

saúde.



Hospital Ernesto Dornelles

uma empresa  Afpergs

Porto Alegre/RS • Ano XX Nº 89 • Abril / Maio / Junho 2016



**A alegria do riso
faz bem à saúde**

Vocação para interagir com a comunidade

O Hospital Ernesto Dornelles completa, em junho, 54 anos de dedicação e serviços à saúde da sociedade rio-grandense, firmando-se como uma das instituições médicas e hospitalares mais próximas da comunidade.

Como entidade mantenedora, a Associação dos Funcionários Públicos do Rio Grande do Sul – Afpergs – parabeneza a todos que fazem parte dessa história – clientes/pacientes, médicos, serviços parceiros, comunidade e, em especial, a todos os colaboradores que unem suas trajetórias pessoais e profissionais ao HED, transmitindo suas qualidades técnica e humana a todos os que delas necessitam.

Por isso a atuação da Comissão Pró-Saúde é tão significativa, pois traduz a vocação de interação com o público, própria da história do Hospital. Evoluir e inovar são conceitos inerentes à prática médica, em uma dinâmica que pressupõe permanente troca de informações e constante aprendizado. É o que fazem a Afpergs e suas empresas – Hospital Ernesto Dornelles, Verte|Saúde e Hospital de Caridade São Jerônimo.

Convidamos, ainda, à leitura das demais matérias que a Revista Saúde traz nesta edição: a estrutura do HED para atendimentos de alta complexidade, a dinâmica de funcionamento da Emergência, registros importantes sobre as atividades, ações e eventos da instituição, além de informações úteis sobre saúde e qualidade de vida.

Decio Francisco Scaravaglioni
Diretor-Presidente da Afpergs



8/9 Positividade e saúde

- 3 Prevenção à gripe H1N1
- 7 A mamografia salva vidas
- 10 Superando o estresse
- 12 Dia Mundial da Saúde
- 14 Atendimento em casos de alta complexidade

“A Comissão Pró-Saúde traduz a vocação do HED de interagir com o público”

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: Egidio 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, 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 Comercialização:** Aamaros Conteúdo para Marcas; **Para anunciar:** revistasaude.comercial@gmail.com

A gripe que chega com o frio – o importante é prevenir!

As estações mais frias trazem de volta o vírus da gripe H1N1, necessitando medidas preventivas para combatê-lo. Dados do Ministério da Saúde contabilizam, até 20 de maio, final da campanha de vacinação, mais de três mil casos e 700 óbitos, em todo o país. No Rio Grande do Sul – que está em segundo lugar no número de casos, atrás apenas de São Paulo –, a Secretaria Estadual da Saúde divulgou que, nas primeiras 20 semanas do ano, foram confirmados 338 casos de internação hospitalar devido ao vírus, com 100 óbitos.

“Podemos considerar como sendo uma epidemia”, argumenta o chefe-médico do Serviço de Controle de Infecção Hospitalar do HED e infectologista, Claudio

Marcel Berdun Stadnik. Ele alerta que o número de casos mais do que dobrou em relação ao ano passado: “Isso se deve a dois fatores, que são o ciclo natural de maior incidência do vírus – a cada 4 ou 5 anos –, e a redução do número total de pessoas vacinadas. Em 2010, mais de 80% da população tomou a vacina; já em 2016, apenas cerca de 30%”.

O médico é incisivo ao afirmar que a vacina é indispensável: “Mesmo sem estar incluído nos ‘grupos de risco’, deve-se tomar a vacina, pois isso aumenta a prevenção coletiva, isto é, a cobertura vacinal. O vírus circula, e por isso a prevenção por meio da vacina é um ato solidário, pelo bem comum”.

▶ *Sempre é bom lembrar: para os grupos de risco, a vacina está disponível na rede pública de saúde: idosos, gestantes, crianças de 2 meses a 5 anos, diabéticos, transplantados e doentes crônicos.*

▶ *Atenção: a gripe H1N1 não deve ser confundida com resfriado, portanto, não ignore os sintomas: febre, dores de cabeça, nas articulações e no corpo, problemas respiratórios. Procure imediatamente acesso ao atendimento médico.*

▶ *A vacina é a melhor prevenção e deve ser tomada mesmo que se esteja resfriado.*

▶ *Existe remédio para a gripe H1N1 e está disponível nos postos de saúde. Não é vendido em farmácias.*



Pró-Saúde: contato direto com a comunidade

Interação total e direta com a comunidade é ponto de honra para o Hospital Ernesto Dornelles. Esse é o foco e objetivo primordial do Pró-Saúde, Comissão multidisciplinar que promove ações sociais, de saúde e de prevenção de doenças, transcendendo a área física da instituição para marcar presença onde a população está.

