

saúde.



Hospital Ernesto Dornelles

uma empresa  Afpergs

Porto Alegre/RS • Ano XX Nº 88 • Janeiro/Fevereiro/Março 2016

Alimentos: grandes aliados contra o câncer

Incentivo à saúde e bem-estar

A Revista Saúde mantém a linha editorial de divulgar informações valiosas sobre saúde e qualidade de vida. A primeira edição de 2016 traz matérias e entrevistas que fornecem subsídios consistentes, incentivando nossos leitores a adotar novos comportamentos e estilos de vida que tragam bem-estar e disposição.

Este é um dos objetivos principais desta publicação, assim como todo o trabalho feito pela Associação dos Funcionários Públicos do Estado do Rio Grande do Sul – Afpergs, e suas empresas Verte|Saúde, Hospital Ernesto Dornelles e Hospital de Caridade São Jerônimo.

Esta motivação transparece, também, na ação de responsabilidade social e empresarial que a Afpergs desenvolve na Ilha do Pavão, com o Posto Assistencial de Atendimento Gratuito da Ilha do Pavão – PAAGIP, o qual integra a rede básica de saúde da Prefeitura Municipal de Porto Alegre, levando assistência às famílias daquela localidade, em situação de extrema vulnerabilidade social. O reconhecimento desta comunidade ao trabalho do PAAGIP é um dos destaques desta publicação.

Esperamos que você aproveite ao máximo esta edição da Revista Saúde, pois é com o foco na prevenção de doenças, manutenção da saúde e total qualidade de vida que a Afpergs atua.

Decio Francisco Scaravaglioni
Diretor Presidente da Afpergs

saúde.
revistasaude@hed.com.br

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: Egydio Fuchs; Diretor Financeiro: Walmar de Araújo; Diretor Social: José Carlos Martins; Diretor Assistencial e Assessor Coordenador: Romeu Fuchs; **CONSELHO DELIBERATIVO:** Presidente: Ivã Rodrigues Severo; Secretário: Alfeu Rodrigues Moreira; Membros efetivos: Antônio Carlos Campagna, João Paulo Wüst, Luiz Fernando Almeida de Oliveira, Luiz Renato Alves da Silva, Maria Tereza do Amaral Franco; **CONSELHO FISCAL:** Presidente: Humberto Cabrera Pinheiro; Vice-Presidente: Alfredo Cardone Gomes; Membro efetivo: Clodoaldo José Carvalho da Silveira; 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: Médico: Ricardo Oronoz Guterres; Administrativo: Odacir V. Binotto Rossato; Assessor das Superintendências HED: Everton Meyer Moraes; Coordenadora de Comunicação e Marketing: Daiane Wolk; Revista 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, Roberto Furtado; Revisão: Press Revisão; Tiragem: 11 mil exemplares. A Revista Saúde também está na Internet: acesse www.hed.com.br, link Revista Saúde; Estratégia de Produto e Comercialização: Amamos Conteúdo para Marcas; Para anunciar: revistasaude.comercial@gmail.com



8/9 Alimentos na luta contra o câncer

- 3 Trabalho como inclusão social
- 4/5 Afpergs em foco
- 11 Inovação na Medicina
- 12/13 Atividades HED
- 14 GECOM completa 18 anos

“Afpergs atua sempre pela saúde e qualidade de vida”

Acesso ao trabalho como **inclusão social**

Sociabilidade, reconhecimento, autoestima e valorização. Estes são alguns dos benefícios gerados pela inclusão social por meio do trabalho. “Sentir-se útil e produtivo é o que dá brilho nos olhos”, garante a psicóloga organizacional do Hospital Ernesto Dornelles, Isabel Galli, responsável pelo Programa de Inclusão de Pessoas com Deficiência. Atualmente, são 96 profissionais, além de 20 Jovens Aprendizizes, que encontram no trabalho oportunidades de superação e desempenho.

Gisela Baldi é um exemplo disso. Aos 52 anos, com nanismo, é ascensorista no Hospital Ernesto Dornelles. “E o banquinho é meu instrumento de trabalho”, comenta, explicando que precisa dele para alcançar os comandos do elevador – e executar sua função. Há um ano e três meses trabalhando no hospital, lidando diariamente com médicos, clientes/pacientes, familiares e colegas, Gisela assegura que o trabalho a fez rever

conceitos e mudar comportamentos: “Quem sofre de nanismo tende a ser mais incisivo, menos tolerante, como uma auto-defesa. Hoje aprendi a interagir e a lidar melhor com as pessoas”.

