 anos: *Ênfase nas vitaminas e minerais antioxidantes, que são excelentes para o sistema de defesa e atuam diretamente sobre os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento. Frutas e vegetais são as fontes.*

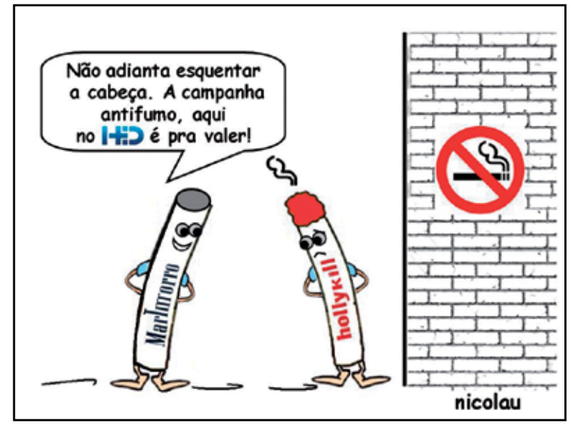
70 anos: *Ingestão de proteínas de alto valor biológico para prevenir o desgaste elevado de massa magra, que já ocorre naturalmente, e a partir desta idade é ainda maior. Inclua carnes magras, peixes, clara de ovo, leite e derivados magros.*

HED livre *do tabaco*

A partir de 31 de maio, o HED será uma instituição livre do tabaco. A data marca o Dia Mundial Sem Tabaco e, daí em diante, será proibido fumar em todo o perímetro do Hospital, incluindo dependências e arredores.

O Programa Hospital 100% Livre do Tabaco, decorrente da Perspectiva Clientes e Mercado do Planejamento Estratégico, foi criado pela Coordenação de Comunicação e Marketing e está sendo desenvolvido pela pneumologista Juliana Fernandes, gestora da Emergência e responsável pelo Grupo de Combate ao Tabagismo da instituição.

"O objetivo é melhorar a qualidade de vida e proporcionar ambiente saudável e agradável aos colaboradores, pacientes e visitantes", explica a coordenadora de Comunicação e Marketing, Daiane Wolk, que garante: "A ideia é educar, orientar, dar assistência e depois proibir o fumo na instituição". A pneumologista Juliana Fernandes reforça que o Programa mostra a adesão do HED a um movimento mundial contra o fumo, lembrando ainda que poluição tabagística ambiental leva ao tabagismo passivo, desencadeante de doenças.



Charge criada pelo enfermeiro Alcir Nicolau

Motivação e adesão

O Programa HED 100% Livre do Tabaco começa a ser implantado internamente, e depois visa a abranger também o público externo. Informa Daiane que, após apresentação oficial a gestores da instituição e serviços parceiros, foram escolhidos monitores que receberam treinamento para abordagem a colaboradores e clientes: "Nesta primeira fase, a abordagem será para orientar e informar", assegura, reiterando que "continuar fumando ou não é uma decisão pessoal; porém não será permitido nas áreas interna e externa do Hospital". Daiane vibra com a adesão entusiasmada que o Programa vem tendo de todos os colaboradores, ressaltando ainda o imediato apoio da direção ao Programa.

Delimitando o perímetro

Adesivos, sinalizações internas e externas, palestras, fôlderes, cartazes e até bituqueiras para largar o cigarro delimitam claramente o perímetro onde o fumo será proibido. "Ao longo do ano, queremos tornar o HED 100% livre do fumo", antecipa a médica Juliana, observando que "o Grupo de Combate ao Tabagismo está à disposição de todos que quiserem largar o cigarro de vez".

Com divulgação na imprensa, sites e redes sociais, o Programa HED 100% Livre do Tabaco conta com o suporte de uma equipe multidisciplinar, composto por profissionais da Assessoria de Comunicação e Marketing, Departamento de Recursos Humanos, médicos, fisioterapeutas, psicólogas, nutricionistas e assistentes sociais.

Co-patrocinadores desta edição:

CLINEFRO

Clínica Lavinsky
Otorrinolaringologia

CINECORS
CARDIOLOGIA LTDA.

Instituto Kaplan

PanVel.com

Dom Gioanni
CAFÉ & GASTRONOMIA

sidi
MEDICINA POR IMAGEM
25 ANOS