Buscando intensificar o relacionamento com a comunidade, por meio de ações educativas e muita informação sobre saúde e qualidade de vida, reunindo médicos, coordenação de comunicação e marketing, profissionais de enfermagem, psicologia, fisioterapia e nutrição, o Pró-Saúde trabalha ativamente com eventos consolidados, buscando sensibilizar a comunidade quanto a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis. Iniciado em 2001, há 15 anos o Pró-Saúde age em benefício da saúde e da qualidade de vida.

A Presidente do Pró-Saúde e Coordenadora da Comunicação e Marketing da instituição, Daiane Wolk, cita o Dia Mundial da Saúde como um dos mais prestigiados, pois chegou a reunir quase mil



Equipe Pró-Saúde: incentivo e motivação para uma vida saudável

pessoas na sua última edição, dia 7 de abril.

Daiane ressalta, ainda, eventos como a Caminhada e Corrida Contra o Tabaco (agosto), Outubro Rosa, Novembro Azul e as dicas de saúde, alinhadas junto às campanhas de prevenção do Ministério da Saúde: "Publicamos as dicas no Facebook do Hospital sempre na segunda quinzena do mês, com grande repercussão, pois aborda temas sobre educação, qualidade de vida e saúde. No ano passado, foram publicadas 91 dicas, que tiveram 238 compartilhamentos e mais de 1500 curtidas", observa. Para conhecer as dicas, acesse a página no Facebook #FicaDicaHED.

Alegria no hospital

Neste ano, a novidade fica por conta da presença do Esquadrão da Alegria nas unidades de internação e eventos da instituição. Por meio da figura do palhaço, o grupo leva alegria e riso aos pacientes e familiares, proporcionando momentos agradáveis e descontraídos. Daiane enfatiza que estudos têm demonstrado que o riso alivia a tensão inerente a uma internação hospitalar, contribuindo para minimizar fatores de tensão e estresse. A parceria com o Esquadrão da Alegria tem grande receptividade, gerando bem-estar e benefícios à recuperação dos pacientes.



Dia do Desafio

A Verte|Saúde engajou-se no Dia do Desafio – 25 de maio – com a realização de ginástica laboral para mobilizar sua equipe de quase 400 colaboradores. O Dia do Desafio é um movimento nacional de incenti-

vo à prática diária da atividade física. Vence o desafio a cidade que conseguir mobilizar o maior número de pessoas, considerando o percentual de participantes em relação ao total de habitantes de cada município.

Campanha contra Gripe H1N1

Em maio, ocorreu a 5ª edição da Campanha de Vacinação contra Gripe – Programa COMVIDA, imunizando mais de 250 beneficiários. A vacina é a melhor maneira de se evitar a gripe e suas complicações. Todos os anos é necessário receber uma nova dose, já que sua composição é alterada de acordo com o tipo de vírus mais provável de se disseminar. A vacinação previne aproximadamente 70-90% dos casos de gripe, e o efeito preventivo da vacina é observado cerca de duas semanas após sua administração; por isso, a aplicação deve ser feita antes do inverno, época em que ocorrem os maiores índices de infecção.



Programa COMVIDA promove ação contra hipertensão arterial

Em 26 de abril, Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, a Verte|Saúde promoveu ações de orientação sobre o tema, com verificação da pressão arterial e estímulo à adoção de hábitos saudáveis para redução desta doença que atinge 23,3% dos brasileiros. Alimentação saudável e prática regular de atividades físicas são essenciais para prevenir a hipertensão.

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Como evitar, diagnosticar e controlar a pressão alta

■ O que é/prevalência

- ▶ A hipertensão arterial é uma doença silenciosa, que pode causar sérios danos à saúde de seus portadores
- ▶ Principal fator de risco para doenças cardiovasculares, como infarto, insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral
- ▶ No Brasil, cerca de 30% da população, acima de 20 anos, é portadora da doença
- ▶ Nos indivíduos com mais de 60 anos, a prevalência de pressão alta é de até 60%; acima de 40 anos, de 25 a 30%
- ▶ Apenas 40% da população hipertensa sabe que é portadora da doença
- ▶ O hipertenso sem controle pode ter redução de vida de até 16 anos

■ Fatores de risco

- ▶ Não ter uma alimentação saudável
- ▶ Não praticar atividade física regular
- ▶ Ingerir muito sal
- ▶ Consumir álcool de forma exagerada
- ▶ Tabagismo
- ▶ Histórico de hipertensão na família