Atuante como cidadã, Gisela é uma das autoras da Lei do Anão, que, em nível federal, incluiu o nanismo como deficiência, para fins legais, assistenciais e trabalhistas. Ela também se dedica a trabalhos voluntários, junto a entidades que lutam por mais acessibilidade e inclusão para quem sofre de nanismo.



Psicóloga Isabel Galli e Gisela Baldi

▶ As empresas Afpergs têm 5% dos 1400 colaboradores incluídos nas cotas de Pessoa com Deficiência. Atuam basicamente em áreas operacionais, da Afpergs, Hospital Ernesto Dornelles e Hospital de Caridade São Jerônimo.

▶ É fundamental o apoio da família e dos colegas de trabalho. Nas empresas Afpergs são desenvolvidas ações de sensibilização e humanização junto aos colaboradores, para integração e aceitação de todos.

▶ Pessoas com problemas físicos, mentais e cognitivos se enquadram na categoria PCD. Segundo a psicóloga Isabel Galli, em geral apresentam excelentes avaliações de chefias e colegas, e, como profissionais, encontram motivação e auto valorização.

Moradores da Ilha do Pavão homenageiam equipe do PAAGIP

O trabalho qualificado e dedicado é cotidiano da equipe do Posto Assistencial de Atendimento Gratuito da Ilha do Pavão – PAAGIP, mantido pela Afpergs como ação de acesso à saúde e grande responsabilidade social, que teve um momento de muita emoção ao final do ano passado.

Os moradores da Ilha do Pavão, na maioria famílias de catadores que vivem em situação de extrema vulnerabilidade social, organizaram um evento em reconhecimento e homenagem aos colaboradores do Posto – de forma espontânea e singela, retribuindo todo o carinho, atenção e profissionalismo da equipe.

Foram mostrados cartazes com frases de agradecimento e pronunciamentos dos moradores. O evento foi organizado pelas lideranças comunitárias da Ilha do Pavão e também contou com a presença da sub-

prefeita da região das Ilhas, Patrícia Solcedo, e da assessora técnica da gerência noroeste Humaitá e Ilhas, Sílvia Casagrande, que entregou flores para a coordenadora da unidade, como símbolo de agradecimento pela excelência do trabalho realizado na comunidade. O PAAGIP integra a rede municipal de saúde, sendo parte integrante da gerência distrital NHNI – Noroeste Humaitá Navegantes Ilhas.

Como disse a líder comunitária Kátia Aparecida Dias, “organizamos este evento para superar as tristezas e ter um momento de alegria”.

Para a assistente social Amanda Rodrigues, coordenadora do PAAGIP há mais de 14 anos, a homenagem



Homenagem emocionante para a equipe do PAAGIP

significou uma expressão e reflexo de todo o trabalho desenvolvido pelo PAAGIP: “Me sinto muito feliz com essa homenagem, esse momento nos faz ver que nosso trabalho vale a pena, que nossos esforços não são em vão, por tantas provações para vir trabalhar, tiroteios, enchente, falta de água, de luz e de telefone. Nesse momento vemos que valeram a pena todos os riscos que passamos no dia a dia, que não são poucos, para prestar assistência em saúde à população da Ilha do Pavão”, garante.

A Afpergs mantém o PAAGIP desde 2000, garantindo à população da Ilha do Pavão pleno acesso, através da UBS, a serviços médicos, nutricionais, enfermagem, odontologia e assistência social.

URA: a nova ferramenta de atendimento da Verte|Saúde

Sempre atenta a todas as inovações que possam contribuir para o melhor atendimento aos beneficiários, a Verte|Saúde implantará, no próximo trimestre, atendimento telefônico via URA.

URA significa “Unidade de Resposta Auditável”, um sistema que atende automaticamente as chamadas telefônicas, e vocaliza um menu de opções selecionáveis por números, digitados pelo próprio cliente em seu telefone.

Vantagens da Implementação da URA

- ▶ Padronização do atendimento telefônico
- ▶ Melhora na comunicação da empresa com seus beneficiários
- ▶ Direciona o atendimento às áreas competentes com mais agilidade
- ▶ Otimiza o tempo de atendimento das chamadas telefônicas



Projeto Convida: informação e bem-estar

Após o sucesso das mais de quarenta palestras e atividades realizadas ao longo de 2015, a Verte|Saúde lança em 2016 o Projeto Convida. O objetivo desse projeto é promover a saúde e o bem-estar dos beneficiários, através de palestras, oficinas e programas de acompanhamento da qualidade de vida. Todas as atividades são gratuitas e abertas ao público em geral.