■ Diagnóstico

- ▶ É fundamental o diagnóstico precoce, obtido por meio da aferição dos níveis de pressão
- ▶ Além da aferição em consultório, a pressão alta pode ser diagnosticada e acompanhada por meio de monitorização residencial, com o uso de equipamentos domésticos
- ▶ Em indivíduos saudáveis, a pressão arterial considerada ótima deve ser de 12 por 8; normal, 13 por 8; e limítrofe, 14 por 9
- ▶ É importante aferir a pressão regularmente para que, a qualquer sinal de alteração, a pessoa procure um médico
- ▶ Após diagnosticada a doença, o paciente deve fazer uso da medicação para o controle da moléstia

CLIENTES HED

Bom humor e prontas soluções

"Quero expressar todo o carinho, atenção, paciência e capacidade de cuidar de toda a enfermagem e pessoal dedicados a cuidar de meu marido Romulo Maya. Sempre bem-humorados, davam solução a toda e qualquer situação. Agradeço aos médicos, em especial a Dra. Cinthia Kruger Sobral Vieira, e que sempre haja soluções para todos os casos difíceis e complicados, como os do meu marido. Agradeço a todos."

Noemia Maya - CASSI

Grande coração

"Quero agradecer às meninas do Centro Obstétrico, aos enfermeiros, técnicos, ao Dr. Mauro Bairy Curi e sua equipe, pelo carinho, atenção e cuidados. Saibam que pessoas especiais como cada um de vocês, que estão sempre prontos a ajudar, têm um grande coração. Eu procuro olhar sempre dentro dos corações das pessoas, porque sabemos que é de lá que extraímos o que temos de melhor. Obrigada por tudo, fiquem com Deus."

Suelen Rozales - IPERGS/PAMES

Parabéns a todos

"Parabéns a todos os especialistas médicos, pois só temos a agradecer pelo ótimo atendimento em todos os setores, Que Deus abençoe a todos – enfermeiros, técnicos de enfermagem, funcionários e médicos, em especial a Dra. Patricia Moretto, dedicada, responsável, maravilhosa!"

Dirceu Gomes da Rosa - IPERGS

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

Emergência HED: qualidade ímpar na atenção ao cliente

Com índice de satisfação acima de 80% – aferido através de pesquisa permanente –, a Emergência do Hospital Ernesto Dornelles trabalha incansavelmente unindo qualificação técnica e a filosofia de acolhimento. Cordialidade, segurança e cuidado no atendimento são efetivados com a campanha "Posso Ajudar?", praticada em todos os setores, por todos os profissionais – desde a recepção, triagem, atendentes, enfermagem e médicos.



Médica Juliana Cardozo Fernandes

A média de 200 atendimentos/dia aumenta em cerca de 10% a partir de abril, isto é, com a sazonalidade típica dos dias mais frios, que chegam com maior demanda de doenças respiratórias, principalmente em idosos e doentes crônicos. Mas a equipe de 33 médicos – entre emergencistas e especialistas –, enfermeiros, técnicos e atendentes, lideradas pela gestora médica da Emergência e pneumologista Juliana Cardozo Fernandes, está bem preparada para atender a todos: "Além da qualidade da formação técnica, atuamos com base nos mais modernos protocolos de atendimento, sistematizados pelas melhores práticas de atendimento e controle", garante a médica.

O acesso à Emergência é imediato; após avaliação, a prioridade no atendimento é para os pacientes em estado crítico – os que têm classificação vermelha. Os demais seguem o mesmo critério de gravidade: muito urgente (classificação laranja), urgente (classificação amarelo), pouco urgente (classificação verde) e não urgente (classificação azul). O tempo de espera varia conforme o fluxo de pacientes, com horário de pico em geral no final da manhã e início da tarde.

Além disso, ressalta Juliana que "hoje a medicina é complexa, com processos de investigação mais detalhados, com exames de imagem, laboratoriais e cardíacos mais minuciosos, o que implica em várias etapas diagnósticas". Por isso, está em análise um novo projeto para a Emergência, no qual os casos que precisam de investigação de urgência seriam atendidos na Emergência geral, enquanto que os menos graves teriam atendimento ambulatorial no próprio setor, como uma pronto consulta emergencial.

A mamografia salva vidas

"Não existe ainda um método seguro de prevenir o câncer de mama, o que buscamos é a prevenção secundária, isto é, diagnosticar e tratar o câncer de mama antes que ele apareça." O alerta é do mastologista José Luiz Pedrini, coordenador da Mastologia do Hospital Ernesto Dornelles.