Confira e participe:

▶ 6 de abril – Dia Mundial da Atividade Física

Atividade: Mexa-se! Alongamento e exercícios respiratórios orientados.

Horário: 14h30 às 15h30

Local: Rua dos Andradas, 846 – 6º andar, Auditório. Vagas limitadas. Inscrições pelo telefone (51) 3284 - 1533.

▶ 26 de abril – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

Atividade: Orientações e aferição da pressão arterial

Horário: 9h às 16h.

Local: Rua dos Andradas, 846 – 8º andar.

Inscrições pelo telefone (51) 3284 - 1533.

Equipes competentes e valorosas

"Senhores Superintendentes: De forma muito sintética apresento-lhes expressões fraternais e de agradecimentos sinceros, ante a excelência dos serviços médicos especializados e operacionalizados por esta conceituada instituição hospitalar, Hospital Ernesto Dornelles, durante os catorze dias em que estive internado.

Assim, as equipes competentes, valorosas e multidisciplinares, constituídas por médicos cirurgiões de escola, sobretudo doutos e de diversas especialidades, enfermeiros de nível médio e superior, demais profissionais das áreas de higienização, limpeza, rouparia, copa e alimentação, serviços de nutrição, psicologia e fisioterapia, e os que honrosamente integram o departamento de Recursos Humanos, enfim, pelo trabalho e dedicação de todos, que sempre me trataram com respeito e dignidade.

O conceituado Hospital Ernesto Dornelles está de parabéns por ter atingido a excelência de atendimento. Gostaria de solicitar que esta mensagem de gratidão, reconhecimento e agradecimento fosse estendida aos demais profissionais que intervieram no meu tratamento, direta ou indiretamente.

Em especial, gostaria de expressar e evidenciar o esforço e dedicação da brilhante e competente equipe de médicos cirurgiões Dr. Hugo Cunha, Dr. Amaral José de Freitas Cunha, Dr. Cyro Leães e seus médicos auxiliares.

Destaco, ainda, o carinho e o profissionalismo da enfermeira Sra. Elisabete, em nome de toda a equipe de enfermeiros, pela atenção, carinho e profissionalismo a mim dirigido, durante a minha internação".

Eng. Mec. Cláudio F. Rosa Machado

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

Movimente-se e evite a embolia pulmonar

Formação de coágulo nos vasos pulmonares, a embolia pulmonar é uma enfermidade aguda com risco de vida. Como informa o pneumologista Maurício Mello Roux Leite, "é uma situação grave, infelizmente comum em pacientes hospitalizados ou pessoas que ficam imóveis por longos períodos".

Mas o que pode causar uma embolia pulmonar? A principal causa é a imobilização por tempo prolongado, seja restrição ao leito, por pós-operatório ou mesmo a causada por longas viagens aéreas nas quais pouco se sai da poltrona. As consequências, segundo o médico, podem ser dispneia (falta de ar persistente), aumento da pressão do pulmão (hipertensão pulmonar) e, até mesmo, morte súbita.

Pode ser assintomática

Embora muitas vezes não cause sintomas indicativos, preste muita atenção em casos de tonturas, mal-estares inespecíficos, dor torácica, falta de ar ou desmaios. Ressalta o pneumologista que a principal forma de prevenção é a mobilização constante: "Especialmente em situações nas quais somos obrigados a observar repouso ou restrição aos movimentos. Em alguns casos, existem medicamentos ou dispositivos, como meias compressivas, que podem auxiliar na prevenção". No caso de viagens longas, por exemplo, de avião ou por meio terrestre, o ideal é caminhar um pouco a cada duas horas.

▶ Em ambientes hospitalares, a prevenção da embolia pulmonar é uma medida rotineira e obrigatória. No Hospital Ernesto Dornelles, é uma das principais preocupações em termos de segurança e adequado tratamento dos seus pacientes, com protocolos informatizados, campanhas de capacitação e cursos de atualização constantes para colaboradores.

AVC: Uma sigla que merece atenção e cuidado

AVC significa Acidente Vascular Cerebral, popularmente conhecido como derrame. "Existem dois grandes grupos de AVCs: os isquêmicos, que correspondem a aproximadamente 85% dos casos, e os hemorrágicos". A explicação do neurocirurgião Carlos Eduardo da Silva já indica que requerem muita atenção. "Os hemorrágicos possuem múltiplas origens; crises hipertensivas e rupturas aneurismáticas estão entre as causas mais graves de AVCs, com maior mortalidade, e seu tratamento requer rápida investigação diagnóstica com equipe neurocirúrgica habilitada para o efetivo manejo", esclarece.