O mastologista explica que "a mamografia é o único método aceito como exame de rotina. Isto é, exame feito em mulheres sem sintomas mamários, com eficácia para diminuir a mortalidade pelo câncer de mama". E mais: a ecografia mamária e a ressonância magnética são exames complementares, com indicações de alta precisão.

A mamografia deve ser feita todos os anos, a partir dos 40, até os 70 anos. Porém, no caso de mulheres com risco familiar, o exame deve iniciar dez anos antes do caso que aconteceu na família. Esclarece o médico: "Por exemplo, se a mãe ou irmã apresentou câncer de mama aos 45 anos, a filha deve começar a mamografia anual aos 35 anos".

Existe alguma recomendação especial para quem não tem filhos, ou quem entrou na menopausa? Dr. José Pedrini garante: a prevenção é a mesma, independente da idade ou de ter ou não filhos.

Diferença entre mamografia e ecografia mamária

A mamografia é o exame de rotina. "Já nos casos de mama densa ou mesmo de uma imagem que necessita um complemento, o médico responsável pelo diagnóstico pelo Raios X sugere a ecografia mamária. Ela complementa em muitos casos a mamografia. Temos ainda a Ressonância Magnética, que está indicada em situações especiais, mas não como rotina", afirma o médico.

Câncer de mama tem cura

É importante ter em mente que o câncer de mama tem cura, e quanto antes iniciar o seu tratamento, maiores serão as chances. Além disso, enfatiza o mastologista que "não existe mais a necessidade de a mulher ficar sem as mamas para o tratamento, e quando é necessária a retirada, a mama deve ser reposta no mesmo procedimento", assegura.



QUERO SABER

Atividade física na terceira idade – qual é a melhor?

"Como já tenho mais de 50 anos, sei que preciso me movimentar. Qual é a melhor opção em termos de exercícios para a minha idade?"

Madalena - Tramandaí

O importante, realmente, é praticar alguma atividade física. E a melhor é a que se gosta mais, a atividade com a qual se sente mais à vontade. Seja em grupo ou individual, o essencial é não ficar parado. A prática regular de exercícios físicos traz benefícios gerais, previne a osteoporose, proporciona mais mobilidade, traz mais força muscular, o que torna a pessoa mais independente. Podem ser caminhadas diárias, dança, natação, pilates, ioga – qualquer atividade em que a pessoa encontre prazer e realização. Além de todos os benefícios físicos, melhora a autoestima e proporciona socialização, também fundamental na terceira idade. É preciso que as pessoas entendam que cuidar da saúde não é só fazer exames; a melhoria real vem com a adoção de novos hábitos, sociais, culturais, intelectuais, físicos e alimentares. Procure atividades gratuitas, como museus, cinemas, concertos, recitais; participe de grupos para troca de ideias, tenha amigos, passeie, tenha atividades físicas, tenha uma alimentação saudável, evitando frituras e sal em excesso. Isso melhora o corpo, a mente, o espírito e, portanto, se envelhece com melhor qualidade de vida.

Dr. Irajá Heckmann, geriatra

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



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

Ser positivo é ser mais saudável

Para ter uma vida saudável e produtiva, todos sabemos que é preciso praticar exercícios físicos, não fumar, ter uma alimentação nutritiva e balanceada, e realizar exames periódicos. Esta é a base. Porém, é importante saber que o modo como enfrentamos a vida – e todas as suas implicações – também se reflete na saúde. Ter um foco mais positivo ou mais negativo impacta na saúde geral, influenciando o quadro clínico. Portanto, uma vida saudável pressupõe, ainda, pensamentos saudáveis, com uma boa dose de otimismo e crença no melhor!

Pesquisas de universidades norte-americanas para saber como os níveis de otimismo e pessimismo influenciam a saúde demonstram que os otimistas são mais saudáveis, física e psicologicamente. A Clínica Mayo também realizou estudos sobre o tema, percebendo que pessoas otimistas são menos suscetíveis a doenças cardiovasculares; por outro lado, as pesquisas indicam que os que focam no negativo tendem a ter imunidade mais baixa, com mais possibilidade de desenvolverem tumores e infecções.

O caso é que a produção do pensamento humano envolve processos complexos e fantásticos. Conforme a psicóloga Bárbara Rech, “o ser humano é dotado de diversas capacidades cognitivas, dentre as quais a capacidade de racio-

ínio, de tomada de decisão e de juízo crítico. Cada pessoa constrói uma visão de mundo, de si e dos outros, a partir da qual compreende a vida”. Mas o que influencia o modo como as pessoas pensam? Por qual razão algumas tendem a ver a vida mais colorida e positiva e outras mais cinza e negativa?

“Partindo do pressuposto de que o ser humano é complexo e o que pensa, sente, seus comportamentos e reações fisiológicas estão interligados, e que cada um desses aspectos influencia os demais, podemos inferir que o pensamento com tendência mais positiva ou negativa é resultado desse todo”, analisa a psicóloga.

O caso é que, desde que acordamos, estamos submersos em um mundo de estímulos e situações. Cada situação gera sentimentos que influenciam na produção dos pensamentos. Mas Bárbara alerta: “Não são as situações em si que geram sentimentos e pensamentos, mas sim a maneira como as percebemos. Uma situação adversa pode ser entendida por uma pessoa como uma crise catastrófica, e por outra, como uma oportunidade de mudança e possibilidade de incremento de qualidade de vida”.

Ela observa, ainda, que a tendência de ver a vida de modo mais positivo ou negativo também é influenciada pela personalidade, pelo jeito como cada ser humano funciona e se relaciona com o mundo. E exem-



plifica: “Pessoas deprimidas, que apresentam um desequilíbrio bioquímico em seu cérebro, tendem a interpretar os fatos de modo mais negativo, o que gera pensamentos mais pessimistas e invalidantes, e, em consequência, emoções negativas. É como se esse jeito de funcionar fosse um óculos cinza que as fizesse enxergar tudo monocromático, sem brilho e colorido”.

O neurologista Miguel Domingos Muratore concorda: “A parte psíquica está intimamente ligada ao quadro clínico de uma pessoa. Os neurônios, ao se conectarem, geram a sinapse. Esta acontece devido aos neurotransmissores. Quando a pessoa está deprimida, ou tem tendência à depressão, reduz de 10 a 15% o hipocampo – zona lobo temporal do cérebro responsável por várias funções, inclusive a memória. Como os neurotransmissores são conexões de sinapses, o caminho é fortalecer essas conexões cerebrais”.

A depressão ou negatividade pode ser causada por fatores genéticos, doenças crônicas ou graves, e, até mesmo, estresse agudo. Diz o neurologista: “É um fator de risco, pois baixa a imunidade e as defesas do corpo. O caso é que todos teremos problemas ou doenças em algum momento da vida. Mas vai gerenciar melhor essas fases ruins quem não desmorona, quem é mais resistente e supera melhor esses períodos de crise”.

► Uma visão de mundo mais otimista auxilia na tomada de decisões e na realização de metas de médio e longo prazo.

Observe os pensamentos

Independentemente do jeito como você funciona e se relaciona com o mundo, sempre é possível tornar tudo mais positivo. Como? “Observando seus pensamentos. Muitos deles são disfuncionais, não condizem com a realidade, são exagerados ou generalizantes. Se algo dá errado no início do dia é possível entender que somente aquilo deu errado e que o restante do dia será muito bom ou superestimar o fato e generalizar, acreditando que o dia todo estará perdido devido à situação ocorri-

da”, responde a psicóloga Bárbara Rech. Reestruturar os pensamentos é possível, tornando-os mais funcionais na maior parte do tempo. E se os pensamentos forem mais funcionais, teremos emoções mais coerentes e, provavelmente, mais positivas. Portanto, ter uma visão da vida mais positiva auxilia na tomada de decisões, no autocuidado, na qualidade das relações e, por isso, podemos dizer que pessoas com tendência mais positiva tendem a ser mais saudáveis e felizes.



► O cérebro de pessoas otimistas filtra informações e notícias negativas, o que os faz sustentar o foco no positivo por mais tempo.

► Atitudes e pensamentos mais positivos protegem contra o estresse, minimizando riscos cardiovasculares. Também melhoram o sistema imunológico, tornando o organismo mais resistente a doenças.



Para superar o estresse, repense sua vida

O estresse faz parte da vida, é inerente à nossa rotina. Identificado pela primeira vez em 1936, por um endocrinologista canadense que o descreveu como uma "reação específica do corpo a qualquer exigência", hoje o conceito evoluiu, e o estresse é considerado "um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosas e outras capazes de perturbar a homeostase (equilíbrio)". Com as pressões e exigências da vida contemporânea, como superar – ou, pelo menos, conviver com – o estresse?



O cardiologista Wagner Michael Pereira observa que situações consideradas "estressoras" – isto é, quaisquer acontecimentos que possam gerar preocupações – provocam reações diferentes e específicas nas pessoas: "O que afeta uma pessoa de determinada forma e intensidade pode ser algo perfeitamente assimilável para outra". Segundo o médico, o que irá definir a reação ao mesmo agente estressor é o *background* físico, emocional e pessoal de cada um.