O AVC isquêmico é o mais comum, sendo um sério problema de saúde pública. Dados recentes estimam que a incidência atual é de 16 milhões de casos novos a cada ano no mundo, sendo que, destes, seis milhões morrem. Os índices de sequelas e incapacidades são igualmente elevados. No Brasil, acima de 60 mil mortes/ano são decorrentes dele.

Vida saudável é a melhor prevenção

O médico informa que "na maioria dos casos de AVC isquêmico, as doenças de base mal controladas, tais como diabetes, hipertensão arterial, obesidade, tabagismo e



sedentarismo, estão intimamente relacionadas ao processo que leva ao Acidente Vascular Cerebral como um desfecho final. Portanto, um estilo de vida saudável e revisões médicas periódicas são as melhores e mais eficazes medidas de prevenção".

Sintomas e recomendações

O AVC tende a acometer pessoas após os 55 anos de idade, e os sintomas mais frequentes são fraqueza de um lado do corpo, alteração visual ou de fala e alteração da sensibilidade. "Dor de cabeça muito intensa e súbita pode estar relacionada ao AVC hemorrágico", afirma o neurocirurgião.

Por isso, fique atento: "No caso de qualquer um destes sintomas, a recomendação atual é que se acione imediatamente um serviço médico de transporte especializado, da rede pública ou privada, para o deslocamento imediato do paciente para uma unidade de tratamento do AVC agudo. Se este atendimento for realizado em um prazo curto desde o início dos sintomas, idealmente entre três e seis horas, os métodos modernos de revascularização através de medicações e intervenções podem minimizar e até mesmo reverter um acidente vascular cerebral em curso", conclui o médico.

MÉDICOS EM AÇÃO

• **O cirurgião bariátrico** Gabriel Vargas representou o HED em novembro, na *Obesity Week 2015*, realizada em Los Angeles nos Estados Unidos. A *Obesity Week 2015* foi a terceira edição do maior evento sobre o tratamento da obesidade, que reuniu clínicos, cirurgiões e especialistas das diversas áreas de atuação no

tratamento da obesidade severa. • **A neurocirurgiã** Alicia Del Carmen Becerra Romero participou de pesquisa no Departamento de Neurocirurgia no *New York Presbyterian Hospital*, da Universidade de Cornell, em Nova York, Estados Unidos. O estudo foi publicado na revista *Neurosurgery*, uma das mais renomadas da

área, e publicação oficial do congresso da Sociedade Americana de Neurocirurgia.

• **A nefrologista** Cinthia Kruger Sobral Vieira e o pneumologista Carlos Vieira participaram, em janeiro, do curso *Vacinology in the Tropics Conference – USF Health International Foundation*, no Panamá.



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

O que comemos pode ajudar na prevenção do câncer?

Sim, pode. Médicos, cientistas e pesquisadores, em todo o mundo, estudam cada vez mais a relação entre os diversos tipos de alimentos com as variadas manifestações de câncer – tanto na prevenção como na gênese da doença. "Guia publicado pelo Fundo Internacional de Combate ao Câncer, que atua junto à Organização Mundial de Saúde e ao Instituto Americano de Pesquisas sobre Câncer, aponta esta tendência científica, incentivando que as pessoas valorizem na sua nutrição cotidiana alimentos que podem impedir a alteração das células", observa o médico nutrólogo Paulo Francisco Henkin, chefe do Serviço de Nutrologia do Hospital Ernesto Dornelles.

Considerada uma prática inovadora, a relação entre alimento e câncer ganha espaço como informação e alerta. Por isso a *Revista Saúde* traz, aos seus leitores, as mais recentes dicas de como podemos prevenir alguns tipos de câncer, por meio de um estilo de vida e alimentação mais saudável.

Alimentos que ajudam a prevenir o câncer:

- ▶ Alho e cebola: provável relação com a redução do câncer de estômago e intestino.
- ▶ Verduras e legumes: provável relação com a redução do câncer de esôfago, estômago, boca, faringe e laringe.
- ▶ Frutas: provável relação com a redução do câncer de pulmão, boca, faringe, laringe, esôfago, estômago e intestino.
- ▶ Alimentos ricos em betacaroteno, como cenoura e abóbora, podem reduzir o risco de câncer de pulmão.
- ▶ Alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras, feijão, lentilha, grão de bico, ajudam a reduzir o risco de câncer de intestino.
- ▶ O tomate contém o licopeno, uma substância flavonóide que ajuda a prevenir o câncer de próstata.