O que afeta uma pessoa de determinada forma e intensidade pode ser algo perfeitamente assimilável para outra". Segundo o médico, o que irá definir a reação ao mesmo agente estressor é o *background* físico, emocional e pessoal de cada um.

Positivo ou negativo

Todos nós temos uma capacidade de adaptação às circunstâncias, mesmo as imprevisíveis e incontroláveis. Para algumas pessoas, inclusive, podem representar até um desafio, um estímulo à superação. "A patologia do estresse se estabelece, porém, quando a situação ultrapassa a capacidade de adaptação, ou quando o fato estressor se torna repetitivo e até crônico, como, por exemplo, desemprego, extrema pressão profissional, graves preocupações financeiras, mágoas, excesso de responsabilidades ou *bullying*", diz o médico.

A repercussão no organismo é séria: aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, angina e até infarto. "O corpo tem uma reação de alarme, e produz um hormônio adrenocorticotrópico, o cortisol", esclarece. E mais: "A continuidade de uma situação estressante pode levar à neurose e psicose, pois não tem pausa, não intercala com momentos de relaxamento e reposição de energias, só tem o gasto contínuo, o esgotamento orgânico e psíquico", comenta o cardiologista.

Reveja hábitos e rotinas

Quando os fatores estressantes se tornam dominantes, é hora de repensar a vida, readequando estilo, hábitos e rotinas. Mesmo que não se possa controlar todas as situações, pelo menos é possível adotar novos conceitos e paradigmas, para um cotidiano menos estressante. Por exemplo, redimensionando o consumo, reduzindo exigências profissionais, praticando atividades físicas, adotando alimentação mais saudável, ter tempo para descanso, lazer e atividades culturais, fazendo um trabalho voluntário, resgatando valores como fé e solidariedade. "Tudo o que possa gerar boas energias, bons pensamentos e sensações nos fortalece para que tenhamos reações mais positivas aos estímulos", conclui o cardiologista.

Readequação de espaços físicos da Nuclimagem para atender ainda melhor

A Nuclimagem está mudando suas áreas de atendimento e realização de exames no Hospital Ernesto Dornelles com a finalidade de melhorar a circulação, o conforto e a mobilidade dos seus clientes ambulatoriais e baixados.

Segundo seu diretor, médico Belmonte J. Marroni, "durante todo o mês de junho estaremos trabalhando neste processo de adequação com horários extras e agendas modificadas, sempre procurando preservar nossos valores diferenciados de atendimento".

A área que hoje abriga a Nuclimagem Cardiológica, no 3º andar do hospital, passará a concentrar todos os exames cintilográficos de Medicina Nuclear - os procedimentos de estudos cerebrais, cardíacos, oncológicos

- ▶ Todos os exames nucleares e não nucleares serão realizados normalmente durante o processo de readequação dos espaços.
- ▶ Mais informações: Fone (51) 3217-2666 / 3217-3121 / 3217-3127 (ramais: 2039 / 2370) email: contato@nuclimagem.com.br www.nuclimagem.com.br

e gerais - e a nova área da ergometria convencional. Já o espaço do 2º andar (ambulatório HED) sediará a administração e todos os exames não nucleares, isto é, eletrocardiograma, ecocardiografia e doppler vascular.

Além de adequar o serviço às normas da Comissão Nacional de Energia Nuclear, os novos espaços garantem, conforme o médico, "maior segurança e comodidade a pacientes e médicos. Solicitamos a compreensão dos clientes para com estas mudanças, procurando usar os telefones divulgados, ramais e a internet (site), evitando deslocar ao setor desnecessariamente".

A Nuclimagem conta com equipe de mais de 50 colaboradores e médicos, prestando atendimento em diagnóstico por imagem de alto nível. Sempre focada na evolução e na inovação, técnica e humana, realiza os seguintes exames:

- ▶ Medicina Nuclear: áreas cardíaca, cerebral, digestiva, endócrina, genitourinária, infectologia, músculo esquelética, oncologia, pulmonar.
- ▶ Procedimentos não nucleares: ecografia (cardiológica e vascular), eletrocardiografia, ergometria.

Médicos em Ação

• **O mastologista** José Luiz Pedrini recebeu o título de Embaixador de Gramado e Canela devido à realização do Congresso Brasileiro de Mastologia, que ocorreu em Gramado, que se vestiu de rosa, como alerta à prevenção do câncer de mama. No Congresso, foi assinada a carta com as diretrizes para a redução da mortalidade por câncer de mama do Ministério da Saúde.

O médico também é citado em artigo na revista *Lancet Oncology*, publicado em maio, sobre estudo com resultados animadores para a possibilidade de vir a ser desenvolvida vacina contra o câncer de mama Her2 positivo. O estudo, denominado Neosphere, traz uma nova perspectiva para o tema, e o médico é o único profissional brasileiro que participou da pesquisa.

• **O neurologista** Carlos Eduardo da Silva esteve, em maio, visitando o Serviço de Cirurgia da Base do Crânio do Brigham and Women's Hospital/Harvard, em Boston, Estados Unidos, acompanhando o professor Al-Melfty. Durante a visita, ele foi convidado a ministrar aula aos residentes de neurocirurgia da instituição, sobre Fluoresceína Sódica em Meningiomas.



Dia Mundial da Saúde

O Hospital Ernesto Dornelles aderiu à celebração mundial pela saúde e promoveu, através da Comissão Pró-Saúde, o evento relativo à data no Parque da Redenção, no dia 9 de abril. Nesta segunda edição da comemoração ao Dia Mundial da Saúde, o público reafirmou o acerto da iniciativa, de levar informação e estímulo aos hábitos saudáveis diretamente à comunidade. O estande montado ficou pequeno para tantas pessoas interessadas em aferir a pressão, testar glicose, medir o Índice de Massa Corporal, testar a qualidade de vida e receber informações nutricionais e sobre saúde em geral.

A presidente da Comissão e coordenadora da Comunicação e Marketing do HED, Daiane Wolk, ressalta que "o evento já é consolidado como facilitador do acesso a serviços, e incentivador de estilos de vida mais saudáveis". Observando que a adesão da comunidade cresce a cada ano, aponta como destaques desse ano as novidades da massagem rápida e o teste de glicose, preventivo ao diabetes. Acompanhado da filha Antonella, de dois anos, Eder Rosa Sales Oliveira aplaudiu a iniciativa do evento: "É muito interessante, e importante para que as pessoas possam ter acesso a este tipo de informação. Vale como incentivo para mudar os hábitos", comentou.

O evento reuniu profissionais de enfermagem, nutrição, fisioterapia, psicologia, comunicação, e o Grupo de Combate ao Tabagismo da instituição.



Palestra sobre cirurgia da obesidade

No dia 26 de julho, será realizada palestra sobre cirurgia da obesidade, promovida pelo grupo Novo Peso. Médicos, psicólogos e nutricionistas abordarão o tema no evento que acontecerá às 18 horas, no anfiteatro Bruno Marsiaj (térreo do HED), com entrada gratuita. O evento também contará com depoimentos de pacientes já operados.



X Jornada do SCIH e VI Encontro do SEGER



Diretor-médico do IPE, Alexandre Escobar, palestra no evento

A palestra magna "Cenários e Tendências em Saúde com Foco na Qualidade e Segurança", ministrada pelo diretor-médico do IPE, Dr. Alexandre Guimarães Escobar, abriu a X Jornada do Serviço de Controle de Infecção Hospitalar e VI Encontro do Serviço de Gerenciamento de Riscos da instituição. Realizado nos dias 24 e 25 de maio, no anfiteatro Bruno Marsiaj do HED, o evento reuniu expressivo número de profissionais da área, para atualização e ainda maior qualificação das equipes, como estratégia de permanente capacitação, visando sempre ao melhor para os clientes/pacientes.

Aniversário do HED

No dia 30 de junho, o Hospital Ernesto Dornelles comemorou 54 anos de trabalho pela saúde da população do Rio Grande do Sul. Uma data celebrada com belas homenagens a quem faz a instituição: seus colaboradores. Além de almoço especial, um evento no auditório Bruno Marsiaj ressaltou a dedicação dos colaboradores que completaram 10, 20 e 30 anos de trabalho no HED. Parabéns!



Grupo de apoio a pacientes com câncer de mama

O Hospital Ernesto Dornelles está organizando o Grupo de Apoio a pacientes com câncer de mama, como um espaço para compartilhar sentimentos e pensamentos em relação a doença. Os encontros acontecem quinzenalmente, às quintas-feiras, na Unidade de Mastologia, e são coordenados pela psicóloga Tatiana Galli. Não é necessária inscrição prévia, o grupo é aberto e está sempre pronto a receber novas participantes. Mais informações no Serviço de Mastologia (51-3217-8424) ou no Serviço de Psicologia (51-3217-8406)

Um ano da campanha Sou Consciente

Na mesma data, fechou um ano da campanha institucional Sou Consciente, a qual visa estimular o consumo responsável, mostrando que atitudes simples e cotidianas são fundamentais na preservação dos recursos naturais do planeta. Por meio de peças e mensagens motivadoras, a campanha incentiva a redução do desperdício de água, da energia elétrica, de copos plásticos e papel, sendo que neste primeiro ano atingiu metas consideráveis, reduzindo, por exemplo, em cerca de 50% a quantidade de copos descartáveis e folhas de ofício. Por isso, siga o exemplo do HED, pratique essa ideia em sua casa ou trabalho, seja consciente e adote o consumo responsável! O meio ambiente agradece!