Alimentos que podem ter relação com a incidência de câncer:

- ▶ Carnes processadas, como embutidos, apresentam nos estudos relação com o aumento do risco de câncer de intestino.
- ▶ Ao fazer churrasco, evite assar a carne muito próxima à brasa. A carne queimada produz nitrosamina, substância que tem correlação com o câncer de intestino.
- ▶ Cuide alimentos que possam conter mofo, como aveia ou amendoim. Os fungos contêm afloxina, substância que oferece risco de câncer de fígado.
- ▶ Evite bebidas muito quentes. O ideal é não passar dos 70 graus. Isso ajuda a evitar câncer de esôfago.

Fique atento:

- ▶ Inclua no seu cardápio as frutas, verduras, legumes e grãos. Estes alimentos contêm fitoquímicos que protegem o organismo contra a malignização das células.
- ▶ Além da variedade dos alimentos, prefira os integrais para arroz e pão.
- ▶ A amamentação ajuda a reduzir o risco de câncer para a mãe e a criança. O leite materno é um valioso alimento natural.
- ▶ É melhor comer menos e mais seguido do que comer muito em poucas vezes. O ideal é fazer cinco refeições diárias, em quantidades menores e balanceadas.
- ▶ Sempre vale lembrar: evite o fumo, bebidas alcólicas em excesso e pratique atividades físicas.
- ▶ Uma alimentação de qualidade vai tornar sua vida melhor, mais produtiva, com muita disposição.

Primeira gestação após os 30 anos: **sim ou não?**

Cada vez mais, as mulheres estão decidindo por terem filhos mais tarde, próximo ou após os 30 anos. Formação acadêmica, opções profissionais, estabilidade financeira, múltiplas escolhas de estilo de vida e os próprios avanços na Medicina são fatores que contribuem para essa decisão.

Como lembra o ginecologista e obstetra Carlos Ely Brenner Dornelles, "com o surgimento das pílulas anticoncepcionais, no começo da década de 1960, tudo mudou. A opção pelo conhecimento universitário e pelo mercado de trabalho ampliou possibilidades de vida para as mulheres, o que, obviamente, influenciou na taxa de natalidade".

Para se ter uma ideia, cita o médico que "em 1970, a taxa de fertilidade no Brasil era de 5,8 filhos/casal e a população economicamente ativa feminina de 28,8%; já em 2007, houve uma diminuição para 2,0 filhos/casal e aumentou para 43,6% a população ativa feminina. Com esta competitividade no mercado de trabalho, a mulher optou por ter filhos após os 30 anos, sendo que a média, hoje, está por volta dos 35 anos".



O caso é que a dúvida abrange a questão físico X emocional. Observa o ginecologista: "Quando a maioria das mulheres iniciava sua prole por volta dos 18 anos, estava fisicamente jovem, mas emocionalmente imatura; agora, após os trinta anos, sente-se emocionalmente madura, porém com um organismo mais envelhecido".

Como chegar ao consenso?

"Temos que considerar o envelhecimento do corpo com conseqüente diminuição de fertilidade, principalmente após os 35 anos", afirma o médico. Nessa fase, há redução de hormônios, aumento do risco de abortamentos, menor capacidade de fecundar, menor número de ovulações normais, exemplifica. Além disso, podem ocorrer no organismo certas doenças próprias da idade, como alterações da pressão arterial, doenças metabólicas, diabetes e alterações da glândula tireoide. Já pelo lado emocional, a maturidade traz mais tranquilidade e alegria pela gestação, que, na maioria dos casos nessa fase de vida, é uma escolha e uma decisão da própria mulher. Por isso reitera o médico: "Independente de qualquer idade, o principal é que haja um bom acompanhamento pré-natal. Conversar com o médico sobre todas as expectativas e receios, preparando-se física e emocionalmente para as mudanças que irão ocorrer: fazer uma atividade física, cuidar da alimentação e bem-estar, não fumar, beber socialmente, frequentar seu médico regularmente para orientações e afastar doenças intercorrentes. Os cuidados pré e pós gestação são necessários para se obter uma gravidez e um bebê saudáveis."

Medicina em plena inovação

A Medicina é um campo fértil para a inovação. Como inovar significa, sobretudo, produzir valor, a Medicina tem, como objetivos principais e abrangentes em inovação, o aumento da qualidade, a redução de custos e a melhoria da saúde populacional.

Como explica o gastroenterologista Guilherme Sander, que atua também no campo da inovação em Medicina, "o ritmo na área médica só tende a acelerar. Além de novos equipamentos e medicamentos, também há evolução em processos, em relacionamento com o paciente, no modelo assistencial e nas formas de remuneração".

Na prática, isso se traduz, segundo o médico, em "melhor uso da informação clínica, como na coleta de dados, mais apurados e consistentes, para análises mais refinadas que vão gerar definições e estratégias alavancadoras de tratamentos mais personalizados e menos invasivos, com custos menores e uma prevenção mais eficaz".

Ele ressalta que médicos e pacientes são partes complementares nesse processo: "A mudança de cultura é fundamental, seja na implantação de uma nova tecnologia ou procedimento, porém mais ainda na adoção de um novo processo ou modelo. Inovação, por definição, é sempre um avanço, e rapidamente todos se adaptam, ou acabam saindo do mercado".

Além de indicar que o século 21 será o "século da bioinformação e da biotecnologia", Sander também é enfático ao afirmar: "Este é o ano da inovação no Hospital Ernesto Dornelles. Vários projetos estão em execução e outros serão apresentados nos próximos meses".



QUERO SABER

Vivendo sem a vesícula

"Vou ter que tirar a vesícula, e estou um pouco receoso: vou ter uma vida normal depois do procedimento? Vou ter restrições alimentares?"

Flávio Antonio, Porto Alegre

Certamente você poderá ter uma vida completamente normal, com alimentação sem nenhuma restrição. Claro que o melhor é sempre evitar alimentos muito gordurosos, e preferir verduras, legumes, frutas e cereais. Em geral, as pedras na vesícula acontecem por histórico familiar, em 90% dos casos. A vesícula pode ser comparada a uma pequena bolsa, que fica bem embaixo do fígado. Na vesícula fica armazenada a bile, substância que ajuda na digestão da gordura dos alimentos. As chamadas pedras da vesícula, ou cálculos biliares, se formam quando existe um desequilíbrio entre a quantidade de água e as substâncias que compõem a bile. Em geral, não causam problemas; ou ficam quietas ou são eliminadas nas fezes. Quando as pedras ficam maiores que o orifício de saída da vesícula, a pressão pode gerar dor, isto é, cólicas. Porém o organismo facilmente se adapta sem a vesícula, suprimindo essa função de digestão das gorduras. No caso de haver cólicas muito frequentes ou intensas, é sempre bom procurar um médico, pois estas podem ser atribuídas a outras patologias que devem ser investigadas.

Dr. Oscar Eduardo Luz de Carvalho Leite, cirurgião geral e videolaparoscópico

*- 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.*

Formatura do primeiro MBA

Incentivar a constante busca pelo conhecimento é tão significativo para uma instituição hospitalar quanto a boa prática assistencial. Ensino, pesquisa, aprendizado, inovação e capacitação se refletem diretamente na qualidade da assistência e do atendimento médico. O Hospital Ernesto Dornelles, nos anos mais recentes, vem ampliando seu escopo de atuação, aliando o ensino e a pesquisa à vocação assistencial.

Por isso celebrou, em novembro de 2015, a formatura da primeira turma do MBA in Company em Gestão Hospitalar, parceria do Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Assistencial da instituição com a Faculdade



São Camilo, especializada no setor médico-hospitalar. Vinte colaboradores concluíram o MBA em Gestão Hospitalar, que teve a duração de 18 meses.

Pioneirismo em Residência Médica

Em 1962, o Hospital Ernesto Dornelles instituiu a primeira Residência Médica em hospital privado em todo o país. De lá para cá, já formou 625 residentes, em várias especialidades. Uma trajetória de excelência, de valorização do conhecimento e de responsabilidade com a Medicina.

No dia 25 de fevereiro, mais uma formatura do Programa de Residência Médica do HED, que tem a gestão do médico Oscar Eduardo Luz de Carvalho Leite, foi celebrada. Formandos, familiares, lideranças da Afpergs e do HED, médicos e diretores de serviços parceiros participaram do evento.



Formandos:

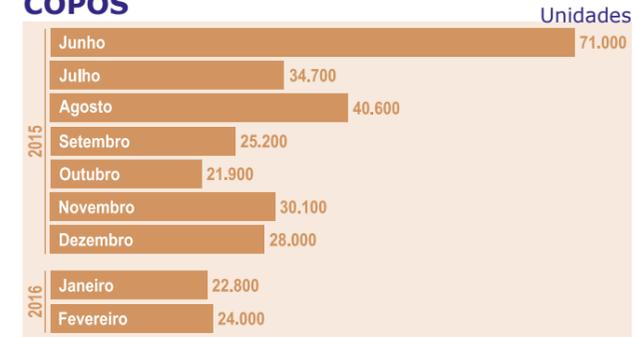
- Anestesiologia:** Iulek Gorczewski e Gabrielle Nunes
- Cirurgia Geral:** Amanda da Silva Pintos, Camila Greggianin, Daniele Geist, Fernanda dos Reis, Guilherme da Cunha, Kátia Gonçalves, Leonardo de Moura, Mauricio Milani, Paula Jaccottet, Renata Cavichioli
- Cirurgia Plástica:** Carolina Trombini, Sara Vanazzi
- Coloproctologia:** Daiane Vidart, Ornella Cassol
- Clínica Médica:** Ana Luiza Filipini, André Willani, Anna Carolina Camerin, Estefânia Mocelin, Juliana Moreira, Mariana Gomes, Talita Zanette
- Ginecologia e Obstetrícia:** Maria Joanna Trento, Mariane de Souza, Simone Giroldi
- Medicina Intensiva:** Roberta Barbosa, Stela Eichler
- Radiologia e Diagnóstico por Imagem:** Isabela Henze

Consciência para reduzir consumo

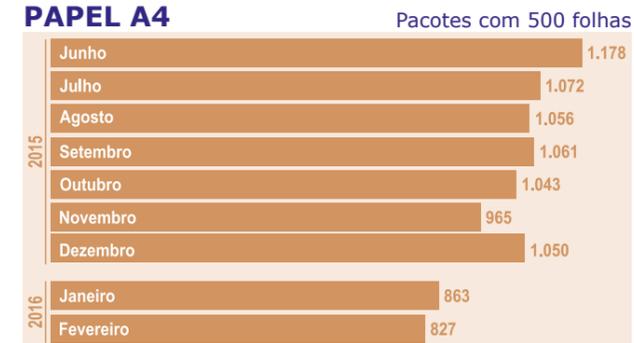


Cidadania consciente pressupõe respeito ao meio ambiente e aos recursos naturais. Com este foco, a Coordenação de Comunicação e Marketing desenvolve a campanha permanente "Sou Consciente", estimulando o consumo responsável, para redução no uso de água, energia elétrica, copos descartáveis e folhas de papel. São atitudes simples, mas que impactam na preservação ambiental. A campanha começou em junho de 2015, e os resultados são compensadores:

COPOS



PAPEL A4



Quer parar de fumar?

Se você quer ficar livre, definitivamente, da dependência do cigarro, participe do Grupo de Combate ao Tabagismo do HED. Aberto à comunidade, proporciona tratamento e acompanhamento multidisciplinar, auxiliando na adoção de novos hábitos e



Vamos vencer o AEDES!

Informação é uma das principais armas para combater o *Aedes Aegypti*, causador de dengue, febre chikungunya e zika vírus. Inserido na luta contra o mosquito, o HED desenvolveu incisiva campanha informativa: cartazes, publicações no site e na intranet, e cards na página da instituição no Facebook detalham sintomas das doenças, e como ações cotidianas podem ajudar a conter o mosquito. Informe-se e entre nessa luta!

Dia Internacional da Mulher 2016

O dia 8 de março foi muito especial para as colaboradoras do HED. Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, uma programação bem feminina, com oficina de automaquiagem, spa para face, mãos e lábios, além de momentos de descontração e relaxamento. Parabéns a todas as colaboradoras, que ainda receberam batom presenteado pela DIMED/Panvel!



GECOM completa 18 anos de excelência em cirurgias de obesidade e metabólicas

Há 18 anos, praticamente não se conhecia no Rio Grande do Sul a moderna cirurgia bariátrica, técnica de redução de estômago que combate a obesidade severa. Se este cenário hoje é completamente diferente, muito se deve ao trabalho do GECOM - Grupo de Estudos das Cirurgias de Obesidade e Metabólica. Liderado pelos cirurgiões bariátricos Jorge Ruttkay Pereira e Gabriel Vargas, titulares da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica, contando com especializada equipe de psicologia, nutrição, fonoaudiologia, fisioterapia, endocrinologia, o GECOM é pioneiro no Rio Grande do Sul em cirurgias bariátricas, atingindo atualmente a marca de mais de 1500 procedimentos de sucesso.

“Em março de 1998, apresentamos a técnica a prováveis pacientes em diversas reuniões. Em novembro daquele ano, realizamos as primeiras cirurgias”, lembra o cirurgião Jorge Ruttkay Pereira. Desde o início, o grupo mantém a característica de atendimento integral



Cirurgiões bariátricos Gabriel Vargas e Jorge Ruttkay Pereira

por meio da equipe multidisciplinar. Além disso, o GECOM mantém grupos de apoio, com reuniões mensais de informação (abertas a todos os interessados), e de apoio a pacientes que já realizam o procedimento. O grupo tem um livro publicado – um guia de perguntas e respostas sobre a cirurgia da obesidade – e, além da permanente atualização em avanços no setor, atua incansavelmente na difusão de que obesidade é uma doença séria, com efeitos extremamente danosos em termos físicos, psicológicos e emocionais.

Quando a obesidade passa a ser severa?

Quando o Índice de Massa Corporal (IMC) está acima de 40, ou acima de 35 associado a doenças como diabetes e hipertensão. O cálculo do IMC segue a seguinte fórmula: divisão do peso pela altura ao quadrado.

Segundo o médico, a obesidade é multifatorial. O fator preponderante é a herança genética, embora na avaliação feita na fase pré-cirúrgica sejam analisadas condições físicas, sociais, ambientais, hormonais, psicológicas e emocionais.

O GECOM é recertificado como Centro de Excelência pela *Surgical Review Corporation*, através da Sociedade Brasileira de Cirurgia da Obesidade. Atua em parceria com o HED, que cada vez mais se firma como Centro de Excelência em Cirurgia Bariátrica e Metabólica, inclusive disponibilizando unidades de internação com estrutura física especial para pacientes obesos.

- ▶ A cirurgia pode ser feita em pacientes a partir dos 16 anos, desde que a avaliação mostre que já se atingiu a maturidade em termos de crescimento físico
- ▶ O IMC normal deve ficar entre 18,5 a 25
- ▶ Da população adulta brasileira, cerca de 60% está acima do peso; 5 a 6% têm obesidade severa
- ▶ Com a cirurgia de redução do estômago, o paciente perde cerca de 40% do peso ao longo de um ano
- ▶ Praticar exercícios físicos com regularidade e manter alimentação balanceada é fundamental para evitar o sobrepeso e a obesidade severa

GECOM- Ambulatório HED – 4º andar – (51) 3217-8424
Rua Schiller, 64, POA (51) 3332-1131
www.gecom.med.br [facebook.com/clinicagecom.gecom](https://www.facebook.com/clinicagecom.gecom)

AEDES AEGYPTI

Saiba como evitar a proliferação deste mosquito e conheça os sintomas das doenças transmitidas por ele.

- Elimine garrafas, sacos plásticos e pneus velhos que ficam expostos à chuva;
- Mantenha limpos e tampados os recipientes que acumulam água, como caixas d'água e piscinas;
- Encha os pratos dos vasos de planta com areia; e
- Use repelente, mosquiteiros e coloque telas de proteção contra insetos.

Chikungunya

- Febre acima dos 38,5°C
- Duração máxima de 7 dias

Zika

- Febre baixa
- Duração de 3 a 7 dias

Por vezes podem ocorrer edema, dor de garganta, tosse, vômito e hematospermia (presença de sangue no esperma ejaculado).

Nas gestantes pode ocorrer de o bebê desenvolver microcefalia.

Dengue

- Febre alta (39°C a 40°C) com início súbito
- Duração de 5 a 7 dias.

Se não tratada pode levar a complicações ou até mesmo a óbito.

Fontes: Ministério da Saúde, Secretaria da Saúde do RS e Prefeitura Municipal de Porto Alegre.

**Fique ligado!
Agora você tem novos números
para marcar consultas no HED.**

Ginecologia Oncológica,
Reumatologia e
Mastologia:
51 3217.8424



Ortopedia: 51 3217.8455



Endoscopia:
51 3217.8885

Radiologia e Mamografia:
51 3217.8609



Oncologia:
51 3217.8550

Demais especialidades
ambulatoriais:
51 3217.1288



Hospital Ernesto Dornelles

Copatrocinadores desta edição:



Grupo de Estudo das Cirurgias
de Obesidade e Metabólica



CINECORS
CARDIOLOGIA LTDA.