Atendimento em UTI *une especialização, tecnologia e cuidado humanizado*

O ritmo é intenso, a pressão é constante e o estado de alerta é permanente. Assim é a rotina nas Unidades de Terapia Intensiva – UTIs, onde o alto nível de exigência técnica, física, psicológica e emocional se alia a um cuidado humanizado e à tecnologia de ponta. Estes são os requisitos básicos para um atendimento focado em casos graves, de alta complexidade.

No Hospital Ernesto Dornelles, as duas UTIs somam 32 boxes, com média de ocupação sempre em torno dos 90%. A estrutura de atendimento intensivo conta, também, com a Unidade de Cuidados Especiais, na qual os pacientes e familiares se preparam para o período pós-

-internação. Os gestores médicos das UTIs, intensivistas André Sant'Ana Machado e Marcius Conceição Prestes, explicam que o conceito de UTI como atendimento especial é relativamente recente, com cerca de vinte anos, e a qualificação da equipe é pré-requisito primordial: "Os médicos são intensivistas, e a equipe

de enfermagem e fisioterapia tem que atuar exclusivamente nesta área, com capacitação específica", garantem.

Isso porque as rotinas e os protocolos de atendimento são diferenciados, assim como os treinamentos e atualizações sistemáticos. "O perfil exigido também tem características próprias, como trabalhar em ambientes fechados, suportar pressões constantes e lidar cotidianamente com a possibilidade da morte", observam. Tudo isso sem perder a humanidade, saber compreender a situação de cada paciente e seus familiares, com empatia, contudo, sem perder o foco técnico.

Estrutura moderna e mais humana

"O objetivo do atendimento é que o paciente tenha qualidade de vida após a UTI, isto é, com funcionalidade e plena recuperação", argumentam os médicos. Por isso, a visão atual de UTI contempla uma estrutura mais humanizada, com espaços de circulação, iluminação natural, permitindo diferenciação entre dia e noite, e mais mobilidade para o paciente.

A tecnologia de ponta também é vital: equipamentos de ventilação mecânica, de monitorização permanente, ecografias portáteis, à beira dos leitos, de hemodiálise contínua e de circulação extracorpórea são instrumentos complexos, os quais garantem a base tecnológica para um atendimento complexo e de alto nível.



Gestores das UTIs, médicos Marcius Prestes e André Machado



Centro de Excelência em Cirurgia da Obesidade

www.gecom.med.br

• Dr. Jorge Ruttkay Pereira
CIRURGIÃO | CREMERS 9846

• Dr. Gabriel S. de Vargas
CIRURGIÃO | CREMERS 22039

Agende sua consulta

Rua Schiller, 64 • (51) 3332 1131

Hospital Ernesto Dornelles • (51) 3217 8424



Grupo de Estudo das Cirurgias de Obesidade e Metabólica



sidi

CARDIOLOGIA

SIDI - Inova mais uma vez!!!

Com o serviço de MEDICINA NUCLEAR, agora em Porto Alegre, a clínica **SIDI Medicina por Imagem** e sua equipe especializada em Cardiologia traz uma concepção inovadora em diagnóstico:

CINTILOGRAFIA MIOCÁRDICA;
Tomografia de Coronárias;
Ressonância Cardíaca;
Ecocardiografia;
Ecodoppler;
Holter e Eletrocardiografia.



Reunimos em um único centro de diagnóstico, exames cardíacos com a excelência de um Corpo Clínico altamente qualificado e equipamentos alinhados ao melhor da tecnologia mundial.

Com a tecnologia empregada neste moderno equipamento de Cintilografia a redução no tempo de sala do exame é de mais de 30%.
Mais conforto e comodidade para o paciente.

Quem quer o Melhor, quer SIDI - Medicina por Imagem!



www.sidilda.com.br

facebook/SIDIRADIOLOGIA

(51)3230.9168

Você sabia?

O Hospital Ernesto Dornelles possui uma área especializada em mamografia, localizada no Serviço de Radiologia, 2º andar.

Para mais informações, entre em contato pelo número: (51) 3217 8609.



Venha fazer sua mamografia.
Agilize seu exame com a gente!



Copatrocinadores desta edição:

